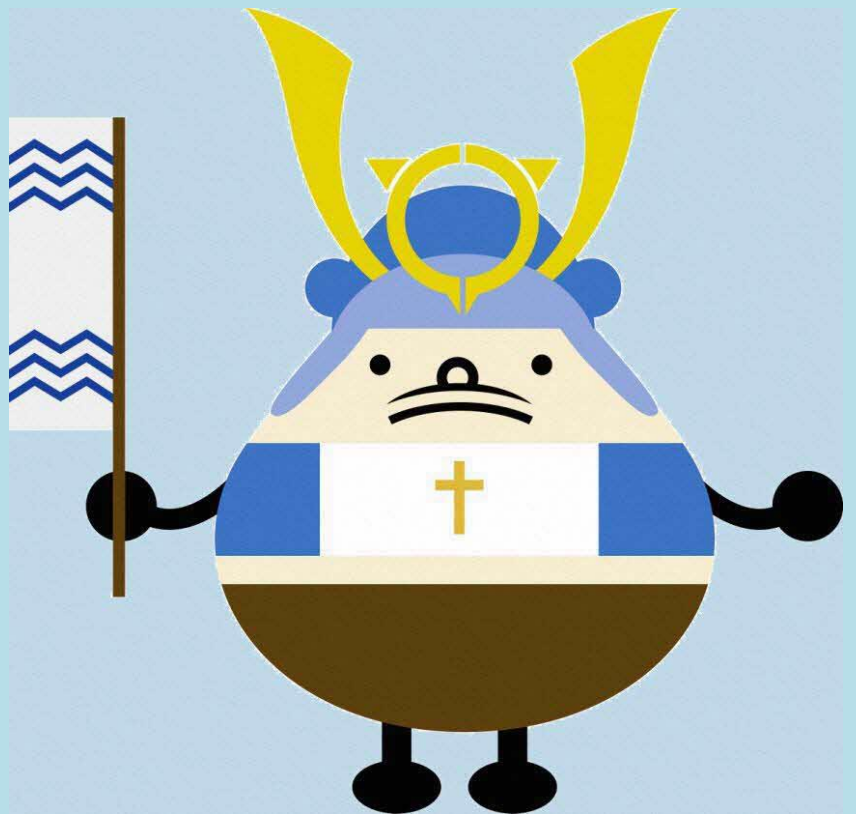


うと市

高齢者のための

お役立ち情報



はじめに

宇土市では、高齢者の方が、住み慣れた地域でいつまでも安心して暮らしていけるまちづくりの実現をめざしています。高齢者の方に必要な医療・介護・予防・住まい・生活支援のサービスを切れ目なく提供し、高齢者の生活を地域で支えるための取り組みとして、情報誌を作成しました。

この情報誌は、宇土市で利用できる福祉・介護・医療サービスの利用案内をはじめ、防災・いきがい・しごとに関する情報など、元気な方から介護を必要とする方まで、全ての高齢者を対象とする事業や窓口を紹介しています。高齢者の方、高齢者に関わる多くの方に活用していただければ幸いです。



市花 あじさい

※ この情報誌は、令和7年3月末現在のものです。

も く じ

1. 高齢者の相談窓口	1
2. 健康づくり	2
3. 医療	6
4. 生活に関する窓口	10
5. くらしと住まい	14
6. 防災と見守り	18
7. いきがいつくり	19
8. しごと	21
9. 介護保険	22
10. 介護者への支援	24
11. 介護保険事業所一覧	25
12. 認知症支援	31

1 3.	障がい福祉	・ ・ ・ ・ ・	3 3
1 4.	関係機関一覧	・ ・ ・ ・ ・	3 4

1.高齢者の相談窓口

高齢者の相談窓口

相談窓口	内容	所在地・電話番号
市役所 高齢者支援課	介護保険の申請、その他高齢者の方が利用できるサービスについての窓口です。	浦田町 51 ☎27-3320 (高齢者支援係) ☎27-3321 (介護保険係)
社会福祉協議会	地域の人びとが住み慣れたまちで安心して生活することのできる「福祉のまちづくり」の実現をめざしたさまざまな活動を行っています。	浦田町 44 ☎23-3756
地域包括支援センター	宇土市の委託を受けた高齢者の方の総合相談窓口です。介護・医療、保健、福祉の多方面から相談対応いたします。相談無料	地域包括支援センター 南段原町 161-2 ☎24-1555 (花園・轟地区) ランチ本町 築籠町 139-4 ☎23-5266 (宇土・走湯地区) ランチ西部 上網田町 3676 ☎27-1010 (網田・網津・緑川地区)
民生委員 (地域の相談役)	生活に困っている方や高齢者の方などの相談に応じます。	事務局 浦田町 51 ☎27-3317 (福祉課福祉政策係)

2. 健康づくり

健康教育・健康相談

- （対象者）健診の結果、生活習慣の改善が必要な方、個別に健康について相談したい方、集団で健康に関する話を聞きたい方
- （内容）保健師、管理栄養士等による健康教育や相談、血圧測定、検尿等
- （実施場所）市保健センター

特定健康診査

- （対象者）30歳以上74歳以下の宇土市国民健康保険被保険者の方
- （健診内容）問診、診察、身体計測、血圧、血液検査、尿検査など
※医師の判断により、心電図・眼底検査を実施
- （実施場所）市保健センター、網田コミュニティセンター、網津防災センター、市内医療機関

高齢者健康診査

- （対象者）後期高齢者医療保険被保険者
- （健診内容）問診、診察、身体計測、血圧、血液検査、尿検査など
※医師の判断により、心電図・眼底検査を実施
- （実施場所）市保健センター、網田コミュニティセンター、網津防災センター、市内医療機関

高齢者歯科口腔健診

- （対象者）後期高齢者医療保険被保険者
- （健診内容）問診、歯周検査、口腔検査、結果説明
- （実施場所）市内歯科医院

各種がん検診等

（対象者）18歳以上の市民（学生を除く）

（検診種別）胃がん、肺がん、大腸がん、子宮頸がん、乳がん、前立腺がん、
腹部超音波検診、骨粗鬆症検査

（実施場所）市保健センター、網田コミュニティセンター、網津防災センター等

電話相談

（対象者）どなたでも

（内容）健康に関する相談

（実施場所）市保健センター

申し込み、お問合わせ 市役所健康づくり課 ☎27-3324

はっらっ元気づくり

①お元気クラブ

自分らしい生活を続けていくためには、元気なうちから適度な運動を続けることが重要です。

概ね65歳以上の方を対象に、身近な公民館等で開催しています。

サポーター養成講座を受講した介護予防サポーターがお手伝いします。



問合わせ	金森会ケアプランセンター ☎23-5266 (宇土・走湯・花園・轟地区)
	景雅苑 ☎27-1708 (網田・網津・緑川地区)
	市役所高齢者支援課 ☎27-3320
	地域包括支援センター ☎24-1555

②ふれあいクラブ

認知症になるリスクや歩行・生活能力の低下を防ぐため、年代に関係なく週1回身近な公民館等で体操やお茶会を実施しています。

問合わせ	社会福祉協議会	☎23-3756
------	---------	----------

③いきいき体操教室クラブ

介護予防の一つとして、週1回タオル体操（あじさいの湯）や100歳体操（西部老人センター）を行っています。DVDを見ながら手軽にできる体操となっていますので、ぜひお越しください。

問合わせ	あじさいの湯	☎24-3456
	宇土市老人福祉センター	☎22-1008
	西部老人福祉センター	☎27-1688
	Kinasse（きなっせ）	☎23-3756
	（福祉センター2階）	

地域リハビリ

宇城地域リハビリテーション広域支援センター あさひコート

地域密着リハビリテーションセンター 景 雅 苑

かなもり地域ケアクリニック—

リハビリテーションセンターの主な事業内容

- 介護予防教室などへのスタッフ、講師の派遣
- ボランティア養成・地域住民向けの研修会の開催
- 医療・保健・福祉の事業従事者に向けた研修会の開催
- 福祉用具・住宅改修の相談対応
- コミュニケーション障害の相談対応
- 摂食嚥下障害の相談対応 など

リハビリに関するご相談・ご要望などがありましたらお気軽にご連絡ください。

問合わせ

あさひコート ☎23-5266

健やかではつらつと過ごすためには

食べる
バランスのよい食事

楽しみがある
生きがいがある
挑戦する気持ち

健康診断
口や体も定期チェック

運動する
足腰をきたえる

継続する

毎日が楽しい

3. 医療

国民健康保険と後期高齢者医療保険について記載しています。
それ以外の方は加入している健康保険にお問い合わせください。

国民健康保険制度について

- ・国民健康保険は、病気やケガに備えて加入者が保険税を納め、万一のときの医療費などにあてる「助け合い」の制度です。
- ・国民健康保険に加入する方：他の健康保険に加入していない、農業・漁業者や自営業者、無職者
- ・医療を受けるときの自己負担割合は3割（未就学児は2割）です。
- ・国民健康保険税を納める方（納税義務者）は世帯主です。

国民健康保険の70歳から74歳の方

- ・高齢受給者証を一体化した資格確認書または資格情報のお知らせをお渡しします。
- ・医療を受けるときの自己負担割合は所得に応じて2割または3割です。
自己負担割合は資格確認書または資格情報のお知らせに記載しています。

75歳以上の方の医療保険 『後期高齢者医療制度』

- ・対象になる方：75歳以上の方
一定の障がいのある65歳以上の方（広域連合の認定が必要です。）
- ・運営は熊本県後期高齢者医療広域連合が行いますが、各種申請の届出、資格確認書または資格情報のお知らせの引渡しや保険料の徴収など、窓口業務は市が行います。
- ・医療を受けるときの自己負担割合は所得に応じて1割、2割または3割です。
自己負担割合は資格確認書または資格情報のお知らせに記載しています。
- ・被保険者一人ひとりが保険料を負担します。保険料は原則として年金からの天引き（特別徴収）になります。特別徴収できない場合は、納付書や口座振替で納めていただく（普通徴収）こととなります。

医療費が高額になったら ～高額療養費～

- ・医療費の自己負担額が同じ月内で限度額を超えた場合、申請によりその超えた額が支給されます。
- ・自己負担限度額は、所得額、年齢、医療制度により異なります。

入院した時などの負担軽減制度

～限度額適用・標準負担額減額認定～

- ・入院の場合や外来で自己負担額が高額になる場合は、事前の申請により、『限度額適用認定証』の交付を受けることができます。
(後期高齢者医療制度の場合は、申請により自己負担区分を記載した「資格確認書」の交付を受けることができます。)
- ・この認定証を医療機関の窓口に提示していただくと、窓口での医療費(※)の支払いの負担が軽減されます。
(※入院時の食事代や差額ベッド代など保険外負担は除きます。)
- ・医療機関でマイナ保険証を利用される場合は、確認証の申請及び提示は不要です。
- ・また、所得区分によっては入院時の食事代が減額されます。

問合わせ 市役所市民保険課 国保年金係 ☎27-3312



宇土市内 医療機関一覧表

50 音順 令和 7 年 3 月末現在

医療機関	電話番号	所在地	診療科
上野小児科医院	22-0324	城之浦町 196	小
宇土中央クリニック	22-1600	浦田町 136-1	内・腎・循
尾崎医院	22-0241	本町 1-8	内・循・ 麻・呼・消
かなもり地域ケアクリ ニク	22-0017	築籠町 139-4	内・胃・ 循・外・リ ハ・東洋
くまもと心療病院	22-1081	松山町 1901	精・神
近藤クリニック	23-5558	松山町 4400-2	胃・肛・ 外・内・ 麻・小・ 気・放
高浜眼科医院	22-0108	城之浦町 65	眼
田山産科婦人科医院	22-5522	入地町 161-2	産・婦
七川医院	22-0555	浦田町 140	内・外・胃
幡手耳鼻咽喉科 クリニック	24-1187	南段原町 26-1	耳
皮ふ科耳鼻咽喉科 草場医院	23-5851	松原町 35-8	皮・耳
福田医院	22-0002	本町 3-64	内・外・小
本多医院	22-3692	浦田町 313	内・リ・ 泌・呼
松田内科循環器科 クリニック	23-6555	三拾町 144-2	内・循
みどりかわ クリニック	22-1171	野鶴町 340-1	内・小・ 人工透析
むらかみ眼科 クリニック	22-6600	南段原町 11-6	眼

もろが整形外科医院	23-2341	旭町 144-1	整・リ・リ
やまもと泌尿器科 クリニック	58-1411	南段原町 79-4	泌・性
吉野整形外科	22-6000	高柳町 206-6	整・内・リ・ リ・心内

※診療科目表示（小：小児科、内：内科、循：循環器科・呼：呼吸器内科、消：消化器内科、麻：麻酔科、胃：胃腸科、腎：腎臓内科、外：外科、リ：リハビリテーション科、皮：皮膚科、耳：耳鼻咽喉科、精：精神科、神：神経科、心内：心療内科、肛：大腸肛門科、気：気管食道科、放：放射線科、眼：眼科、産：産科、婦：婦人科、泌：泌尿器科、リ：リウマチ科、整：整形外科、性：性病科、東洋：東洋医学）

歯科

50 音順 令和 7 年 3 月末現在

医療機関	電話番号	所在地
浦田歯科医院	23-0711	門内町 21-6
おうだ歯科医院	27-1230	下網田町 2104-8
熊本パール総合歯科・矯正 歯科・こども歯科クリニッ ク宇土院	53-9898	高柳町 20-9
久保田歯科医院	23-2830	南段原町 31-1
近藤歯科矯正歯科	53-9038	善道寺町 95
医療法人永裕会 すぎもと歯科	22-5432	岩古曾町 1196-3
中村歯科医院	23-3721	旭町 146
平富歯科	25-0918	網津町 2047-2
松本歯科医院	22-0275	本町 5-2
村上歯科医院	23-3639	栄町 162
森歯科医院	23-5155	古保里町 443
森一歯科・矯正歯科医院	22-0441	城之浦町 108-11
八木歯科医院	22-4182	高柳町 27-1

4. 生活に関する窓口

年金 税金の手続き・窓口

令和 7 年 3 月末現在

内容	窓口	所在地	電話番号
年金	市役所市民保険課	浦田町 51	27-3312
	熊本東年金事務所	熊本市東区東町 4-6-41	096-367-2503
市税	市役所税務課	浦田町 51	22-1111
県税	宇城振興局総務振興課	宇城市松橋町久具 400-1	32-1330
国税	宇土税務署	北段原町 15	22-0410

各種相談など

令和 7 年 3 月末現在

内容	窓口	開設日時	所在地・電話番号
行政相談	市役所総務課 行政係	第 2・4 水曜 9 時～正午	市役所 2 階会議室 8 ☎27-3303
法律相談	宇土ふれあい福祉 相談所 (相談無料)	第 3 金曜 (予約制) 13 時～16 時	宇土市福祉センター 浦田町 44 ☎23-3756
成年後見 相談		第 1 金曜 13 時～16 時	
不動産相談		予約制	
ふれあい福祉 相談		毎週水曜日 13 時～16 時	
人権相談	熊本地方法務局 宇土支局	平日 8 時半～17 時 15 分 ※人権擁護委員がいるのは月・ 水・金の 9 時～16 時	北段原町 15 ☎22-0320
年金相談	熊本東年金事務所	第 1 木曜(予約制) 9 時半～15 時 相談場所： 市福祉センター	熊本市東区東町 4-6-41 ☎ 096-367-2503

内容	窓口	開設日時	所在地・電話番号
こころの 健康相談	宇城保健所	平日 8時半～17時15分	宇城市松橋町久具 400-1 ☎32-1207
精神保健福祉 に関する相談	熊本県精神保健 福祉センター	平日 9時～16時	熊本市東区月出3丁 目1-120 ☎ 096-386-1166
難病に 関する相談	熊本県難病相談 支援センター	平日 9時～16時	熊本市 熊本市中央区南千畑 町3-7 熊本県総合福祉セン ター1階 ☎096-321- 7055
ひきこもりに 関する相談	ひきこもり地域支 援センター	月・火・木曜日 9時～12時 13時～15時	熊本市東区月出3丁 目1-120 熊本県精神保健福祉 センター内 ☎ 096-386-1177



宇土市消費生活センター

- 無理やり高額な商品を買わされたので、商品を返却したい。
- セールスマンが家に来て、脅されたり・泣き落され、商品を買ってしまった。
- 何年も借金を払い続けているが一向に減らない。
- 家に金銭がからむ不審な電話や手紙が送られてきた。など、消費者トラブルに関するご相談をお受けします。

※毎週、月・火・水・金 10時～16時（祝祭日はお休み）

問合わせ 消費生活センター 宇土市役所別館 1階 ☎23-3251

高齢者の虐待の対応と窓口

「高齢者虐待」は早期発見と対応、養護する家族への支援、地域の見守りが大切です。まわりで「虐待かな？」と思うことやお困りのことはありませんか？どんな些細なことでも、一人で悩まず下記の相談窓口へご連絡ください。

○虐待（5つの種類）

身体的虐待、経済的虐待、心理的虐待、介護や世話の放棄・放任、性的虐待

問合わせ	市役所高齢者支援課	☎27-3320
	地域包括支援センター	☎24-1555

地域福祉権利擁護事業（日常生活自立支援事業）

- 対 象：認知症や知的障がい、精神障がいなどにより判断能力が不十分な方
 契約の意味・内容が理解できる方
- 目 的：上記の方が、住み慣れた地域で自立した生活を安心して送れる
 よう援助し、その権利を守ることを目的としています。
- 内 容：ご本人（契約行為について理解できる方）との契約に基づいて
- ・福祉サービスなどの利用援助
 - ・日常的な金銭管理サービス
 - ・書類等の預かりサービス

問合わせ 社会福祉協議会 福祉センター内 ☎23-3756

宇土市成年後見支援センター

成年後見制度とは、判断能力が十分でない方の生活・財産・権利を守るため制度です。センターでは、生活や財産管理などの困りごとについて相談をお受けし、制度を利用する際に必要な書類の説明や、書き方、内容確認などの支援を行います。

○相談例

- ・自分でお金を管理することが難しい。
- ・頼れる家族がいなくて障がいがある子どもの生活が心配
- ・施設入所や福祉サービスを利用したいが手続きが難しい。

成年後見制度と地域福祉権利擁護事業の違い

○…できること	×…できないこと	△…手続き支援のみ
成年後見制度	支援内容（例）	地域福祉権利擁護事業
○	福祉サービスの利用援助	△
○	病院入院契約	△
○	施設の入退所契約	△
×	医療行為の合意	×
×	身元引受人	×
○	日常生活の金銭管理	○
○	年金の受領に必要な手続き	○
○	通帳や銀行印の保管	○
○	不動産の処分や管理	×
○	遺産分割	×
○	消費者被害の取消	△

問合わせ 社会福祉協議会 福祉センター内 ☎23-3756

5 くらしと住まい

介護保険や制度による住環境整備

事業の種類	対象要件	内 容	問合わせ
介護保険 福祉用具貸与	要介護・要支援認定者 で福祉用具の使用が 必要と認められる方	日常生活の自立を助けるた めの福祉用具を貸し出すサ ービスです。	担当のケアマ ネジャーへご 相談くださ い。
介護保険 福祉用具購入	要介護・要支援認定者 で福祉用具の使用が 必要と認められる方	指定される福祉用具を、指 定された事業者から購入し たとき、10万円を上限に購 入費の7～9割が支給され ます。	
介護保険 住宅改修	要介護・要支援認定 者で居住する住宅の 改修が必要と認めら れる方	手すりの取り付けや段差解 消などの住宅改修をしたと き、20万円を上限に費用の 7～9割が支給されます。	
住宅改造 助成事業	65歳以上の要介 護・要支援認定者で 居住する住宅の改造 が必要と認められる 方	居住する住宅の改造（トイ レ、浴室、洗面所、玄関な ど）に要する費用の一部が 支給されます。所得に応じ て支給割合が変わります。	

入居施設

※申込手続き後、すぐの入居は難しいことが多いです。詳しくはお問合わせ下さい。

施設の種類	対象者	施設名・所在地	問合わせ
養護老人ホーム	経済的・環境的理由や家庭の状況などにより、自宅での生活が困難な概ね 65 歳以上の方で、生計中心者が住民税の所得割を課せられていない世帯の方が対象。 費用は入所者の方の収入により異なります。	芝光苑 南段原町 161-1	市役所 高齢者支援課 高齢者支援係 ☎27-3320
有料老人ホーム	入居の条件、サービス内容などは施設によって異なります。各施設に直接お問い合わせ下さい。		直接施設、または担当ケアマネジャーへ相談下さい。
特別養護老人ホーム	要介護 3 以上の方 ※要介護 1、2 の方は要相談。 身体上または精神上的の著しい障がいがあり、常時介護を必要とし、かつ居宅での介護を受けることが困難な方を対象。	照古苑 照古苑ひまわりホーム 西城園 ※介護事業所 一覧参照 ⇒P25～	直接施設、または担当ケアマネジャーへ相談下さい。
介護老人保健施設	要介護 1 以上の方 看護・医学的管理下で、介護・機能訓練等が必要な方を対象	あさひコート 景雅苑 ※介護事業所 一覧参照 ⇒P25～	直接施設、または担当ケアマネジャーへ相談下さい。

通って利用できる施設

令和7年3月末現在

名 称	内 容	所在地・連絡先
老人福祉センター	健康増進、レクレーションやクラブ活動の場の提供。イベントの開催により利用者の交流を深め、高齢者の方々の憩いの場となる施設です。 対象：60歳以上の市民の方 入館料：100円	宇土市老人福祉センター ☎22-1008
		宇土市西部老人福祉センター ☎27-1688
あじさいの湯	心も体もほっと一息。やわらかな感触の天然アルカリ性単純温泉です。 開館時間：午前9時～午後9時 入館料：大人400円（市民300円） 休館日：第1・3月曜日	健康福祉館 「あじさいの湯」 ☎24-3456

○あじさい号

福祉マイクロバス「あじさい号」は、高齢者福祉の増進を目的として、老人福祉センターと健康福祉館（あじさいの湯）の利用者の送迎のため宇土市内を運行しています。

60歳以上で上記施設の利用者の乗車料金は無料です。

問合わせ 宇土市老人福祉センター

☎22-1008



在宅で受けるサービス

※申請が必要です。必要性に応じて利用できます。

サービス名	内容	費用	問い合わせ
食の 自立支援事業	在宅の高齢者の方が健康で自立した生活を送るための配食サービス。	費用、内容についてはご相談時に問い合わせ下さい。	地域包括支援センター (花園・轟地区) ☎24-1555
緊急通報装置 貸与事業	一人暮らしの方で、急病などの緊急時に通報できる機器を貸与します。	所得に応じて負担額が異なります。	ランチ本町 (宇土・走湯地区) ☎23-5266 (緑川・網津・網田地区) ランチ西部 ☎27-1708
高齢者世帯等 住宅用防災警報器給付事業	概ね65歳以上の方のみで構成された世帯で、要件を満たす場合に防災警報器設置費用の一部を助成します。	所得に応じて負担額が異なります。	市役所 高齢者支援課 高齢者支援係 ☎27-3320

6. 防災と見守り

避難行動要支援者名簿～災害時の助けを必要とする方～

避難行動要支援者（災害時に支援を必要とする人）の同意を得て作成した名簿のことをいいます。作成された名簿は、毎年更新を行い、関係機関へ登録者名簿を配布し、災害が発生したときの支援活動や地域の見守りに役立てるものです。

問合わせ	市役所福祉課 福祉政策係	☎27-3317
------	--------------	----------

地域見守り

宇土市では、高齢者の方や社会的にお困りの方を含め、すべての市民の方が住み慣れた地域で安心して暮らせることを目的とした、行政区単位での見守りの仕組みづくりを推進しています。この取組みは、地域みなさんに「見守りの意識を持ってもらう」ことを目指しています。

地域見守りの仕組みづくりがしたい、まずは詳しい内容を知りたいという地区がございましたら、お気軽にお問い合わせください。

問合わせ	市役所高齢者支援課	☎27-3320
	地域包括支援センター	☎24-1555



7. いきがづくり

生涯学習 “学びたいシニア向け教室、情報提供します”

市内の各公民館では、生涯学習の一環として市民を対象に各種教室や講座を開催しています。

中央公民館 うと市民大学（旧：中央高齢者大学）

- 対 象 おおむね60歳以上の方
内 容 全8回の学習会を開催
募 集 5月発行「広報うと」でお知らせします。

各地区公民館 成人講座

- 対 象 宇土市の在住の方
内 容 全5回程度
募 集 各公民館だより・各公民館の掲示板など

○走潟公民館 成人講座 料理教室



各地区公民館 生涯学習講座

- 対 象 宇土市の在住の方
内 容 同一講座を6回程度開催
募 集 各公民館だより・各公民館の掲示板など

○緑川公民館 生涯学習講座 陶芸教室



問合わせ 市役所中央公民館 ☎22-0325

老人クラブ

仲間づくりをとおして、互いに支え合い、生きがいと健康づくり、生活を豊かにする楽しい活動を行っています。

- 各種スポーツ大会の実施

輪投げ大会、ペタンク大会、グラウンドゴルフ大会などを開催しています。

- イベントや地域活動

e スポーツを取り入れた頭と体の体操つながる広場、青空市場れいんぼ〜マルシェ、セルフ料理教室、れいんぼ〜キッチン、環境美化活動、ふれあい祭、世代間交流活動の開催。

問い合わせ 老人クラブ連合会事務局 ☎23-5416

施設でボランティアしてみませんか？

～宇土市内の施設で、ボランティアさんを募集しています！！～

募集しているボランティアさんの内容 利用者の買い物付き添い	問合わせ
利用者の買い物付き添い 踊り演奏、マジックなどの披露、訪問 傾聴ボランティア（お話を聞いて頂く） 演芸、音楽ボランティア等々	募集内容は様々です。 内容や受け入れについては、直接施設へお問い合わせ下さい。

8. しごと

働く喜び、生活安定のために、生きがいと健康づくりのために就労を希望する方のための相談窓口があります。

名 称	内 容	問 合 せ
シルバー人材センター	60 歳以上の方が会員。知識や経験、技能などを活かして社会参加やいきがい、地域社会の活性化を図ることを目的として設立、運営されています。 ○業務時間 月～金曜 8 時半～17 時 15 分 (土日、祝日除く) ○入会 説明会 随時開催(事前に電話予約をお願いします) ○入会費 年間 2,000 円(令和 7 年 3 月現在) ○仕事の内容 屋内外の一般作業、公共施設の管理、家事サービス、植木剪定、除草、農作業、ふすま・障子の張換えなど	宇土市シルバー人材センター ☎22-3780
高齢者無料職業紹介所	高齢者(概ね 60 歳)の方に本人の希望と能力に応じたお仕事を紹介しています。 又、事業主の皆様には高齢者の方々に適する求人の申し込みを受け付けています。(相談無料) ○業務時間 月・水・金曜 10 時～16 時 (土日、祝日除く) ○場 所 宇城地域振興局	高齢者無料職業紹介所 ☎33-4667
ハローワーク宇城	求人情報、職業訓練紹介、雇用保険の手続きの相談や説明を行っています。(無料) ○業務時間 月～金曜 8 時半～17 時 15 分 (土日、祝日除く) ○場 所 宇城市松橋町松橋 266	ハローワーク宇城 ☎32-8609
宇土市地域職業相談室	専用のパソコン端末で求人検索ができます。専門の相談員 2 人が職業相談やアドバイスを行っています。(無料) ○業務時間 月～金曜 9 時半～17 時 (土日、祝日除く) ○場 所 市役所別館 2 階	宇土市地域職業相談室 ☎26-1003

9. 介護保険

65 歳以上の人

第 1 号被保険者

サービスが利用できる人

日常生活において介護などの支援が必要になった場合、宇土市の認定を受けてサービスが利用できます。



40 歳以上 65 歳未満の人

第 2 号被保険者

(医療保険に加入している人)

サービスが利用できる人

老化が原因とされる病気（特定疾病）が原因で介護や支援が必要になったとき、宇土市の認定を受け、サービスを利用できます。



居宅介護支援事業所

ケアマネジャー（介護支援専門員）を配置している事業所です。要介護認定の申請代行や介護計画の作成を依頼するときの窓口となり、サービス事業者との連絡・調整をします。

ケアマネジャー

介護の幅広い知識を持った専門家で、利用者や家族の相談に応じ助言を行ったり、介護計画の作成、利用者への情報提供、サービス事業者との連絡調整などを行います。

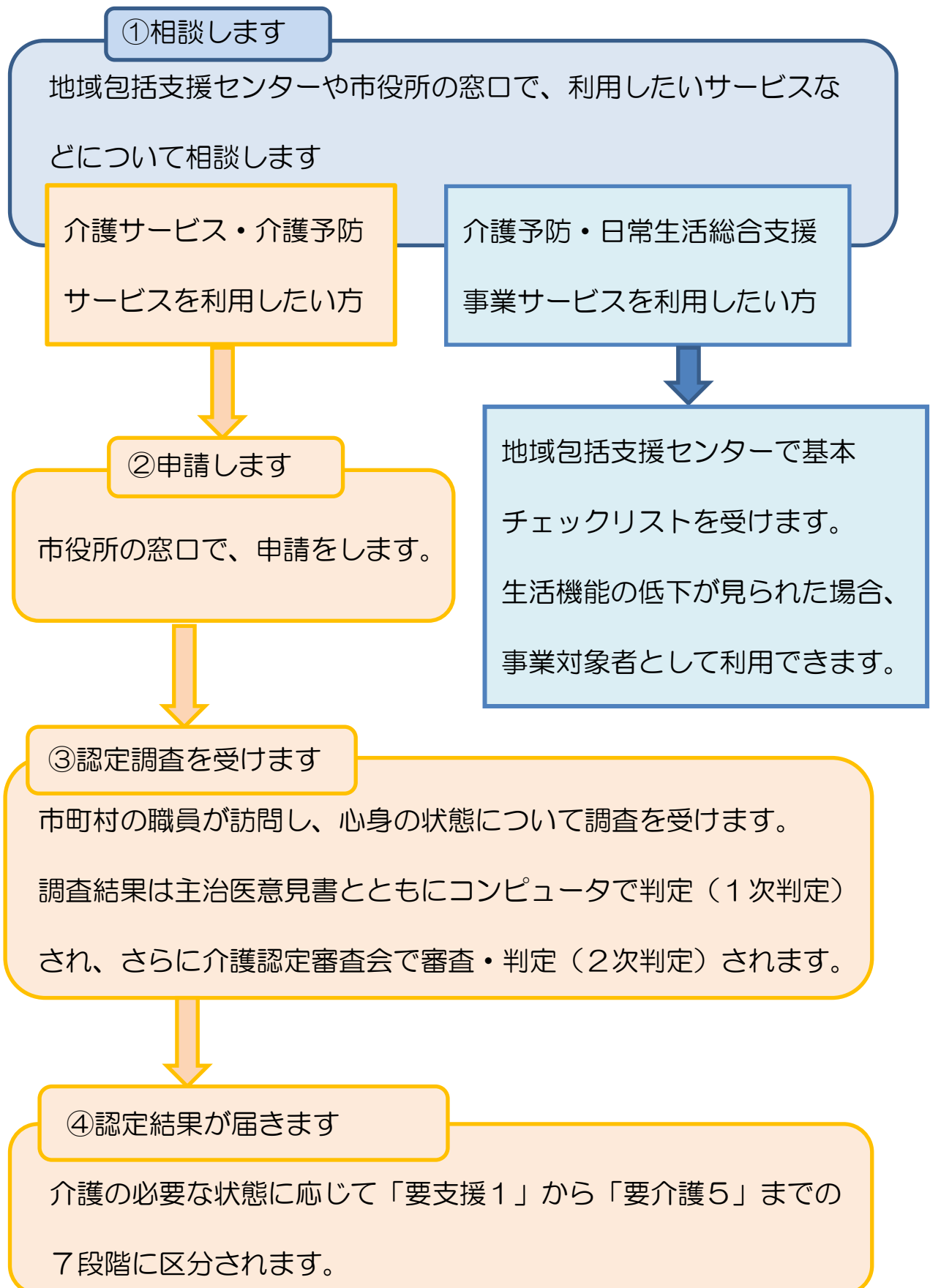
問合わせ

市役所高齢者支援課介護保険係
地域包括支援センター

☎27-3321

☎24-1555

■サービス利用を希望される場合■



10. 介護者への支援

介護者のためのサービス

事業名	内 容	手続き・問い合わせ
介護用品の 給付	介護用品（紙おむつ、尿取りパット等）を 2万円以内で現物支給します。 ○対象：おむつなどの介護用品を6か月以上使用 している要介護4、5状態の高齢者の方（市町村民 税非課税）を、3ヶ月以上在宅で介護されている ご家族の方	地域包括支援センター （花園・轟地区） ☎24-1555
在宅高齢者 介護手当	高齢者（要介護3、4、5）の方を在宅で介護 している方に対して、要介護者1人につき年額 12万円（要介護3の方は6万円）を支給します。 ○対象：要介護3、4、5状態で入院や入所または 介護サービスなどの利用日数が1年を通して 120日以内である高齢者の方を、毎年9月1日 までに引き続き1年間在宅で介護しているご家族 の方	ランチ本町 （宇土・走湯地区） ☎23-5266 ランチ西部 （緑川・網津・ 網田地区） ☎27-1010 ※担当のケアマネジャ ーにも相談が可能で す。

介護者のための教室やつどい

事業名	内 容	場所	問い合わせ
家族介護 教室	要介護高齢者を介護するご家族が 対象です。 要介護高齢者の状態の維持・改善 を図るため、適切な介護知識や技 術、外部サービスの適切な利用方 法等を習得する教室を開催しま す。	あさひコート 景雅苑	あさひコート ☎23-5211
介護者の つどい	介護体験者による講話 介護者どうしの交流会や茶話会		景雅苑 ☎27-1708

11. 介護保険事業所一覧

(50音順)

令和7年3月末現在

■通所介護■

番 号	事 業 所 名	所 在 地	電 話 番 号
1	小田会ケアセンターみどりかわ 通所介護事業所	宇土市野鶴町 352	22-7755
2	喜楽苑扶桑デイサービスセンタ ー	宇土市馬之瀬町 727 番地 4	22-5411
3	照古苑デイサービスセンター	宇土市南段原町 161 番地 2	22-4100
4	照古苑ひまわりホームデイサー ビス	宇土市松山町 1988	22-3900
5	指定通所介護サービス事業所 温心館	宇土市栗崎町 736 番地 1	24-6100
6	城之浦デイサービス 宇土駅前通り	宇土市城之浦町 115	31-7234
7	デイサービス アロハ	宇土市花園台町 433 番地 1 2 5	22-0861
8	デイサービス うと本町	宇土市新小路町 2	24-5888
9	デイサービス げんきハウス	宇土市花園台町 757 番地 80	23-4373
10	デイサービスセンター 西城園	宇土市下網田町 1905	27-0555
11	デイサービスセンター ふれし あ	宇土市松山町 5008 番地 2	24-5151
12	デイサービスセンター 松山・千の郷	宇土市松山町 4643 番地 1	53-9961
13	デイサービスセンター ユーライフ船場	宇土市船場町 6 6 番地 1	42-9051
14	デイサービス たんぽぽの家	宇土市古保里町 993 番地 1	24-1155
15	まちなかりハビリ	宇土市北段原町 69 番地 3	27-5151

■通所型サービス（現行相当）■

番 号	事 業 所 名	所 在 地	電 話 番 号
1	小田会ケアセンターみどりかわ 通所介護事業所	宇土市野鶴町 352	22-7755
2	喜楽苑扶桑デイサービスセンタ ー	宇土市馬之瀬町 727 番地 4	22-5411
3	照古苑デイサービスセンター	宇土市南段原町 161 番地 2	23-5546
4	照古苑ひまわりホームデイサー ビス	宇土市松山町 1988	22-3900
5	指定通所介護サービス事業所 温心館	宇土市栗崎町 736 番地 1	24-6100
6	城之浦デイサービス 宇土駅前通り	宇土市城之浦町 115	31-7234
7	デイサービス うと本町	宇土市新小路町 2	24-5888
8	デイサービス げんきハウス	宇土市花園台町 757 番地 80	23-4373
9	デイサービスセンター 西城園	宇土市下網田町 1905	27-0555
10	デイサービスセンター ふれし あ	宇土市松山町 5008 番地 2	24-5151
11	デイサービス たんぼぼの家	宇土市古保里町 993 番地 1	24-1155
12	まちなかりハビリ	宇土市北段原町 69 番地 3	27-5151
13	デイサービスセンター松山・千の 郷	宇土市松山町 4643 番地 1	53-9961

■通所型サービスA■

番 号	事 業 所 名	所 在 地	電 話 番 号
1	ウェルネス照古苑 いきいき道場	宇土市南段原町 161 番地 2	27-5501
2	指定通所介護サービス事業所 温心館	宇土市栗崎町 736 番地 1	24-6100
3	介護老人保健施設 景雅苑	宇土市上綱田町 3676	27-1708
4	デイサービス うと本町	宇土市新小路町 2	24-5888
5	デイサービスセンター 西城園	宇土市下網田町 1905	27-0555
6	デイサービスセンター ふれしあ	宇土市松山町 5008 番地 2	24-5151
7	デイサービス たんぼぼの家	宇土市古保里町 993 番地 1	24-1155
8	まちなかりハビリ	宇土市北段原町 69 番地 3	27-5151

■通所型サービスC■

番 号	事 業 所 名	所 在 地	電 話 番 号
1	介護老人保健施設 あさひコー ト	宇土市旭町 106	23-5211
2	介護老人保健施設 景雅苑	宇土市上綱田町 3676	27-1708

■訪問介護■

番 号	事 業 所 名	所 在 地	電 話 番 号
1	宇土・千の郷	宇土市栗崎町 801 番地 2	42-8000
2	宇土市社会福祉事業団訪問介 護事業所	宇土市南段原町 1 6 1 番地 1	22-2111
3	指定訪問介護サービス事業所 とどろき	宇土市浦田町 150	22-3515
4	指定訪問介護事業所けいが	宇土市野鶴町 352	22-7755
5	ニチケアセンター宇土	宇土市松山町 883 番地 1	22-0822
6	ヘルパーステーション ハワイ	宇土市花園台町 433 番地 125	22-0861
7	ホームヘルプサービス ふれしあ	宇土市松山町 5008 番地 2	24-5151
8	訪問介護事業所 彩華	宇土市松原町 120-2	27-9891
9	訪問介護輝	宇土市松山町 1405 番地松山グリ ーンハイツ 102 号	42-9931
10	みなみ園 訪問介護事業所	宇土市花園台町 757 番地 80	23-4373

■訪問型サービス(現行相当)■

番 号	事 業 所 名	所 在 地	電話番号
1	宇土市社会福祉事業団訪問介護事業所	宇土市南段原町 1 6 1 番地 1	22-2111
2	指定訪問介護事業所けいが	宇土市野鶴町 352	22-7755
3	訪問介護事業所 彩華	宇土市松原町 120-2	27-9891
4	ホームヘルプサービス ふれしあ	宇土市松山町 5008 番地 2	24-5151
5	みなみ園 訪問介護事業所	宇土市花園台町 757 番地 80	23-4373
6	指定訪問介護サービス事業所 とどろき	宇土市浦田町 1 5 0 番地	22-3515
7	訪問介護 輝	宇土市松山町 1405 番地 松山グリーン ンハイツ 1 0 2 号	42-9931
8	宇土・千の郷	宇土市栗崎町 801 番地 2	42-8000

■訪問型サービスA■

番 号	事 業 所 名	所 在 地	電話番号
1	指定訪問介護サービス事業所 とどろき	宇土市浦田町 150	22-3515
2	訪問介護事業所 彩華	宇土市松原町 120-2	27-9891
3	ホームヘルプサービス ふれしあ	宇土市松山町 5008 番地 2	24-5151
4	指定訪問介護事業所 けいが	宇土市野鶴町 352	22-7755
5	訪問介護 輝	宇土市松山町 1405 番地 松山グリー ンハイツ 102 号	42-9931

■通所リハビリテーション（デイケア）■

番 号	事 業 所 名	所 在 地	電 話 番 号
1	介護老人保険施設 景雅苑	宇土市上網田町 3676	27-1708
2	介護老人保健施設 あさひコート	宇土市旭町 106	23-5211

■訪問看護■

番 号	事 業 所 名	所 在 地	電 話 番 号
1	看護リハビリセンター ところ	宇土市築籠町 139 番地 4	23-5266
2	ケアセンターみどりかわ 訪問看護ステーション	宇土市野鶴町 352 番地	22-7756
3	すみれ訪問看護ステーション	宇土市南段原町 164 番地 5	22-0402
4	訪問看護ステーションはあとふる	宇土市浦田町 150 番地	27-8118
5	訪問看護ステーションNOIE	宇土市栄町 14 番地 4 2F	53-9805

■認知症対応型通所介護（認知症デイサービス）■

番 号	事 業 所 名	所 在 地	電 話 番 号
1	デイサービス えがお	宇土市栄町 26-3	26-1820

■認知症対応型共同生活介護（グループホーム）■

番 号	事 業 所 名	所 在 地	電 話 番 号
1	グループホームうきうき	宇土市松原町 120 番地 2	22-6916
2	グループホーム西城園	宇土市戸口町 906	26-4052
3	グループホームとどろき	宇土市栗崎町 736 番地	23-3100
4	認知症対応型共同生活事業 ぬくもり	宇土市松山町 1907	22-1118

■小規模多機能型居宅介護■

番 号	事 業 所 名	所 在 地	電 話 番 号
1	小規模多機能事業所 ぬくもり	宇土市松山町 1908 番地 1	22-7277
2	小規模多機能ホーム うと本町	宇土市新小路町 2	24-5885
3	小規模多機能型居宅介護事業所 あじさい	宇土市住吉町 2236 番地 1	25-0101

■定期巡回・随時対応型訪問介護看護■

番 号	事 業 所 名	所 在 地	電 話 番 号
1	金森会 24 時間ケアサービス	宇土市築籠町 139 番地 4	23-5266

■介護老人保健施設■

番 号	事 業 所 名	所 在 地	電 話 番 号
1	介護老人保健施設 あさひコート	宇土市旭町 106	23-5211
2	介護老人保健施設 あさひコート 別館	宇土市旭町 106	23-5211
3	介護老人保健施設 景雅苑	宇土市上綱田町 3676	27-1708

■介護老人福祉施設■

番 号	事 業 所 名	所 在 地	電 話 番 号
1	特別養護老人ホーム 照古苑	宇土市南段原町 161-2	22-4100

■地域密着型介護老人福祉施設■

番 号	事 業 所 名	所 在 地	電 話 番 号
1	照古苑ひまわりホーム	宇土市松山町 1988 番地	22-3900
2	特別養護老人ホーム 西城園	宇土市下綱田町 1905 番地	27-0555

■居宅介護支援事業所■

番 号	事 業 所 名	所 在 地	電 話 番 号
1	宇土・千の郷	宇土市栗崎町 801 番地 2	42-8000
2	居宅介護支援事業所 西城園	宇土市下綱田町 1905 番地	27-0555
3	居宅介護支援事業所「とどろき」	宇土市栗崎町 773 番地	23-3725
4	ケアマネージ オーダーメイド	宇土市松山町 3750 番地 1	090-9495-8255
5	ケアプランセンターうと	宇土市岩古曾町 2253 番地 1	27-9545
6	景雅苑居宅介護支援センター	宇土市上綱田町 3676	27-1010
7	金森会ケアプランセンター	宇土市築籠町 139 番地 4	23-5266
8	照古苑居宅介護支援事業所	宇土市南段原町 164-5	22-6968
9	ケアサポート あおいそら	宇土市門内町 119-6	23-3078

■地域包括支援センター■

番 号	事 業 所 名	所 在 地	電 話 番 号
1	宇土市地域包括支援センター	宇土市南段原町 164-5	24-1555

12. 認知症支援

認知症初期集中支援チーム

認知症の早期診断・早期対応を目的とし、専門医、保健師、社会福祉士など多職種の医療・福祉の専門スタッフから構成されたチームです。本人や家族、民生委員や介護関係職員などからの相談を受け、家庭訪問を行い、本人や家族の状況に合わせた病院受診やサービス利用、ご家族の介護負担軽減等に向けた支援を行います。

問合わせ 宇土市地域包括支援センター ☎24-1555

認知症疾患医療センター

認知症疾患医療センターは、認知症の早期発見、診療体制の充実、医療と介護の連携強化、専門医療相談の充実を図ることを目的に、熊本県から指定を受けた医療機関のことです。

専門医や相談員が配置されており、認知症に関するご相談や治療にあたっております。お気軽にご相談ください。

問合わせ
くまもと心療病院 地域拠点型認知症疾患医療センター ☎22-1106

認知症ほっとコール ～ 熊本県認知症コールセンター ～

認知症について悩みや相談がございましたら、ぜひ一度お電話ください。
65歳未満で発症する「若年性認知症」でお悩みの方からも“若年性コーディネーター”が相談をお受けしています。

○開設日 水曜と年末年始（12/29～1/3）を除く毎日（9時～17時まで）

問合わせ 熊本県認知症コールセンター（認知症ほっとコール）
☎096-355-1755

「つどい」の開催

座談会形式で日頃の介護についての悩みや不安、疑問などでも何でもお話いただけます。お一人で悩まず、皆さんと一緒に語り合しましょう。

下記連絡先へお電話下さい。

（家族の会）

ご本人同士、ご家族の交流会（高齢期つどい、若年期つどい、男性介護者つどい）を行っています。

問合わせ 認知症の人と家族の会 熊本県支部 ☎096-223-5164

（うきうきカフェ）

直接お問合せください。

問合わせ グループホームうきうき ☎22-6916

13. 障がい福祉

障害者手帳

障害者手帳には、次の3つの種類があります。

1. 身体障害者手帳（1級～6級）
2. 療育手帳（A1、A2、B1、B2）
3. 精神障害者保健福祉手帳（1級～3級）

各種の福祉サービスを受けるときに、障害者手帳が必要になります。

また、税法上の控除や公共交通機関等の各種割引・減免など、各手帳の等級に応じて受けることができます。

問合わせ 市役所福祉課 障がい者支援係 ☎27-3318

障がい者相談窓口

地域にお住まいの障がい者や、そのご家族等からの相談に応じ、病院や利用施設等の関係機関と連携し、その方に必要な支援を行っていきます。

問合わせ	市役所福祉課 障がい者支援係	☎27-3318
	相談支援センターこすもす	☎33-4578
	うきうき地域生活支援センター	☎22-2510
	相談支援センターゆきその	☎47-2381
	宇城圏域障がい者基幹相談支援センターきょうせい	☎27-3318

重度心身障がい者医療費助成制度

重度心身障がい者の方が医療保険を使って医療を受けた場合に、その自己負担額の一部について助成します。助成を受けるためには手続きが必要です。

助成対象者

1. 身体障害者手帳1～2級
2. 療育手帳A1～A2
3. 精神障害者保健福祉手帳1級

問合わせ 市役所福祉課 障がい者支援係 ☎27-3318

14. 関係機関一覧

令和7年3月末現在

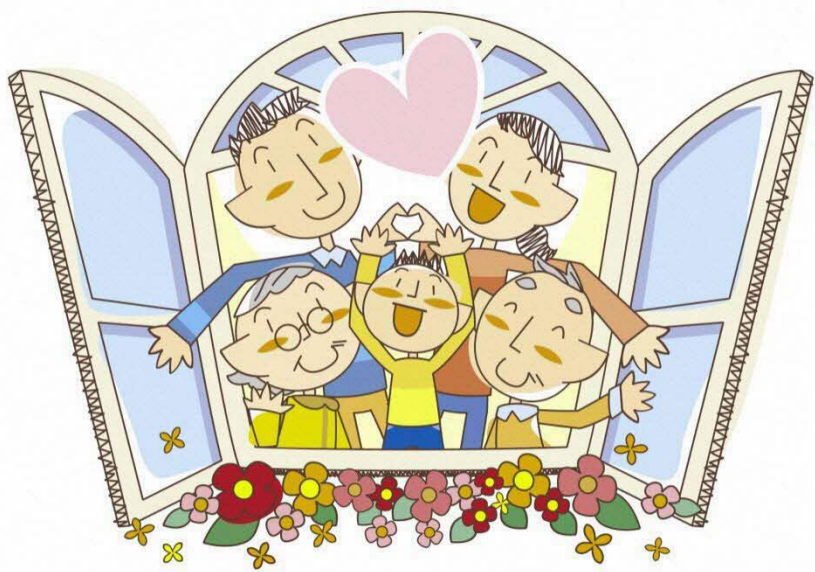
	名 称	所 在 地	電話番号
市関係の施設	宇土市役所（本庁）	浦田町 51	(代)22-1111
	宇土市役所網津支所	網津町 1991-1	24-3211
	宇土市役所網田支所	下網田町 297-2	27-1111
	宇土市保健センター	南段原町 164-3	22-2300
	宇土市教育委員会	浦田町 51	22-6502
	宇土市民会館	新小路町 123	22-0188
	ecowin 宇土アリーナ （市民体育館）	旭町 504	23-3472
	宇土市立図書館	浦田町 131-1	22-4512
	健康福祉館 「あじさいの湯」	網津町 2283	24-3456
	宇土市老人福祉センター	新小路町 138-2	22-1008
	宇土市西部老人福祉センター	下網田町 1942-1	27-1688
	長浜福祉館	長浜町 411-2	27-0054

	名 称	所 在 地	電話番号
公 民 館	宇土市中央公民館	新小路町 96-1	22-0325
	宇土地区公民館 (市役所別館内)	浦田町 51	22-1122
	轟地区公民館	石橋町 10-2	23-2878
	走潟地区公民館	走潟町 822	23-2877
	花園地区公民館	古保里町 977	23-2825
	緑川地区公民館	野鶴町 294-1	23-2824
	網津地区公民館(網津防災センター内)	網津町 1991-1	25-0500
	網田地区公民館 (網田コミュニティセンター内)	下網田町 1819	27-0491
警 察	宇城警察署	宇城市松橋町久具 359-2	33-0110
	宇土交番	新小路町 62	
	網津駐在所	住吉町 323	
	網田駐在所	下網田町 2098-2	
	花園駐在所	古保里町 969-4	
消 防	宇城広域連合消防本部	境目町 427	(代) 22-0554
	北消防署網田分署	上網田町 3651-1	27-0190
消 費	市消費生活センター	宇土市役所別館 1 階	23-3251
	熊本県消費生活センター	熊本県庁新館 4 階	096-383-0999
年 金	年金窓口(市の窓口)	市役所市民保険課	27-3312
	熊本東年金事務所	熊本市東区東町 4- 6-41	096-367-2503
税 金	市税(市役所税務課)	浦田町 51	22-1111
	県税(宇城地域振興局)	宇城市松橋町久具 400-1	32-1330
	国税(宇土税務署)	北段原町 15	22-0410

	名 称	所 在 地	電 話 番 号
相 談 窓 口	宇土市 地域包括支援センター	南段原町 164-5	24-1555
	宇土ふれあい福祉相談所 (社会福祉協議会)	浦田町 44	23-3757
	地域福祉権利擁護事業 (社会福祉協議会)	浦田町 44	23-3756
	認知症疾患医療センター (くまもと心療病院)	松山町 1901	22-1106
	熊本県認知症 コールセンター (認知症ほっとコール)	熊本市中央区上通 3-15 ステラビル上 通りビル3階	096-355-1755
	うきうき地域生活 支援センター	松山町 1843-1	22-2510
	相談支援センター こすもす	宇城市松橋町豊福 1786	33-4578
	宇城地域リハビリテーション 広域支援センター あさひコート	旭町 106	23-5211
し ご と	宇土市地域職業相談室 (宇土市役所別館2階)	浦田町 51	26-1003
	シルバー人材センター	築籠町 183	22-3780
	ハローワーク宇城	宇城市松橋町松橋 266	32-8609
	高齢者無料職業紹介所宇城相 談所 (宇城地域振興局内)	宇城市松橋町久具 400-1	33-4667
虐 待	市役所高齢者虐待窓口 (高齢者支援課)	浦田町 51	22-1111
	地域包括支援センター	南段原町 164-5	24-1555
D V	宇城警察署 (虐待・DV 相談)	宇城市松橋町久具 359-2	33-0110
	熊本県女性相談センター (女性相談)	熊本市東区長嶺南 2丁目3番3号	096-381-4454
	熊本県女性相談センター (DV 専用電話)		096-381-7110

	名 称	所 在 地	電話番号
法 律	熊本地方法務局宇土支局 (人権相談)	北段原町 15	22-0320
	司法書士相談(出張相談) 第 4 木曜 午後のみ	市役所別館 1 階	22-1111
	県司法書士会	熊本市中央区大江 4 丁目 4-34 司法書 士会館	096-364-2889
	法テラスコールセンター		0570-078374

	名 称	内 容	所 在 地	電 話 番 号
公 的 窓 口	熊本県宇城保健所	感染症や検査等 に関する窓口	宇城市松橋町久 具 400-1	32-1207
	熊本県精神保健福 祉センター	こころの悩み不 安に関する相談 窓口	熊本市東区月出 3 丁目 1-120	096-386-1166
	熊本県難病相談支 援センター	難病に関する 様々な相談窓口	熊本市東区東町 4-11-1	096-331-0555





宇土市 立岡公園

宇土市 お役立ち情報

発行：宇土市・宇土市地域包括支援センター

編集：宇土市・宇土市地域包括支援センター

（令和7年3月末現在）