



白馬村

シニアガイドブック

令和8(2026)年度版

令和8年10月改訂版

もくじ

生活支援サービス	1
生きがいの創造へ	6
あたらしい活躍の場へ	7
出会いとふれあい	11
元気は自分でつくる	15
財産・権利を守る	19
白馬デマンドタクシー	20



白馬村高齢者福祉計画 基本理念

つながり 支え合う 豊かなむらづくり

高齢化はもとより、高齢者の単身世帯や夫婦のみの世帯の増加、認知症高齢者の増加も見込まれるなど、介護サービスの需要がさらに増加・多様化することが想定されます。このことを踏まえ、本村の高齢者福祉計画策定にあたっては、団塊の世代が75歳となる令和7(2025)年と団塊ジュニア世代が65歳以上となる令和22(2040)年の双方を見据え、高齢者が住み慣れた地域で安心して生活を送ることができるよう、地域の実情に応じた柔軟かつ効果的な介護サービスや福祉サービスの提供を目指しています。

＊ ＊ も く じ ＊ ＊

生活支援サービス

白馬村地域包括支援センター / 配食サービス	1
福祉輸送サービス / 緊急通報装置貸与 / 特別豪雪地帯住宅除雪支援	2
高齢者にやさしい住宅改良 / 福祉理美容サービス	3
高齢難聴者補聴器等購入費用助成事業 / 生活管理指導員派遣	4
家族介護用品支給 / ファミリー・サポート / 福祉用具貸与	5

生きがいの創造へ

季節のふれあい弁当配食サービス / 高齢者祝賀行事	6
---------------------------------	---

あたらしい活躍の場へ

シルバー人材センター / 長野県シニア大学 / 認知症サポーター養成講座	7
生活支援サービス従事者等養成講座 / スマイルデンワ / デマンドすまいる	8
福祉輸送サービスドライバー / 食育ボランティア / 健康づくり団体活動補助金 ..9	
ボランティアセンター	10

出会いとふれあい

シニアクラブ / 白馬デマンドタクシー	11
運転免許証自主返納支援事業 / 温泉施設利用高齢者等助成事業 / スマイルボックス	12
ハル家の昼食交流会 / ウキウキサービス / ねこの手サービス	13
いろりカフェ / 介護者のつとめ	14

元気は自分でつくる

地域介護予防活動支援事業 / まめった講座 / 脚力アップ教室	15
WAKU★WAKU貯筋体操 / 歌ごえ健茶会 / ファイト(体操教室)	16
脳の健康教室 / 特定健診・後期高齢者健診 / がん検診	17
高齢者の予防接種助成 / 健康・栄養指導	18

財産・権利を守る

成年後見制度 / 高齢者虐待相談	19
------------------------	----

白馬デマンドタクシー	20
------------------	----

生活支援サービス

高齢者のみで構成される世帯や、一人暮らしの高齢者、認知症高齢者が増加していることから、高齢者のニーズに応じ、日常生活を支援するさまざまなサービスの提供を行います。

白馬村地域包括支援センター

地域包括支援センターは、地域住民の心身の健康の保持及び生活の安定のために必要な援助を行うことにより、地域住民の保健医療の向上及び福祉の増進を包括的に支援することを目的として、市町村によって設置された地域の中核的機関です。

白馬村地域包括支援センターは、高齢者のさまざまな相談の窓口として設置され、保健師、社会福祉士、主任介護支援専門員、認知症地域支援推進員および生活支援コーディネーターが総合相談や介護予防、権利擁護、地域のネットワーク構築などの事業に取り組んでいます。

照会先	白馬村地域包括支援センター 白馬村大字北城7025番地 電話:72-6667
-----	---

配食サービス

買い物や調理が困難な高齢者や、介護者の負担軽減を目的
栄養バランスのとれた食事を提供します。

季節利用や、介護者の不在時に利用が可能です。



対象者	65歳以上の高齢者、または障害者手帳をお持ちの方で、世帯全員が住民税所得割非課税かつ住民税所得割課税者の扶養親族になっていないこと。世帯分離をしている家族も含みます。 (※4月から6月までの利用については、前年度の課税状況により判定させていただきます)
利用料	料金の2分の1(税込)1円未満切捨て(一日1食まで)
その他	上記対象要件に該当しない場合は、事業者提供金額となります。
照会先	白馬村役場 健康福祉課 白馬村大字北城7025番地 電話:85-0713

福祉輸送サービス



車いすでなければ移動できない方に対して福祉車両を使用した輸送サービスを提供しています。

対象者	要介護3以上や身体障害者手帳(1種1級および1種2級)の交付を受け、車いす利用者が公共交通機関の利用が困難な方 ※要介護1および2の方は、審査会において可否の判定をさせていただきます
利用料	利用1回につき500円 村外を走行する場合は、村外区域の走行距離1kmあたり30円を加算
照会先	白馬村社会福祉協議会 白馬村大字北城7025番地 電話:72-7230

緊急通報装置貸与



ひとり暮らし高齢者及び重度身体障がい者等に緊急時の連絡用として緊急通報装置を貸与します。

対象者	利用者世帯の公的年金等の収入額の合計が250万円未満で、65歳以上のひとり暮らし高齢者、ひとり暮らしの重度身体障がい者
利用料	世帯の給与・年金等の収入額と、事業所得額の額により異なります。 ・80万円未満の場合、0円/月 ・80万円以上153万円未満の場合、400円/月 ・153万円以上200万円未満の場合、800円/月 ・200万円以上250万円未満の場合、1200円/月
照会先	白馬村役場 健康福祉課 白馬村大字北城7025番地 電話:85-0713

特別豪雪地帯住宅除雪支援

自己の資力及び労力で屋根雪下ろし等ができない高齢者等の世帯に対し、除雪支援員の派遣を仲介するとともに、除雪に要する費用の一部を予算の範囲内で補助します。

詳細は次のページをご覧ください。



対象者	村内に住所を有し、住民税所得割非課税世帯で、次のいずれかに該当する世帯 ①60歳以上の高齢者のみ世帯 ②母子家庭・父子家庭(20歳以上の子どもがいる場合は除く) ③生計中心者が傷病・心身障害者である世帯 ※自宅から1時間程度の距離に居住する労力または資力の協力が得られる親族がいる場合は対象となりません
補助額	屋根雪除雪:1時間あたり 2,000 円 玄関前通路除雪:1時間あたり 1,000 円(ただし、年度内10時間が上限)
照会先	白馬村役場 健康福祉課 白馬村大字北城7025番地 電話:85-0713

高齢者にやさしい住宅改良

在宅環境を改善し、日常生活を自力で行えるよう支援するとともに、家族介護者の負担軽減を図るため、居室・浴室・玄関・階段等を改良する費用の一部を補助します。



対象者	村内に住所を有する65歳以上の高齢者で、要介護または要支援認定を受けており、世帯の前年の所得税額の合算額が 8 万円以下の世帯
補助額	上限額:63万円 ※自己負担額は改修に係る費用の 1/10
照会先	白馬村役場 健康福祉課 白馬村大字北城7025番地 電話:85-0713

福祉理美容サービス

在宅で寝たきりの方に対し、理美容料金を助成します。



対象者	次のいずれかに該当する方 ①要介護4以上、かつ65歳以上の寝たきりの方 ②重度身体障害者1級または2級
利用上限	年間 4 回まで ※利用申請された月によって回数が異なります
助成額	大北理美容師組合白馬支部に加盟している理美容業者の訪問を利用した場合に限り、1回につき 3,000 円を助成
照会先	白馬村役場 健康福祉課 白馬村大字北城7025番地 電話:85-0713

高齢難聴者補聴器等購入費用助成事業

加齢により聞こえに不自由がある方を対象に、補聴器の購入費用の一部を補助します。助成をご希望される場合は必ず購入前に申請してください。

対象者	以下の①～⑤の全てに該当する方 ①65歳以上の方 ②身体障害者手帳の聴覚障害に該当しない方 （医師の診察の結果、重度または高度難聴の方は、身体障害者手帳の申請が可能な場合があります。身体障害者手帳をお持ちの方には、補聴器を支給する制度があります。） ③耳鼻科専門医により補聴器装着の必要性を認められた方（補聴器意見書を、医療機関に持参して、主治医に記入していただくください。意見書作成代が別途必要です。） ④本人および世帯員に、税金などの滞納が無い方 ⑤本人および世帯員に、村民税所得割額46万円以上の者がいない方
助成額	補聴器の購入費用 上限3万円(1回のみ 修理は対象外)
照会先	白馬村役場 健康福祉課 白馬村大字北城7025番地 電話:85-0713

生活管理指導員派遣

日常生活上の援助を必要とする一人暮らし高齢者に対し、ホームヘルパーを派遣して家事援助等の支援・指導を行います。

対象者	介護保険対象外の支援が必要な高齢者、身体障害児者、知的障害児者、難病患者、精神障害者等で日常生活を営むのに支障があり、他からの援助を受けないで生活することが困難な者
内 容	調理等食事の世話・生活必需品の買い物・衣類の洗濯、住居等の掃除、整理整頓・身の回りの世話・通院、交通や公共機関の利用等の取次ぎ・日常生活に関する管理指導・その他日常生活に必要な援助、相談及び助言に関すること
利用料	生計中心者の前年所得税課税年額により異なります。 1時間:0～950円
照会先	白馬村社会福祉協議会 白馬村大字北城7025番地 電話:72-7230

家族介護用品支給

寝たきりの高齢者を在宅で介護している家族に対し、介護用品(紙おむつ、尿取りパッド、使い捨て上手袋、清拭剤、ドライシャンプー等)の購入費を一部助成します。

対象者	要介護4または5に認定された方を在宅で介護している家族で、世帯員全員が住民税非課税である世帯
助成額	上限:75,000円/年
照会先	白馬村社会福祉協議会 白馬村大字北城7025番地 電話:72-7230

ファミリー・サポート事業

会員相互の助け合いサービスです。お子さんの一時預かりや、産前産後のお手伝い、高齢者・障がい者の買い物代行や外出付き添いなどを行います。

対象者	会の趣旨にご賛同いただき、会員登録した方
利用料	登録料:1,000円/年、サポート料:600円/時間
照会先	白馬村社会福祉協議会 白馬村大字北城7025番地 電話:72-7230

福祉用具貸与事業

日常生活を営むために必要となる、車椅子・ポータブルトイレ・シャワーチェア・サイドテーブルなどの貸し出しを行います。

対象者	原則として介護保険の対象にならない方。ただし、介護保険での貸与等手続きが完了するまでの間は対象となります。
利用料	無料
照会先	白馬村社会福祉協議会 白馬村大字北城7025番地 電話:72-7230



生きがいの創造へ

季節のふれあい弁当配食サービス

社会福祉協議会が実施する高齢者世帯に対する配食弁当事業。赤い羽根共同募金分配金を活用した事業で、食育ボランティア会員が栄養バランスのとれた食事を調理し、民生委員・ボランティア等が配達、提供しています。配達時には利用者の安否確認を行います。

対象者	原則 75 歳以上で一人暮らしの方 ※75歳以上で構成される高齢者のみ世帯でも対象となる場合があります
照会先	白馬村社会福祉協議会 白馬村大字北城7025番地 電話:72-7230

高齢者祝賀行事

多年にわたり村の発展に寄与してきた高齢者への敬意と長寿を祝し、敬老会の開催と100歳を迎える高齢者に対し祝い金の贈呈を行います。

敬老会は70歳以上の方を招待し、例年9月上旬に開催しています。

照会先	白馬村役場 健康福祉課 白馬村大字北城7025番地 電話:85-0713
-----	---

あたらしい活躍の場へ

高齢者が自分らしく、生き生きと暮らしていくためには、一人ひとりが日々の目標を持ち、人との関わり合いの中で社会に自分の居場所を構築し、自分にとっての生きがいとは何かを見出していくことが大切な第一歩となります。

シルバー人材センター

高齢者が働くことを通して社会参加をし、自らの生きがいの充実と健康の増進を図るとともに、活力ある社会づくりに貢献することを目的とする公益社団法人です。

一般家庭、民間事業所、公共団体等から臨時的・短期的な仕事を引き受け、会員各人の希望・経験・能力に応じて仕事を提供します。



対象者	おおむね60歳以上の方
照会先	公益社団法人北アルプス広域シルバー人材センター 白馬事業所 白馬村大字北城7025番地(白馬村多目的研修集会施設内) 電話:72-8220

長野県シニア大学

長野県シニア大学は、シニアの皆さんが社会参加活動のきっかけをつかみ、卒業後、地域社会の一員としての自覚をもって地域とかわかることができる人材育成を目指しています。長野県長寿社会開発センターでは、このシニア大学を毎年開催しており、教養講座、趣味・健康・交流講座、地域づくり講座が開催されています。

対象者	50歳以上の方
照会先	長野県シニア大学大北学部事務局 大町市大町 1058-2(大町保健福祉事務所福祉課) 電話:0261-23-6507

認知症サポーター養成講座

認知症サポーターとは、認知症の人やその家族の「応援者(サポーター)」です。認知症について理解し、偏見を持たず温かい目で見守る人が増えることで、認知症の人たちが安心して暮せるまちをつくることができます。

「認知症サポーター養成講座」を受講すれば、どなたでも認知症サポーターになることができます。

対象者	どなたでも 地区での集会、事業所における職場研修、サークル、お友達と
時 間	1時間～1時間30分
照会先	白馬村地域包括支援センター 白馬村大字北城7025番地 電話:72-6667

生活支援サービス従事者等養成講座

北アルプス広域連合主催で行われている「高齢者の生活支援の担い手」の養成講座（研修）です。住み慣れた地域での支え合い活動を支援いただける方、介護の仕事に興味のある方、ボランティアを始めたいという方はご参加ください。

研修修了後には北アルプス広域連合の指定を受けた事業所での従事ができる資格を取得できます。

照会先	白馬村地域包括支援センター 白馬村大字北城7025番地 電話:72-6667
-----	---

スマイルデンワ

外出の機会が少なくなった高齢者や、一人暮らしで会話する機会が少ない高齢者などに対し、定期的にボランティアが電話を掛け、安否確認を行うほか、会話を楽しんでいただいています。

ボランティアとして一緒に活動していただける方を募集しています。

対象者	独居や、日中独居の方、ご家族が遠方の方など
照会先	白馬村地域包括支援センター 白馬村大字北城7025番地 電話:72-6667

デマンドすまいる

白馬デマンドタクシー（白馬ふれAI号）の利用者の乗降をサポートするボランティアです。乗降時に踏み台を出すほか、買い物の荷物を運ぶなど、高齢者や障がいをお持ちの方が乗り合いタクシーの利用をしやすい環境整備に貢献しています。

対象者	どなたでも
照会先	白馬村地域包括支援センター 白馬村大字北城7025番地 電話:72-6667



福祉輸送サービスドライバー

車いす使用の特殊車両で、居宅から医療機関等へ送迎する際の輸送サービス車を運転する方を募集しています。

対象者	運転に自信のある方ならどなたでも(登録制)
その他	2日間の研修終了後、業務に従事していただきます 時給:1,100 円
照会先	白馬村社会福祉協議会 白馬村大字北城7025番地 電話:72-7230

食育ボランティア

食育活動の推進を図るため、地域から家庭、個人に対し、食に関する知識や技術を活かした講習・実習・調理等を行っています。



対象者	①白馬村食育推進計画の趣旨、並びに食育ボランティアの役割について理解・賛同し、地域において食育活動を実践できる個人もしくは団体 ②その他、食育推進の観点から村が適当であると認めた者もしくは団体
その他	保険の加入により、ボランティア活動中の様々な事故によるけがや損害、責任を補償します。
照会先	白馬村役場 健康福祉課 白馬村大字北城7025番地 電話:85-0713

健康づくり団体活動補助金

健康づくり団体活動補助金とは、地区や任意の団体(5名以上)で健康づくりを目的とした学習会や健康教室を開催した場合に、講師料や消耗品に対して補助する制度です。なお、健康福祉課の保健師や管理栄養士を講師とする場合や、骨密度測定や血管年齢といった健康機器のレンタルは無料で行います。詳細は健康福祉課の保健師にご相談ください。

※機器のレンタルは予約が必要ですので、1～2か月以上前にご相談ください。

対象者等の詳細は次のページをご覧ください。

対象者	白馬村にお住まいの方ならどなたでも(地区もしくは 5 名以上の任意団体)
助成額	学習会等 5,000 円/回 ※上限は 15,000 円(3回まで)とし、地区・任意団体に対してお支払いします
照会先	白馬村役場 健康福祉課 白馬村大字北城7025番地 電話:85-0713

ボランティアセンター

白馬村ボランティアセンターでは、ボランティア活動をしたい人とボランティアを必要とする人や団体、施設とのコーディネートを行っています。また、村民の皆さまに安心してボランティア活動を行っていただけるように、ボランティア活動に関する相談や情報提供、講座の開催などを行っています。

「誰かのために何かを始めたい」と思ったらボランティアセンターにご相談ください。

照会先	白馬村社会福祉協議会 白馬村大字北城7025番地 電話:72-7230
-----	--

声のポケット	音訳ボランティア。村の広報や議会だよりを読み上げて録音し、視覚に障がいのある方に毎月届けています。
白聴の会	傾聴ボランティア。「受容と共感をもってお話を聴く」という研修を修了したメンバーが、話し相手として活動しています。
食育ボランティア	高齢者にお届けする「季節のふれあい弁当づくり」や、子育て支援ルームで実施する「郷土食づくり」での調理ボランティアです。
ごみ減量チーム白馬あーす隊	ごみ減量とリサイクルの促進、地球温暖化対策を考えるグループです。
日本語を勉強する会	白馬に住んでいる母国語が日本語ではない人たちのための日本語教室を開催しています。
ころぼっくる	要約筆記サークル。聞こえない、聞こえに不安のある方に文字で伝える通訳です。手書き要約筆記とパソコン要約筆記があります。
木流川と親しむ会	木流川流域の自然を親しみながら、河川の保全活動をしたり、観察会を開催し、子どもからお年寄りまで自然と親しむ機会を作っています。
子どもカフェ 3	こども食堂。おばあちゃん家に来るような雰囲気子どもを迎え入れています。一緒に調理したり、子どもと遊んでくださる方を募集しています。
雪ぼっこ	手話サークル。聴覚に障害のある人も無い人も参加しています。初心者・若者も大歓迎です。

出会いとふれあい

高齢者が学習、趣味、スポーツ、社会活動など、さまざまな方法で生活の楽しみややりがいを見つけることができるような機会と場を整え、生きがいづくりを推進していきます。

シニアクラブ

シニアクラブは、発足当初から「健康」「友愛」「奉仕」の活動に取り組んできています。社会奉仕活動、健康づくりを進める活動、自らの生きがいを高める活動をはじめとした地域を豊かにする各種活動を行い、高齢期の生活を健康で豊かなものにすることを目的としています。

地区ごとに単位クラブがあり、健康教室・スポーツ大会・芸能祭などを通じて交流を深めています。



対象者	65歳以上の方
照会先	白馬村社会福祉協議会 白馬村大字北城7025番地 電話:72-7230

白馬デマンドタクシー(白馬村AIオンデマンド乗合交通)

デマンド型乗合タクシー(白馬ふれAI号)を運行し、白馬村内での買い物・通院・交流などの移動支援をしています。利用方法は、専用アプリからの予約、または予約センターへの電話による予約のいずれかにより行います。詳細は19ページに。



対象者	どなたでもご利用できます
運行時間	年中無休 午前8時から午後5時まで
利用料	1回の利用料は300円(65歳以上の高齢者・障害者手帳をお持ちの方・アプリ内決済者は270円、65歳以上の高齢者・障害者手帳をお持ちの方でアプリ内決済者は243円)。定期券・回数券を健康福祉課で販売しています。
電話予約	乗合タクシー予約センター ※注 平日の午前8時30分から午後5時までのみ 電話:71-1111
照会先	白馬村役場 健康福祉課 白馬村大字北城7025番地 電話:85-0722

運転免許証自主返納支援事業

運転免許証を返納した場合、申請により白馬ふれ AI 号の利用券が交付されます。
また、身分証明書としても利用できる「運転経歴証明書」の交付を大町警察署などで申請できます。

対象者	自動車運転免許証を自主返納した方なら、どなたでもご利用できます
申請方法	警察などで運転免許証の取消手続きを行った後、公安委員会が発行した「申請による運転免許の取消通知書」と印鑑を持って、役場総務課へお越しください。
特典	申請時 1 回に限り、白馬ふれ AI 号の利用券33枚(11枚綴りの回数券 3 冊)を交付します。
照会先	白馬村役場 総務課 白馬村大字北城7025番地 電話:72-7002

温泉(温浴)施設利用高齢者等助成事業

高齢者等の外出機会の創出により、親睦・交流のほか、健康増進と介護予防を図るため、温泉(温浴)施設利用料を助成します。一人1年度につき、交付枚数は12枚。



対象者	65歳以上の方、障害者手帳をお持ちの方、母子・父子家庭の小学生以下の方
助成額	利用券1枚につき400円
照会先	白馬村役場 健康福祉課 白馬村大字北城7025番地 電話:85-0713

スマイルボックス

不要になったチラシを使つての物づくりや、編み物、おしゃべりなど、ゆる〜い時間を楽しんでいます。

対象者	どなたでもお立ち寄りいただけます
開催日時	毎週木曜日 午前9時30分～12時30分 ※出入りは自由です
照会先	白馬村地域包括支援センター 白馬村大字北城7025番地 電話:72-6667

ハル家の昼食交流会(通所型サービス B 型事業)

一人暮らしの方などを対象に食事を囲んで語り合う集いの場です。月1～2回の不定期で開催します。

対象者	65歳以上の事業対象者(チェックリストに一定以上該当する方)、外出機会が少ない方、食事の用意が大変な方
場 所	白馬町 ハル家
利用料	800円/回(食事代)
照会先	白馬村地域包括支援センター 白馬村大字北城7025番地 電話:72-6667

ウキウキサービス(訪問型サービス D 型事業)

通院や買い物、通いの場などへの送迎を行います。

対象者	事業対象者、要支援 1.2 の方
活動日時	通年(時間 9:00～16:00)
利用料	300円/回(村内)
照会先	白馬村地域包括支援センター 白馬村大字北城7025番地 電話:72-6667

ねこの手サービス(訪問型サービス B 型事業)

ゴミ出し・電球交換・掃除など生活上の困りごとへの支援が中心のサービスです。
また、生活支援と一体的に行われる外出支援(通院・買い物の付き添いなど)も行います。

対象者	事業対象者、要支援 1.2 の方
活動日時	通年(時間 9:00～16:00)
利用料	300円/30分 以降 30分毎 300円加算
照会先	白馬村地域包括支援センター 白馬村大字北城7025番地 電話:72-6667

いりりカフェ

地域で認知症の方の安心した生活を支えるため、認知症の理解を深め、認知症の人や介護者、支援者の地域交流を兼ねた会です。

対象者	認知症の方やその家族、認知症に関心のある方
日 時	毎月 20 日(土日の場合は翌平日)の10:00~11:30
会 場	ふれあいセンター学習室 2 階 学習室 (夏季は農業体験実習館でも行います)
照会先	白馬村地域包括支援センター 白馬村大字北城7025番地 電話:72-6667

介護者のつどい

ご本人または介護されている方同士が情報交換をしたりストレス発散できる場所です。

対象者	ご本人または介護されている方
日 時	奇数月 13:30~15:00
会 場	白馬町 ハル家
照会先	白馬村地域包括支援センター 白馬村大字北城7025番地 電話:72-6667

元気は自分でつくる

自分の思うような生活ができない状態では、幸福を感じることは少ないでしょう。そのため、高齢期になってもイキイキと充実した人生を送るには、健康寿命を延ばすことが重要になります。

高齢者が定期的に集い、体を動かし、心身機能の維持を図ります。

地域介護予防活動支援事業

介護予防に資する住民主体の活動を応援しています。

対象者	行政区等の範囲で、3名以上で構成する団体の活動に参加する65歳以上の住民及びその活動の支援に関わる者
助成額	1週あたり1回を限度とし、1回につき100円／人を助成
照会先	白馬村社会福祉協議会 白馬村大字北城7025番地 電話:72-7230

まめった講座(通所型サービス C 型事業)

ストレッチやトレーニングマシンを4か月間集中的に行い、健康維持や体力をつける教室です。

対象者	65歳以上の事業対象者(チェックリストに一定以上該当する方)、要支援1、2 ※介護保険サービスを利用中の方は要相談
日 時	毎週金曜日 午後1時～2時30分
場 所	白馬メディア トレーニングルーム
利用料	500円／回
照会先	白馬村地域包括支援センター 白馬村大字北城7025番地 電話:72-6667



脚力アップ教室

トレーニングマシンやエアロバイクを活用して4か月間集中的に行い、かなりハードに脚力アップと心肺機能を高める教室になります。歩行や階段の昇り降りがラクになり、疲れにくくスタミナのある体作りを目指します。

対象者	65歳以上の方(介護保険サービス利用中の方は対象になりません)
日 時	毎週金曜日 午後3時～4時
場 所	白馬メディア トレーニングルーム
利用料	500円／回
照会先	白馬村地域包括支援センター 白馬村大字北城7025番地 電話:72-6667

WAKU★WAKU貯筋体操

6か月20回コースで、ストレッチやリズム体操、筋力アップ体操など効果的に筋力向上を目指す教室です。

対象者	65歳以上の方(介護保険サービス利用中の方は対象になりません)
日 時	毎週月曜日(前期 4～9月末まで、後期 10～3月末まで) ・入門コース 午前 9 時 30 分～10 時 30 分 ・強化コース 午前 10 時 45 分～11 時 45 分
場 所	白馬村役場 多目的研修集会施設ホール または 白馬村保健福祉ふれあいセンター2階 学習室
利用料	12,000 円(半期分)
照会先	白馬村地域包括支援センター 白馬村大字北城7025番地 電話:72-6667

歌ごえ健茶会

童謡唱歌・青春歌謡・流行歌などカラオケに合わせて歌い、月 1 回は音楽講師による指導があります。

対象者	65歳以上の方(介護保険サービス利用中の方は対象になりません)
日 時	毎週火曜日 午前 10 時～11 時
場 所	白馬町 NPO 法人健學塾
利用料	600円/回
照会先	白馬村地域包括支援センター 白馬村大字北城7025番地 電話:72-6667

ファイト(体操教室)

椅子に座ってできる体操を中心にストレッチや筋力トレーニングを行います。

対象者	65歳以上の方(介護保険サービス利用中の方は対象になりません)
日 時	毎週木曜日 午前 10 時～11 時
場 所	白馬町 NPO 法人健學塾
利用料	600円/回
照会先	白馬村地域包括支援センター 白馬村大字北城7025番地 電話:72-6667

脳の健康教室

6 か月コースで、公文式の読み書き・計算の教材を使って脳の機能を高めるとともに、出会いや交流の機会を作ります。

対象者	65歳以上の方(介護保険サービス利用中の方は対象になりません)
日 時	毎週木曜日 午後 1 時 30 分～2 時 30 分
場 所	白馬村保健福祉ふれあいセンター2階 学習室
利用料	月額 1,000 円(教材費含む)
照会先	白馬村地域包括支援センター 白馬村大字北城7025番地 電話:72-6667

特定健診・後期高齢者健診

メタボリックシンドローム対策に着目した検査項目で、「病気の早期発見」とともに、「病気になる前に生活習慣病のリスクを見つけて予防」するための健診です。

対象者	特定健診:国民健康保険の被保険者で40歳～74歳の方 後期高齢者健診:75歳以上の方
自己負担	無料
照会先	白馬村役場 健康福祉課 白馬村大字北城7025番地 電話:85-0713

がん検診

がんを早期に発見し、その後に続く診断および適切な治療に結びつけることで、がんによる死亡を防ぐことを目的とした検診です。

対象者	肺がん検診・胃がん検診・大腸がん検診:40歳以上の方 前立腺がん検診:50歳以上の方 子宮がん検診:20歳以上の女性(隔年) 乳がん検診:40歳～74歳の女性(隔年)
自己負担	肺がん検診・大腸がん検診:500円 胃がん検診・子宮がん検診:1,500 円 前立腺がん検診:1,800 円 乳がん検診:2,000 円
照会先	白馬村役場 健康福祉課 白馬村大字北城7025番地 電話:85-0713

高齢者の予防接種助成

感染症の発症・重症化予防のため、予防接種費用の一部を公費負担しています。

対象者	高齢者肺炎球菌予防接種：白馬村に住民票を有する 65 歳の方 高齢者インフルエンザ・新型コロナウイルス予防接種：白馬村に住民票を有する 65 歳以上の方 高齢者带状疱疹予防接種：白馬村に住民票を有する以下の方 ①年度内に 65 歳を迎える方 ②令和 7 年度から令和 11 年度までの 5 年間の経過措置として、その年度内に 70・75・80・85・90・95・100歳となる方
自己負担	高齢者肺炎球菌予防接種：2,900 円 高齢者インフルエンザ予防接種：1,200 円 高齢者新型コロナウイルス予防接種：3,800 円 高齢者带状疱疹予防接種：不活化ワクチン 1 回 6,600 円×2 回 生ワクチン 2,600 円×1 回
照会先	白馬村役場 健康福祉課 白馬村大字北城7025番地 電話：85-0713

健康・栄養指導

保健師・管理栄養士が、個別に健康・栄養相談に応じます。

対象者	どなたでも
照会先	白馬村役場 健康福祉課 白馬村大字北城7025番地 電話：85-0713

財産・権利を守る

成年後見制度

認知症の方、知的障がいのある方、精神障がいのある方など判断能力が不十分な人の財産管理や身上監護を、代理権や同意権・取消権が付与された成年後見人等が行う仕組みです。弁護士・司法書士・社会福祉士などの専門職が個別に相談に応じる無料相談会を毎月開催しています。

照会先	白馬村地域包括支援センター 白馬村大字北城7025番地 電話:72-6667
	北アルプス成年後見支援センター 大町市大町 1129 番地 電話:22-1550

高齢者虐待相談

養護者(家族、親族、同居人等)、または養介護施設従事者等(介護保険施設等の入所施設、介護保険居宅サービス事業者、老人福祉法や介護保険法で規定されている高齢者向けの福祉・介護サービスに従事する職員)による高齢者虐待を受けたと思われる高齢者を発見した方は、速やかに連絡(通報)してください。

照会先	白馬村役場 健康福祉課 白馬村大字北城7025番地 電話:85-0713
	白馬村地域包括支援センター 白馬村大字北城7025番地 電話:72-6667



白馬デマンドタクシー「ふれ^{めい} AI 号」

村民限定車両

※村民でない方はデマンド
タクシーをご利用ください

ご利用案内

走る道や時刻が決まっていない
乗り合いタクシーです。



運行期間 毎日運行(365日)

運行時間 8時～17時 [17時に降車完了の
タクシーまで予約可能]

運賃 1乗車300円 [65歳以上の方・
障害者の方は270円]

**回数券
定期券** 65歳以上の方・障害者の方に健康福祉課で販売
回数券10枚綴り2,700円 定期券3か月6,400円

乗降場所 ・村内93箇所(裏面の地図のとおり)
・ご自宅の前(条件等は以下のとおり)

自宅前での乗降をご希望の方

白馬村民で、以下に該当する方は健康福祉課で手続きをしてください。(持ち物不要)利用には最長で1か月半程度かかります。

- ①65歳以上の方 ②妊娠中の方 ③障害者手帳をお持ちの方 ④生活保護世帯の方々
⑤障害基礎年金を受給している方 ⑥法に規定する母子家庭等の方々
⑦法に規定する要介護・要支援認定者の方

予約方法

①予約センターに電話する

☎ 0261-71-1111

受付時間 平日のみ8:30～17:00

4日前から当日まで予約可能



②次のことを伝える

1. 登録番号(自宅前乗降の方のみ)
2. お名前
3. 乗車希望日時
4. 乗車場所
5. 降車場所

乗車方法

①のりばで待つ

このマークをつけた車両が来ます♪



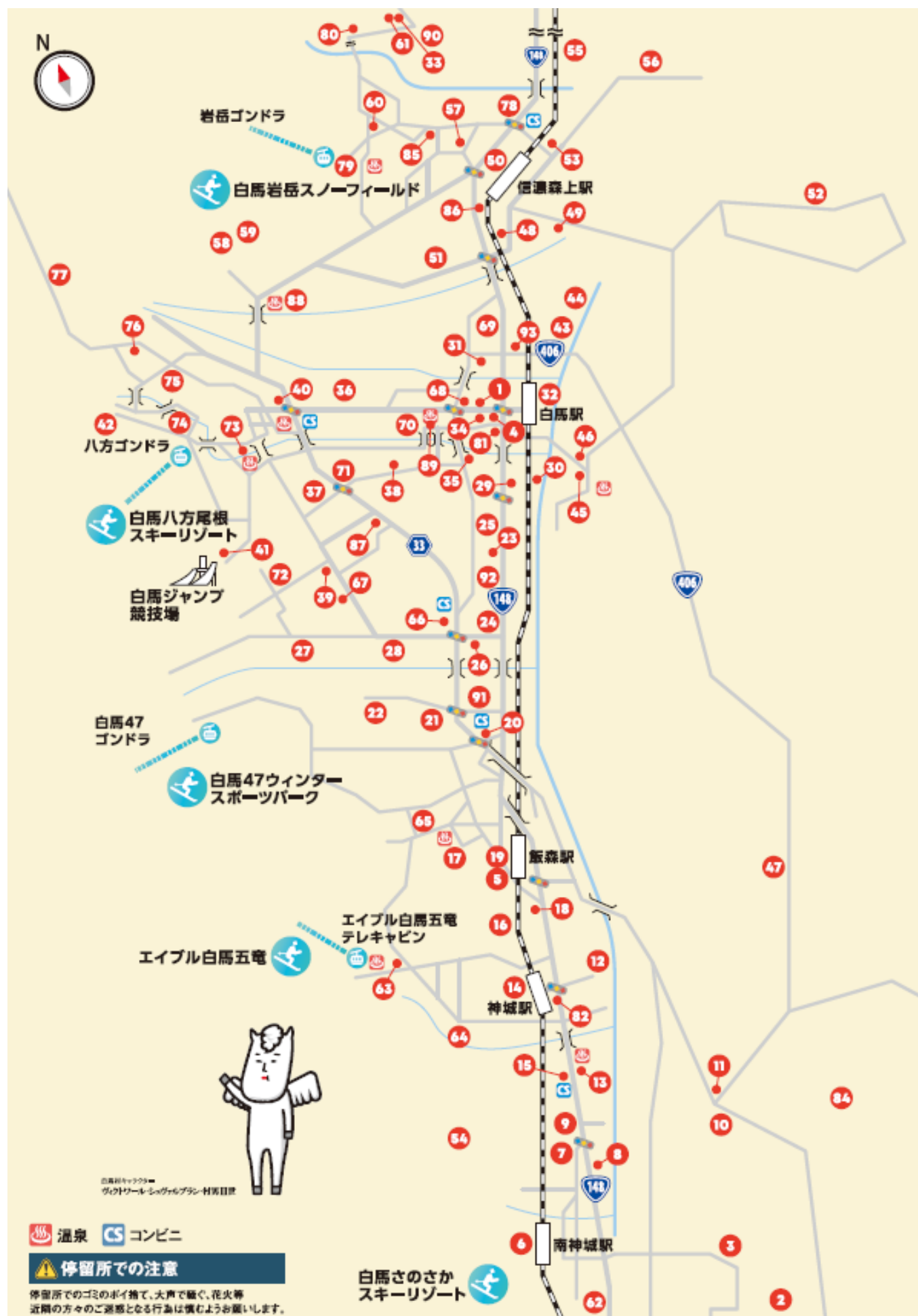
Hakuba Demand Taxi 101
白馬デマンドタクシー
土日祝は↑のマーク

②運転手に名前を伝えて乗車する

③現金か回数券で運賃を支払う

※おつりのないようお願いします。

※相乗りとなる場合がありますので、待ち時間や到着時間が毎回異なります。大きな荷物の持ち込みもお控えください。





ふれAI号・ダイヤモンドタクシー 乗降場所

令和8年10月1日現在

- | | | |
|---------------------|---------------------|--------------------------|
| 1 八十二長野銀行白馬支店 | 32 JR白馬駅 | 64 白馬の森 |
| 2 南村道祖神交差点 | 33 落倉自然園駐車場 | 65 飯森ゲレンデ下 |
| 3 白馬クロスカントリー競技場 | 34 栗田医院 | 66 セブンイレブンみそら野 |
| 4 大北農協白馬支所 | 35 ホテル キング | 67 チェリーバブ |
| 5 倉科鍼灸整骨院 | 36 しろうま保育園 | 68 Aコープ白馬店(塩の道側入口) |
| 6 JR南神城駅 | 37 白馬インターナショナルクリニック | 69 デリシア白馬店(国道側入口) |
| 7 沢渡 公民館 | 38 白馬高校寮 | 70 スノーピークランド
ステーション白馬 |
| 8 黙土 | 39 シェイクスピアホテル | 71 瑞穂交差点 |
| 9 白馬南小学校 | 40 八方第2駐車場足湯前 | 72 エコランドロータリー |
| 10 三日市場 農産物処理加工施設 | 41 白馬村ジャンプ競技場 | 73 八方アルプス広場 |
| 11 堀之内 高齢者支え合いセンター | 42 ブチホテル志鷹 | 74 八方ゴンドラ |
| 12 飯田 交流センター | 43 大出(消防ポンプ小屋) | 75 白馬東急ホテル |
| 13 道の駅白馬(白馬めぐりマップ前) | 44 大出(友部アパート) | 76 咲花ゲレンデ入口 |
| 14 JR神城駅 | 45 蔵平集落センター | 77 ホテルアベスト八方 |
| 15 白馬診療所 | 46 蔵平橋西 | 78 セブンイレブン白馬岩岳 |
| 16 神城醫院 | 47 嶺方 公民館 | 79 岩岳ゴンドラ前 |
| 17 十郎の湯 | 48 森上 基幹センター | 80 ホテルシェラリゾート白馬 |
| 18 現宗商店前 | 49 北部農業者トレーニングセンター | 81 太田薬局 |
| 19 JR飯森駅 | 50 JR 信濃森上駅 | 82 フジノヤ薬局 |
| 20 しんたにクリニック | 51 横沢医院 | 83 松本信用金庫 |
| 21 名鉄 交差点 西側 2条 | 52 野平 基幹センター | 84 堀之内東住宅 |
| 22 名鉄 5条通り 南側 | 53 塩島 基幹センター | 85 水車の小屋(新田) |
| 23 ザ・ビッグ白馬店(国道側入口) | 54 貞麟寺 | 86 カットハウスぐるーびー |
| 24 白馬村グリーンスポーツ施設 | 55 通 | 87 アルバインシャレー白馬 |
| 25 武田歯科 | 56 青鬼 駐車場 | 88 倉下の湯 |
| 26 岳の湯(ゲートボールアリーナ) | 57 新田 公民館 | 89 きっちゃんちゃん |
| 27 ハクバリゾートホームズ | 58 ビーターラビット | 90 落倉公民館 |
| 28 ホテル カルチャード | 59 大谷山荘前 | 91 コメリハード&グリーン白馬店 |
| 29 白馬町 交流センター | 60 切久保 公民館 | 92 アメリカンドラッグ白馬店 |
| 30 協和ウイング白馬 | 61 風切り地蔵前 | 93 健學塾 |
| 31 白馬村役場 正面玄関 | 62 さのさか観光協会 | |
| | 63 エイブル五竜エスカラブラザ | |

白馬村



シニアガイドブック