

ささえ愛かいご

9月号
2026
Sep
Vol.37



一人ひとりの
笑顔を応援
します

島原市 /



雲仙市 /

あなたの安心を
支える、地域の
身近な窓口です



南島原市 /

ご本人が
どう生きたいかを
一緒に考える存在に



高齢者の相談窓口 「地域包括支援センター」



相談する



一緒に考える



支え合う



笑顔を支援！



安心を支える！



いっしょに考える！



高齢者の 総合相談窓口です



地域包括支援センターは、高齢者の介護・福祉・医療に関する総合相談窓口です。
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よう、支援を行います。

医療・福祉・介護の専門家



保健師や看護師（医療）・社会福祉士（福祉）・主任ケアマネジャー（介護）などの専門スタッフがいため、幅広い分野の相談・支援に対応しています。
この三職種が連携して支援を行います。



保健師・看護師

医療の専門家として、健康相談への対応や認知症の方への支援などを行います。

社会福祉士

福祉の専門家として、高齢者の自己決定を尊重し、尊厳と権利を守るためのサポートを行います。

主任ケアマネジャー

介護の専門家として、個々の高齢者にあわせた支援や、ケアマネジャーへのサポートなどを行います。

その他、認知症の人も家族も笑顔で暮らせる街づくりのため…

認知症に関する相談支援や、医療機関や介護サービス事業所などとの連携支援を行う「認知症地域支援推進員」も配置されています。

「地域包括支援センター」ってどんなところ？

南島原市地域包括支援センター (本所)

📍 南島原市北有馬町戊 2747
(北有馬庁舎 2F)

☎0957-84-2633

南島原市地域包括支援センター (布津サブセンター)

📍 南島原市布津町乙 1623-1
(布津庁舎 1F)

☎0957-61-1190

お住まいの地域の地域包括支援センターへ、電話・来所にて、お気軽にご相談ください。



こんな仕事をしています



地域包括支援センターは、主に4つの役割を担っています。

1

総合相談支援



高齢者の健康、介護に関する悩みなどの相談を幅広く受け付けます。

介護が必要であれば、要介護認定の申請方法や介護サービス利用の手続きを案内します。

【こんなことでも相談できます！】

- 最近ちよつと体力が落ちてきた
- 足腰が弱くなり買い物にいけない
- 地域の通いの場に参加してみたい
- 近所に住む高齢者を最近見かけず心配

相談する際、介護保険の認定を持っている・持っていないという制限は一切ありません。

地域包括支援センターは、「介護が必要になるのを予防する」という重要な役割を担っています。「まだ介護は必要ではない」と思っている高齢者の方も、「こんなことで相談していいのかな」とためらっている方も、まずは一度相談に来ていただくことで、早めの支援につなげることができます。

2

権利擁護

高齢者が、安心して尊厳のある生活を送ることができるよう、高齢者虐待への対応や、成年後見制度（弁護士などの成年後見人が、本人に代わって契約行為や財産管理を行う制度）の活用促進などを行います。



3

介護予防ケアマネジメント

介護が必要なおそれのある65歳以上の方が介護が必要な状態になることを予防するため、心身の状況などに応じて、ケアプランの作成や運動教室の実施などの介護予防支援を行います。

4

包括的・継続的 ケアマネジメント支援

高齢者が住み慣れた地域で暮らせるために、様々な職種と連携を図るとともに、高齢者の状況に応じた支援を行えるよう、個々のケアマネジャーへサポートや指導を行います。



島原市地域包括支援センター

📍 島原市萩原一丁目 1230

☎ 0957-65-5110

雲仙市地域包括支援センター (本所)

📍 雲仙市愛野町乙 1736-3

☎ 0957-36-3571

雲仙市地域包括支援センター (小浜サブセンター)

📍 雲仙市小浜町北本町 14
(小浜総合支所 1F)

☎ 0957-74-3211



辻 敏子
つじ としこ
所長

／ 3市の地域包括支援センター所長へインタビュー ／

いつまでも安心して暮らすために

あなたの街の相談窓口「地域包括支援センター」

ケアマネジャーなど、他の機関とはどのように連携していますか？

地域包括支援センターは、地域の住民だけでなく、ケアマネジャーの相談窓口としても働いており、介護保険制度や日々の支援に関する相談にも応じています。

また、会議や普段のやり取りを通して、ケアマネジャーと連携することで、より安心して相談できる体制づくりを進めています。

今後、どのようなセンターにしていきたいですか？

島原市は、コンパクトで移動しやすく、困りごとに素早く寄り添える地域です。そして、さりげない見守りの意識が高く、温かいまなざしで支え合う方ばかりです。そんな地域で、私たちはどんなことでも気軽に相談できる「よろず相談所」のような存在になりたいと考えています。ケアラー応援サイトの開設や出前講座など、相談しやすい環境づくりに取り組んでいますので、ぜひ御活用ください。

相談に対し、どのような対応を心掛けていますか？

地域の高齢化の現状について、どのように感じていますか？

南島原市

地域包括支援センター



ますなが まさこ
増永 正子 所長

日々の業務で大切にしていることは何ですか？

限られた関わりであっても、住民の方が何を最優先に・どう生きたいのかを一緒に考え、大切にしていく想いを引き出せる存在になれるよう、一人一人と誠実に向き合うことを心掛けています。住民の方から、「あなたと出会ったおかげで人生が良い方向に変わった」など、感謝の言葉をいただいた時は、本当にこの仕事をしていてよかったなと心から思います。

今後、地域をどのような街にしていきたいですか？

南島原市は、高齢化率が三市の中で一番高いため、高齢者に関する相談は年々増加しており、課題もたくさんあります。一方で、民生委員や自治会の方が日頃からお互い声をかけあうような人の温かさが残る素晴らしい地域です。介護が必要になっても、「この街で生まれて幸せだった」と思えるような地域にしたいです。

雲仙市

地域包括支援センター



よしたけ なおき
吉武 直樹 所長

最近、介護や認知症に関する相談が増えており、一日中電話が鳴りっぱなしの日も少なくありません。たくさんの方の相談があっても、一人ひとりの尊厳を守り、否定せず耳を傾けることを大切にしています。話をじっくり聞くことで、何に困っているのかを把握し、適切な支援へ繋げることが、問題解決の入り口である私たちの重要な役割だと感じています。

雲仙市は、島原半島の面積の約4割を占めており、範囲も広いです。地域によっては高齢化がそれほど進んでいない地域もあります。そのため、まだ介護を必要としない高齢者の方へ向けた、自立や介護予防の取り組みをもっと増やし、元気に安心して暮らせる街づくりを進めていきたいです。

9月1日は「防災の日」 ～高齢者等の避難について考えましょう～

担 地域支援係 ☎ 0957-61-9102

9月1日は、日本で「防災の日」と定められており、防災意識を高める日です。

災害は、予想できない想像以上の被害をもたらします。日頃から「もし災害にあったら？」と想像し、準備や対策などの備えを行うことが非常に大切です。特に、高齢者や介護が必要な方と一緒に暮らすご家庭では、少しの工夫が大きな安心につながります。この機会に自分自身だけでなく、家族や身近な人と一緒に防災について考えましょう。

1. 「いつもの場所」の危険を見直しましょう

●危険な場所・耐震性の確認

崖の近くでは土砂崩れ、海や川の近くでは津波や高潮の危険があることを確認しましょう。

また、建物の耐震性や家具の固定状況を確認し、物の落下への対策をしましょう。

●家具の配置

高齢の方がつまずきやすい場所には、家具や物を置かないようにしましょう。

●寝室の安全・就寝時の対策

寝室にはスリッパやスニーカーを置き、ガラスの破片などへの対策をしましょう。

また、就寝時はメガネや懐中電灯、携帯電話を枕元に置いておくことで、暗闇での避難もスムーズになります。

●家族内での共有・話し合い

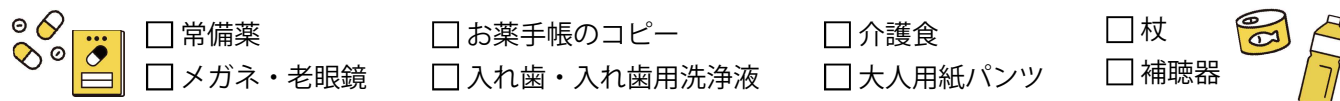
家族でハザードマップを確認し、避難場所や避難後の連絡方法などについて共有しましょう。

高齢者や介護が必要な方と一緒に暮らすご家庭では、「誰が誰をサポートするか」を話し合いましょう。



2. 高齢者・要配慮者に必要な防災グッズを備えましょう

水や食料といった防災グッズに加え、高齢者や要配慮者が特に必要なものも備えておくことが大切です。



「個別避難計画」をご存知ですか？

島原市・雲仙市・南島原市では、災害時に自ら避難することが困難な高齢者等について、避難の円滑化や避難行動への支援を高めるために、「個別避難計画」の作成に取り組んでいます。

個別避難計画とは？

個別避難計画とは、災害時に手助けが必要な方がスムーズに避難できるよう、事前に「どこに避難をするか」などを書いておき、支援を行う人と、事前に共有を行う、一人一人の状況に合わせた避難計画です。

どこに避難する？

誰が支援する？



配慮が必要なことは？

どうやって避難する？

もしもの時、あわてないために

「個別避難計画」についての詳しい内容は、お住まいの市の担当課へお問合せください。

○島原市：市民安全課（☎62-8022） ○雲仙市：福祉支援課（☎47-7784） ○南島原市：福祉課（☎73-6651）

第15回島原市介護予防推進フォーラム

担 島原市地域包括支援センター ☎ 0957-65-5110

日 程 令和8年9月3日(木) 13時30分から
 会 場 島原文化会館 中ホール
 テーマ 「認知症になってもよろしくね。」～希望も、葛藤も、大切な人とともに～
 内 容 ○基調講演「ともに生きる力を育てる認知症のこれから」
 (高知県立大学教授 矢吹 知之 氏)
 ○絵本の朗読「だいじょうぶだよー ぼくのおばあちゃんー」
 ○「わたしの、くらしの、くふう展」
 参 加 費 無料



「認定ヘルパー養成講座」受講者募集！

担 地域支援係 ☎ 0957-61-9102

支援が必要な高齢者のお宅を訪問し、掃除や洗濯、調理など、日常生活に必要な援助を行う「認定ヘルパー」を養成する講座です。(※身体介護は行いません。)

この講座を修了すると、本組合の認定ヘルパーとして登録でき、介護予防・日常生活支援総合事業における「訪問型サービスA(生活援助型)」に就業できます。

また、講座を修了した65歳以上の方は、「介護予防ボランティア」としても活動ができます。

講座日程 令和8年10月14日(水) 9時30分～16時30分
 場 所 有家保健センター(南島原市有家町山川131番地1) ※南島原市以外に在住の方も、受講できます。
 講座内容 ○座学：訪問型サービスの基礎知識を学ぶ。
 ○実習：座学終了後から約1か月の間に、3事例のヘルパー体験(実習)を行う。
 対 象 者 座学と実習をすべて受講でき、島原市・雲仙市・南島原市の認定ヘルパーとして就業可能な18歳以上の方
 受 講 料 無料
 申込締切 令和8年9月18日(金)
 申 込 先 介護保険課 地域支援係(☎61-9102)
 ①氏名 ②生年月日 ③住所 ④電話番号
 ⑤10月15日(木)～11月13日(金)のうち、実習に行くことができない日 をお伝えください。
 ※申込みが3名未満の場合は、講座を中止する場合があります。

そ の 他 ○講座修了後、認定ヘルパーとして働く場合は、ヘルパー事業所やシルバー人材センターに登録を行います。
 ○介護福祉士、介護職員初任者研修修了者、生活援助従事者研修修了者は、この養成講座を受講しなくても、認定ヘルパーとして就業することができますので、興味のある方はぜひお問合せください。



認定ヘルパーさんの声

- 訪問すると、利用者さんが笑顔で迎えてくれるのがうれしい！
- 訪問するために、自分も元気でいなければと、気持ちに張り合いが出る！

詳しくは、ホームページをご覧ください。

島原地域広域市町村圏組合

Q 検索



家族介護教室を開催します！

☎ 地域支援係 ☎ 0957-61-9102

本組合では、介護に関する知識や技術、介護者の健康管理、介護サービスの利用方法などについて学ぶ教室を、民間の事業所等に委託し、実施します。

参加には、事前に申込みが必要です。参加申込み及び詳しい内容は、実施事業所へ直接お問合せください。

対 象 者 (1)島原市・雲仙市・南島原市にお住いの40歳以上の方
(2)介護が必要な(1)の方を介護している方（※年齢・住所は問いません。）

受 講 料 無料

	教室名	教室種類	開催日時	開催場所	実施事業所・連絡先
島原市	介護者が介護される側にならない為に…	②③④	令和8年11月14日（土） 14：00～17：00	がんばReha (島原市蛭子町二丁目934-1)	がんばReha ☎0957-71-3555
			令和9年3月13日（土） 14：00～17：00	霊丘公民館 (島原市新町二丁目103-1)	
	介護する人のための心と体のリフレッシュ体験会	①③	令和8年7月11日（土） 14：00～16：00	本多木蠟工業所（別館） (島原市有明町大三東丙545)	みえ (株)美笑 ☎080-6407-8966
	ケアカフェ～ひとりで抱えず、ほっとできる時間～	③⑤	令和8年11月21日（土） 14：00～15：30	ほおじろタクシー事務所 (島原市山寺町丙355-3)	
雲仙市	日々実践できる介護方法・介護予防	①② ③④⑤	令和8年8月5日（水） 10：00～12：00	瑞穂町公民館 (雲仙市瑞穂町西郷辛1285)	合同会社グロース ☎0957-61-0589
			令和8年8月27日（木） 10：00～12：00	愛の夢未来センター (雲仙市愛野町乙526-1)	
			令和8年9月15日（火） 10：00～12：00	小浜町南本町公民館 (雲仙市小浜町南本町7-13)	
南島原市	認知症を楽しく正しく知ろう	②③ ⑤⑥⑦	令和9年2月7日（日） 10：30～12：30	口之津図書館3階 (南島原市口之津町丙2092-1)	ボランティアグループ 「ささえさんの会」 ☎090-5290-4552
	「こけ玉づくり」で認知症予防！	①	令和8年11月12日（木） 13：30～15：30	布津公民館 (南島原市布津町乙1489-1)	(株)小嶺ケアセンター ケアプランセンター みなケア ☎070-9078-1251
	日々実践できる介護方法・介護予防	①② ③④⑤	令和8年12月3日（木） 10：00～12：00	北有馬ピロティー文化センター日野江 (南島原市北有馬町戊2749)	合同会社グロース ☎0957-61-0589
	1人（家族のみ）で悩まない介護のかたち	④⑤⑥	令和8年12月9日（水） 14：00～16：00	ありえコレジヨホール (南島原市有家町山川131-1)	訪問看護ステーション フォレスト ☎090-8577-1102
			令和9年2月10日（水） 14：00～16：00	深江公民館 (南島原市深江町丁2117)	

教室種類 ①寝たきりや認知症予防講話 ②介護方法講話 ③介護者の健康づくり講話
④介護技術の講習 ⑤介護に関する相談 ⑥介護サービスの利用方法
⑦その他介護に関する相談

