65歳からの 高齢者のための生活ガイド



～健康&安心な幸齢（こうれい）ライフにお役立てください～

いつまでも健康で、安心して暮らし続けてほしい―。そんな想いを込めて、高齢者向けのサービスや相談窓口を１枚のリーフレットにまとめました。

お出かけを支える交通支援や各種予防接種、日々の暮らしに役立つ情報を幅広く掲載しています。また、日常のお困りごとや介護・福祉に関する相談窓口も分かりやすく掲載しています。「どこに相談したらいいだろう」と思ったときは、いつでもこのリーフレットを開いてみてください。

皆様が自分らしく健やかに暮らせるようサポートしてまいります。気になることやお困りごとがありましたら、いつでもお気軽に窓口へご相談ください。

令和８年１１月

富谷市長　若生　裕俊

各種相談・サービスの問合せ先

番号	名　称	所在地・電話番号	二次元コード
❶	富谷市保健福祉総合支援センター	富谷桜田１番地１（とうみやの杜内） ☎ 022-348-1138	
❷	保健福祉部 長寿福祉課	富谷坂松田30番地（市役所１階） ☎ 022-358-0513	
❸	地域包括支援センター「いちい」 対象地区：富ケ丘、鷹乃杜、日吉台、杜乃橋	富ケ丘１丁目９番27号１階 ☎ 022-343-5920	
❹	地域包括支援センター「さくら」 対象地区：東向陽台、明石台、成田、大清水、上桜木	成田１丁目５番地５（成田の里内） ☎ 022-205-2571	
❺	地域包括支援センター「わかば」 対象地区：富谷中央、あけの平 ※富谷中央：町上、町中、町下、一ノ関、二ノ関、三ノ関、志戸田、太子堂、穀田、原、大童、今泉、大亀、石積、明石、熊谷、西成田、ひより台、とちの木	富谷桜田１番地１１（杜の風内） ☎ 022-779-0633	
❻	（社福）富谷市社会福祉協議会	富谷西沢13番地 福祉健康センター内 ☎ 022-358-3981	
❼	（公社）富谷市シルバー人材センター	富谷新町95 産業交流プラザ２階 ☎ 022-779-1388	

富谷市 保健福祉部 長寿福祉課

1 健康・介護に関すること

健康・暮らし・介護について相談したい

６５歳以上の方の身近な相談窓口として、地域包括支援センターがあります。ぜひご相談ください。

問 地域包括支援センター（❸～❺）

各種健診を受けたい

●特定健康診査（40歳～74歳の方）

・加入している健康保険組合で実施しています。詳しくは加入健保組合へご相談ください。

※国民健康保険に加入している方は、市の特定健康診査を受けることができます。

●後期高齢者健康診査（75歳以上の方）

・毎年5月下旬～6月下旬にかけて、各市民センターにて実施しています。

※その他各種がん検診等も行っています。

問 健康推進課 ☎ 022-358-0512

補聴器を購入したい

●高齢者補聴器購入助成事業

【対象】65歳以上で、平均聴力レベルが片側40dB以上で、耳鼻咽喉科医から補聴器使用が必要と認められた方等

【内容】補聴器（集音器を除く）購入費の一部（上限３万円）を助成します。

問 保健福祉総合支援センター（❶）

緊急事態に対応できるシステムを活用したい

●緊急通報システム

【対象】65歳以上の高齢者のみの世帯（1人暮らし、2人暮らし）、1人暮らしの障がい者世帯

【内容】通報装置の貸与を受け、急病時や緊急事態にボタンを押して、警備会社に知らせ、安否確認や駆け付けにより救護を行います。
（自宅の鍵をお預かりします）

問 保健福祉総合支援センター（❶）

野菜や花、果物などの栽培活動をしながら、仲間と健康づくりをしたい

●とうみやの杜園芸クラブ

【対象】おおむね65歳以上の方

【内容】野菜・花・果物の栽培を通して健康づくりや交流を行っています。

【会費】200円／月

【会場】とうみやの杜園内
（富谷市富谷桜田1-1）



問 保健福祉総合支援センター（❶）

予防接種を受けたい

●高齢者インフルエンザ予防接種・高齢者等新型コロナウイルス感染症予防接種

・主に65歳以上の方を対象に、例年10月～3月（高齢者インフルエンザ予防接種は10月～1月）にかけて予防接種助成を行っています。

●高齢者肺炎球菌感染症予防接種

・肺炎の予防を目的に、65歳の方を対象に予防接種助成を行っています。

●帯状疱疹ワクチン予防接種

・65歳その他該当年齢の方を対象に、予防接種助成を行っています。

問 健康推進課 ☎ 022-358-0512

食事による支援を受けたい

●給食サービス事業 ※在宅で、ご本人による受取が必要です。

【対象】原則65歳以上のみの世帯で、食材調達や調理が困難で、栄養補完・低栄養改善が必要な方

【内容】栄養バランスのとれたお弁当の提供、安否確認を行います。

【料金】■平　日300円／食
■土日祝400円／食

問 地域包括支援センター（❸～❺）

有償で家事支援や生活支援を受けたい

●ワンコインサービス

【対象】65歳以上の高齢者のみの世帯など

【内容】朝のゴミ出し、簡単な買い物、電球や蛍光灯の交換、精米（10kgまで）等を行います。

【料金】■30分以内500円/回
■1時間以内の作業1,000円/回

●家事援助サービス

【内容】掃除、片付け、食事作り等を行います。

【料金】1時間1,050円から

※60歳以上の会員も随時募集中です!

問 (公社)富谷市シルバー人材センター（❼）

野菜や花などの栽培活動をしながら、仲間と健康づくりをしたい

●成田のはだげっこ



【対象】市民の方

【内容】野菜や花の栽培を通して、交流を行っています。

【場所】特別養護老人ホーム 成田の里 園内の畑
（成田1-5-5）

問 東向陽台・成田圏域地域包括支援センター（❹）

仲間と共に、生きがいと健康づくりをしたい

●老人クラブ（市内10か所）

【対象】おおむね60歳以上の方

【内容】身近な地域で活動する高齢者の自主的な組織です。仲間づくりを通じて、生きがい・健康づくりを行っています。

問 東向陽台市民センター（老人クラブ事務局）
☎ 022-373-8271

健康維持のために定期的に通いの場に行きたい

●一般介護予防事業「サロン・より愛」

【対象】65歳以上の方

【内容】週1回、ボランティアや仲間との交流、軽運動、レクリエーション、フレイル予防の取組を行っています。

【会場】福祉健康センター

問 地域包括支援センター（❸～❺）

筋力トレーニング器具で健康づくりをしたい

●福祉健康センター



【対象】おおむね60歳以上の方

【内容】お風呂、筋力トレーニング器具、マッサージ機等の一般開放や健康教室、世代間交流等を行い、仲間作りや健康増進を支援します。

問 福祉健康センター（❻）

一人暮らしで地域の人と交流・会食したい

●虹いろ会食サロン

【対象】65歳以上の一人暮らしの方

【内容】市民センターを利用し、地域の高齢者の会食交流を行っています。

【料金】1回500円

問 保健福祉総合支援センター（❶）

2 地域の居場所に関すること

コーヒーを飲みながらほっと一息をつきたい

●街かどカフェ（市内8か所）

【内容】地域のボランティアが運営するコーヒー喫茶。どなたでも参加できる地域の居場所です。（参加費100円）
※地域により曜日や時間、開催頻度が異なります。

問 保健福祉総合支援センター（❶）

●ほっとカフェ

【内容】ボランティアによるコーヒーを楽しみながら気軽に集えるカフェ。（参加費100円）

【日時】毎週木曜日（11：00～12：45ラストオーダー）

【会場】福祉健康センター

問 福祉健康センター（❻）



町内会館等で地域の方々と介護予防をしたい

●ゆとりすとクラブ・サロン（市内23か所）

【対象】おおむね65歳以上の方

【内容】地区の高齢者が町内会館等に集い、地域サポーターの企画・運営により、月に1回程度介護予防活動（軽体操・レクリエーション・移動研修等）を行っています。



問 保健福祉総合支援センター（❶）

3 防犯に関すること

詐欺や消費者被害について相談したい

問 大和警察署 ☎ 022-345-0101（緊急時は110番）

問 富谷交番 ☎ 022-358-2029
成田交番 ☎ 022-351-7060

商品や契約のトラブルや疑問について相談したい

問 富谷市消費生活相談窓口 ☎ 022-358-3190
（毎週月・木 10：00～12：00、13：00～15：30）

問 宮城県消費者生活センター ☎ 022-211-3123
（平日9：00～17：00、土曜9：00～16：00）

問 消費者ホットライン ☎ 188（最寄りの相談窓口へ接続します）

電話での特殊詐欺を防ぎたい

●特殊詐欺対策電話装置等購入補助金

※令和8年4月1日以降に新品で購入した機器が対象となります。

【対象】市内に居住する70歳以上の方等

【内容】通話内容を自動録音する電話装置等を新規で購入した場合、**最大5,000円まで**補助します。（1世帯につき1回まで）

問 総務部防災安全課 ☎ 022-358-3180

4 交通に関すること

市民バスの無料乗車証を使いたい

● 富谷市民バス無料乗車証の交付

【対象】70歳以上の方、運転免許証を返納した60歳以上の方、障がい者手帳を交付された方

※ 60歳以上の免許返納者は申請が必要です。



問 企画政策課交通政策推進室
☎ 022-358-3248

デマンド型交通を使いたい

● 富谷市デマンド型交通

【対象】原、大童、今泉、大亀、石積、明石、西成田、一ノ関、ニノ関、三ノ関、志戸田地区にお住まいの方
（原則として、1人で乗り降りできる方）

【内容】電話予約で自宅から指定乗降場所まで送迎します。
（乗り合い運行）

【料金】■大人（中学生以上）200円、
■70歳以上・免許返納60歳以上100円

問 企画政策課交通政策推進室
☎ 022-358-3248

外出支援乗車証「とみぱす」を使いたい

● 高齢者・障がい者外出支援乗車証『とみぱす』

【対象】70歳以上、運転免許証を返納した60歳以上、障がい者手帳を交付された18歳以上の方

【内容】交通系IC カード（とみぱす）を発行し、年間2万円を助成します。（うち自己負担1割）

【料金】■初回交付時：2,430円
■入金申請時：負担金＋手数料1,250円

問 【高齢者・免許返納者】長寿福祉課（②）
【障がい者】地域福祉課
☎ 022-358-3294



イオン富谷店から泉中央駅まで100円で行ける乗継運行を使いたい

● 市民バスと宮城交通バスの乗継運行

【運行日】平日（月～金）

【区間】 イオン富谷店～泉中央駅

【対象】 市民バスでイオン富谷店乗継場に到着後、宮城交通バスへ乗り継ぎ、往復利用する方

【料金】 ■片道大人100円 ■小人50円
■障がい者50円

問 企画政策課交通政策推進室
☎ 022-358-3248

5 終活、高齢者の暮らしの情報に関すること

終活について考えたい ～エンディングノートの活用を～

【内容】「エンディングノート」、「相続贈与ガイドブック」「私と家族の終活べんり帳」を無料で配布しています。

【設置場所】
市役所
保健福祉総合支援センター
地域包括支援センター
各市民センター



問 保健福祉総合支援センター（①）

富谷市の高齢者向けの事業や各種サービスをもっと詳しく知りたい

【内容】相談できる場所・医療・利用できるサービスやサポートを一冊にまとめた「高齢者のためのケアパス」を無料で配布しています。

【設置場所】
市役所
保健福祉総合支援センター
地域包括支援センター
各市民センター



問 保健福祉総合支援センター（①）

将来の財産管理や身上保護について詳しく知りたい
（権利擁護事業（成年後見制度））

● 法定後見制度

【内容】認知症や知的障害により、判断能力が不十分な方に対して、権利や尊厳の保護を目的として、財産管理や契約を、裁判官から選ばれた後見人等によって支援する制度です。
（家庭裁判所に申し立てが必要です）

【料金】相談無料

● 任意後見制度

【内容】判断能力が低下した場合に備えて、十分な判断能力があるうちに、あらかじめ本人が自ら選んだ人（任意後見人）に、財産管理や身上保護、契約行為等の代行について、契約（任意後見契約）で決めておく制度です。

【料金】相談無料

問 保健福祉総合支援センター（①）
各地域包括支援センター（③、④、⑤）