

ちゃーがんじゅうだより

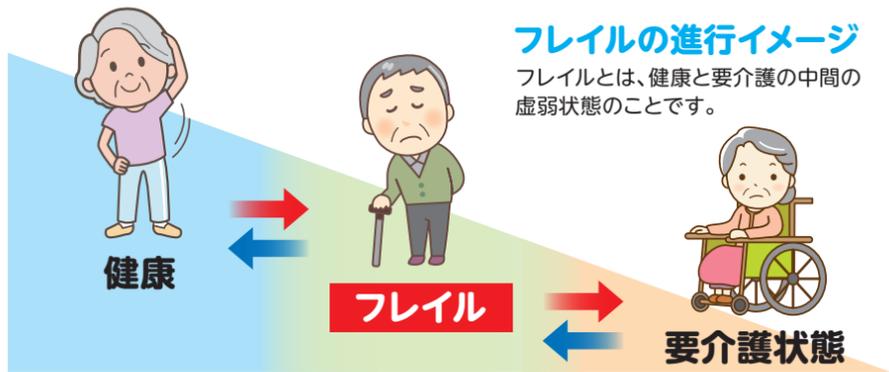
距離は離れても、心はつなごう
Social Distance

生活にフレイル予防を取り入れよう

フレイルってな～に？

新型コロナウイルス感染症は、高齢者にとって注意が必要な病気で、感染予防のためには3密(密閉空間、密集場所、密接場面)を避けることが必要です。しかし、感染を心配するあまり外出を控えすぎて、生活が不活発になっていませんか？

生活が不活発になると、身体活動量が減ったり、食欲が落ちたり、刺激が減るため脳の働きも衰えるなど、心身の衰弱状態である『フレイル(虚弱)』になりやすくなります。フレイルが進むと、要介護状態や寝たきりにつながるおそれが出てきますので、フレイルを予防することが大切です。



フレイルチェック

- 半年で体重が2~3kg減った
- 疲れやすくなった
- 筋力(握力)が低下した
- 歩くのが遅くなった
- 身体活動量が減った

●1~2項目あてはまる人
フレイルの前段階(プレフレイル)

●3項目以上あてはまる人
フレイルの疑いあり

フレイル予防の3本柱 ~日常での取り組み~

食事

- 1日3食、バランスよく食べよう
- たんぱく質(肉や魚、大豆、乳製品、卵など)をしっかりとりよう
- 緑黄色野菜や青魚を積極的にとりよう
- 冷凍食品や缶詰なども上手に使おう

運動

- 1日10分間、ちょっとした時間でも身体を動かそう
- ラジオ体操や筋トレなどの足腰の筋肉を強める運動をしよう
- 散歩やウォーキングなどの有酸素運動もオススメ

社会交流

- 直接会えないときは、電話やメールなどで家族や友人と交流を続けよう
- ご近所の方にあいさつをしよう
- 上手に感染予防をしながら1日1回外出しよう
予防策：①マスクの着用
②1~2m程度の距離を保つ
③こまめな手洗い

参考資料
・フレイル予防でちゃーがんじゅう 沖縄県後期高齢者医療広域連合
・感染予防をしながら介護予防のABC 国立長寿医療研究センター理事長 荒井秀典
筑波大学人間系教授 山田実

那覇市地域包括支援センター一覧

フレイルなどの介護や健康について地域の身近な那覇市地域包括支援センターで相談できます

センター名	担当圏域・電話番号・所在地	センター名	担当圏域・電話番号・所在地
石嶺	石嶺町2丁目・3丁目・4丁目 ☎886-7987 那覇市首里石嶺町2-97-1	国場	国場、仲井真、真地、上間、字識名 ☎851-9308 那覇市字上間372
大名	石嶺町1丁目、赤平町、儀保町、久場川町、平良町、大名町 ☎886-5177 那覇市首里大名町1-43-2	新都心	銘苅、天久1丁目・2丁目、おもろまち3丁目・4丁目 ☎941-2252 那覇市銘苅1-6-15 1F
城西	池端町、大中町、金城町、寒川町、鳥堀町、当蔵町、桃原町、真和志町、山川町、赤田町、崎山町、汀良町 ☎887-7700 那覇市首里池端町1番地 102号	安謝	字天久、安謝(1丁目・2丁目含む)、曙、港町 ☎860-3747 那覇市安謝1-3-10 101号
繁多川	繁多川、識名2丁目・3丁目 ☎963-6478 那覇市繁多川3-6-9	泊	おもろまち1丁目・2丁目、上之屋、泊、久茂地、前島1丁目・2丁目、牧志1丁目・2丁目 ☎860-5121 那覇市上之屋402-3 6F
松川	大道、松川、三原1丁目・2丁目 ☎882-1622 那覇市松川301-4	若狭	前島3丁目、松山、若狭、久米、辻、通堂町、西、東町 ☎863-1165 那覇市若狭2-1-10
松島	末吉町、松島、真嘉比、古島 ☎882-2266 那覇市古島2-16-25 1F	城岳	松尾、楚辺、壺川、旭町、泉崎 ☎863-3660 那覇市松尾2-16-45
識名	字寄宮、寄宮3丁目、長田、三原3丁目、上間1丁目、識名1丁目・4丁目 ☎987-1010 那覇市長田1-16-7 C-101号	かなぐすく	奥武山町、山下町、垣花町、字錦水、鏡原町、住吉町、当間、赤嶺、安次嶺、大嶺、金城、田原1丁目、高良3丁目、宇栄原1丁目・2丁目・3丁目 ☎852-0777 那覇市鏡原1-68
安里	安里、壺屋、牧志3丁目、樋川2丁目、寄宮1丁目・2丁目 ☎860-2211 那覇市安里1-7-3 7F	小禄	字田原、田原2丁目・3丁目・4丁目、字小禄、小禄1丁目・4丁目・5丁目 ☎858-0096 那覇市小禄551-1
古波蔵	与儀、古波蔵、樋川1丁目 ☎855-6254 那覇市古波蔵4-7-5 1F	高良	小禄2丁目・3丁目、字宇栄原、宇栄原4丁目・5丁目・6丁目、字高良、高良1丁目・2丁目、具志、宮城 ☎859-6633 那覇市宮城1-18-1 B1F

介護保険サービスを利用している皆さまへ

令和2年3月から令和2年6月までの間に介護保険サービスを利用したことがある方に対して、「介護保険給付費のお知らせ」をお送りしました。

このお知らせには、介護保険サービスの利用状況について、

①サービス事業所名

②サービス種類名

③介護保険で支払った額

④利用者が負担した額

などを記載しております。

利用していないサービス内容が記載されていたり、記載内容に間違いがあるなど、ご不明な点がございましたら、チャーがんじゅう課給付グループまでご連絡ください。

介護認定の申請及び受付時間について

受付時間

介護サービスを利用したい方は、事前にチャーがんじゅう課窓口で介護認定の申請が必要です。

業務の効率的な運営とサービス向上のため、受付時間は下記のとおりとなっておりますので、ご理解とご協力をお願いいたします。

【受付時間】 ※ 月曜から金曜(祝日、年末年始除く)

午前:8時30分～11時30分

午後:1時00分～ 4時30分

申請するには

申請に必要なもの(基本)

- 要介護・要支援認定申請書
(窓口で作成します)
- 介護保険被保険者証
- 健康保険被保険者証
(※65歳未満の第2号被保険者の方のみ)

※申請書に病院名・主治医氏名を記入する欄がありますので、事前に申請について主治医とご相談ください。

※本人、家族以外の方が申請する場合は、委任状が必要です。

※申請に来られる方の身分証明書(免許証・個人番号カードなど)も必要です。

★上記の書類が揃っていても、本人の状態などにより受付ができない場合があります。申請受付にあたりご不明な点がある方は、事前に下記までお問い合わせください。

【お問い合わせ先】

チャーがんじゅう課認定グループ
(電話:098-861-1274)

交通事故が原因で介護サービスを利用するときは届け出が必要です!

交通事故にあったときは早めに届出を

交通事故や傷害事件等、第三者(加害者)から傷害を受けたことが原因で介護保険のサービスを利用した場合は、市への届出が必要です。

なお、届出には、警察の交通事故証明書等も必要となりますので、**お早めにチャーがんじゅう課にご相談ください。**
(介護保険サービスを利用しない場合には、届出は不要です)

介護費用は加害者が負担します

交通事故等で傷害を受けたことにより介護が必要になった場合には、被害者に過失がない場合に限り、必要となった介護費用は加害者が負担するのが原則です。介護サービスを利用した場合、介護費用の保険給付分は那覇市が一時立替で支払い、後で被害者に代わって加害者に請求することになります。

示談をしてしまうと

被害者と加害者との話し合いがついて示談が成立してしまうと、その示談の内容が優先され、介護費用を加害者に請求できなくなることがあります。

示談成立後に利用したサービスについては、

- ①すでに那覇市からサービス提供者に介護費用を支払っていた場合は二重支払いを避けるという主旨から、那覇市から被保険者(被害者)に対して返還請求を行うことがあります。
- ②那覇市からサービス事業者に介護費用を支払っていない場合は、示談により受け取った介護費用に相当する額分は、那覇市から給付できなくなり、全額自己負担による利用となります。

このようなことから、仮に示談を行う場合であっても、これらのことを十分踏まえた上での示談を行わないと、被保険者(被害者)の方に多大な費用がかかる可能性があります。

示談を行う場合は事前に連絡していただくとともに、示談成立の場合は速やかに示談書の写しをチャーがんじゅう課に提出してください。



保険料を納めないでいると

保険料を納めないでいると、滞納処分が行われたり、滞納していた期間に応じて保険給付が制限される場合があります。介護が必要となったときのため、そして介護保険制度の健全な運営のために、保険料は納め忘れのないようにしましょう。

納期限を過ぎると...

督促が行われます。また、滞納処分(差押えなど)が行われる場合があります。

1年以上滞納すると...

サービスを利用したときの費用がいったん全額自己負担になります。

1年6カ月以上滞納すると...

保険給付が一時差し止めになります。さらに滞納が続くと、保険給付から滞納保険料が差し引かれます。

2年以上滞納(時効消滅)すると...

滞納期間に応じて、一定期間の利用者負担が3割または4割に引き上げられます。また、高額介護(予防)サービス費、高額医療合算介護(予防)サービス費、特定入所者介護(予防)サービス費も支給されません。

那覇市地域密着型サービス事業所一覧

介護が必要な状態になっても、住み慣れた自宅または地域の中で家族や親しい人たちの身近で生活できるように提供されるのが地域密着型サービスです。(令和2年4月現在休止中の事業所は除く)

認知症対応型通所介護(認知デイ)

認知症により日常生活に支障が生じている方に機能訓練及び入浴、食事等の日常生活上のケアを提供する日帰りのサービスです。小規模でゆったりと過ごすことができます。要支援1.2の方も利用できます。

地区	事業所名	連絡先
本庁	1 ライブリーハウス	835-4556
	2 デイサービスふれあい楚辺	987-0165
	3 認知症対応型共同生活介護 ハピユシ	868-1282
真和志	4 認知症対応型通所介護グループホームたけとんぼ	987-0810

認知症対応型共同生活介護(グループホーム)

認知症の方が9人という少人数で、スタッフの介護を受けながら家庭的な雰囲気の中で生活をします。認知症状の進行を緩和して安心して生活できるよう支援します。要支援2の方を受け入れている事業所もあります。

地区	事業所名	連絡先	
本庁	1 グループホーム 若狭の家	951-0551	
	2 グループホームふれあい楚辺	987-0165	
	3 グループホーム うえの家	951-3867	
	4 生協グループホーム 安謝	943-0878	
	5 認知症対応型共同生活介護 ハピユシ	868-1282	
小禄	6 グループホーム さつき荘	852-1158	
	7 グループホーム ひやみかち小禄	858-2111	
	8 グループホーム つぼみ	996-3670	
	真和志	9 グループホーム たかまーみの家	887-0081
		10 グループホーム 大道が丘	885-0036
		11 グループホームたけとんぼ	987-0810
		12 グループホーム なけ〜ま原	855-8870
		13 グループホーム ファミーユ	854-5529
14 グループホーム コスモス		855-4162	
15 グループホーム たんぼぼ		855-5378	
16 グループホーム 愛		835-4664	
17 グループホーム ももほ		868-1002	
首里		18 グループホーム ぬくぬくの家・幸	887-0402
	19 グループホーム ノーマライ心の花 首里	887-4789	
	20 グループホーム かなん	886-5700	
	21 グループホームサンサン丸	885-1330	
	22 グループホーム めぐみ首里	917-4115	

定期巡回・随時対応型訪問介護看護

密接に連携をとっている介護職員と看護師による定期的な訪問に加え、電話をすることで受けられる随時対応などのサービスが24時間対応で受けられます。要支援の方は利用できません。

地区	事業所名	連絡先
首里	1 なは定期巡回ステーション	943-1132

看護小規模多機能型居宅介護

利用者の状況に応じて、小規模な住居型の施設への「通い」、自宅に来てもらう「訪問」(介護と看護)、施設に「泊まる」サービスが柔軟に受けられます。要支援の方は利用できません。

地区	事業所名	連絡先
首里	1 看護小規模多機能型居宅介護末吉	917-1227

地域密着型特定施設入居者生活介護(介護付き有料老人ホーム)

要介護の方が入浴、食事等の介護、日常生活上の世話、機能訓練と療養上の世話を受けながら自立した生活がおくれるようにする定員29人以下の小規模な施設です。居室はプライバシーに配慮した個室です。

地区	事業所名	連絡先
本庁	1 介護付き有料老人ホーム 天久ヒルトップなは	868-2122
小禄	2 介護付有料老人ホーム 特定施設 ひまわり	851-3032
真和志	3 介護付き有料老人ホームグランツ稲禾	868-1009

地域密着型介護老人福祉施設入居者生活介護(特別養護老人ホーム)

日常生活の世話や介護、機能訓練や健康管理のサービスを受けながら生活をおくる施設で、定員29人以下の小規模の施設です。要介護3~5の方が対象となります。

地区	事業所名	連絡先
本庁	1 特別養護老人ホーム 前島	894-8039
小禄	2 地域密着型特別養護老人ホーム 小禄偕生園	859-6600
真和志	3 地域密着型特別養護老人ホーム グリーンハウス国場	851-9301
	4 特別養護老人ホーム 和	987-7911
	5 特別養護老人ホーム 百穂苑	868-1004

小規模多機能型居宅介護

一つの事業所で「通いサービス」を中心に、「訪問サービス」や「泊まりサービス」を組み合わせ利用できます。馴染みのスタッフによる安心できる細やかなケアが受けられます。要支援1.2の方を受け入れている事業所もあります。

地区	事業所名	連絡先
本庁	1 小規模多機能型ホーム 若狭	951-0550
	2 小規模多機能ケアホーム うえの家	951-3610
	3 小規模多機能型ホーム 安岡	943-6388
小禄	4 小規模多機能型施設 MOMO	857-8677
真和志	5 小規模多機能型居宅介護事業所 あしみじ具志の家	851-9418
	6 小規模多機能型ホーム 大道	885-0018
	7 小規模多機能型居宅介護事業所 くくば原	832-9980
	8 小規模多機能型施設 はんたがわ	996-5323
	9 小規模多機能ホーム 三原	840-0027
	10 指定小規模多機能型居宅介護事業所 花日和2号館	851-7487
	11 小規模多機能型施設 デイ長田	854-5401
	12 小規模多機能ホーム すずらん	855-5377
	13 小規模多機能ホーム 寄宮	836-2525
	14 小規模多機能型居宅介護ノア	885-2771
首里	15 小規模多機能型施設 城西	885-6635
	16 小規模多機能ホーム はれる家	885-8068

地域密着型通所介護

通所介護施設で機能訓練及び入浴、食事等の日常生活上のケアを提供する日帰りのサービスです。定員18名以下の小規模な通所介護施設です。

地区	事業所名	連絡先
本庁	1 通所介護 こまち	863-4525
	2 デイサービス かりゆしプラザ	866-0408
	3 デイサービス楚辺の家	834-8909
	4 デイサービス琉美 二号館	917-4831
	5 リハビリ特化型デイサービス リハビックス那覇店	834-9071
	6 GENKINEXT 那覇真地	851-3617
	7 GENKINEXT 那覇松島	943-2782
	8 元気広場 識名	836-6555
真和志	9 こくば愛日和デイサービス	855-1551
	10 指定通所介護事業所 ゆくいば	851-7468
	11 デイサービス 真玉橋	835-4851
	12 デイサービス ゆめ・いきいき	836-2755
	13 デイサービスセンター 楽	987-4812
	14 デイサービスゆき	988-3139
	15 デイサービスセンター歩夢	851-3407
	16 まあるデイサービスセンター	854-5508
	17 リハビリ型デイサービス 息吹	885-7733
	18 リハビリデイサービス びたさぼ三原	835-0088
	19 早稲田イーライフあいらんど安里	943-9922
	20 デイサービスセンターまほうの手	851-9752
	21 デイサービス松川の小枝	996-5303
首里	22 歩家デイサービス	988-9523
	23 家族の手デイサービス石嶺	884-0730
	24 デイサービス安樹	887-3232
小禄	25 茶話本舗デイサービス小禄	851-9178
	26 通所介護事業所 デイサービス みずき	851-9130
	27 デイサービス・ヤングハート	996-2402

※令和2年8月28日以降の時刻表です。

福祉バス ふくちゃん号 時刻表

本庁コース

	1便	月・水・金	2便	3便	月・水・金
1	8:30発	那覇市総合福祉センター	12:05発	15:05発	那覇市総合福祉センター
2	8:35	田原バス停(にじいろ歯科クリニック前)	12:08	15:08	田原バス停(にじいろ歯科クリニック前)
3	8:40	奥武山公園駅前バス停	12:10	15:10	奥武山公園駅前バス停
4	8:45	壺川老人福祉センター	12:15	15:15	壺川老人福祉センター
5	8:48	県営古波蔵第3市街地住宅前	12:18	15:18	県営古波蔵第3市街地住宅前
6	8:50	古波蔵4丁目カラオケハウスとまと裏	12:20	15:20	古波蔵4丁目カラオケハウスとまと裏
7	8:52	古蔵中学校前バス停(国道沿い、古蔵交番横)	12:22	15:22	古蔵中学校前バス停(国道沿い、古蔵交番横)
8	8:55	真玉橋バス停	12:25	15:25	真玉橋バス停
9	8:59	丸渡産業、ペット美容室前(ローソン那覇国場店手前)	12:29	15:29	丸渡産業、ペット美容室前(ローソン那覇国場店手前)
10	9:01	ブックオフ那覇与儀店前	12:31	15:31	ブックオフ那覇与儀店前
11	9:03	トーエー洋菓子店向い(与儀小近く)	12:33	15:33	トーエー洋菓子店向い(与儀小近く)
12	9:09	那覇高校前バス停	12:38	15:38	那覇高校前バス停
13	9:11	県庁南口バス停	12:39	15:39	県庁南口バス停
14	9:12	上泉バス停	12:40	15:40	上泉バス停
15	9:15	旭橋駅前バス停(国道58号線)	12:44	15:44	旭橋駅前バス停(国道58号線)
16	9:17	久米バス停	12:45	15:45	久米バス停
17	9:18	西武門バス停	12:46	15:46	西武門バス停
18	9:20	辻老人憩の家	12:50	15:50	辻老人憩の家
19	9:23	久米孔子廟前バス停	12:52	15:52	久米孔子廟前バス停
20	9:26	ファミリーマート ソルヴィータ松山店前	12:55	15:55	ファミリーマート ソルヴィータ松山店前
21	9:28	那覇市津波避難ビル前	12:56	15:56	那覇市津波避難ビル前
22	9:32	旧久茂地小学校正門前(一銀通り)	13:03	16:03	旧久茂地小学校正門前(一銀通り)
23	9:34	沖縄県視覚障害者福祉センター前	13:04	16:04	沖縄県視覚障害者福祉センター前
24	9:35	包括支援センター城岳前	13:05	16:05	包括支援センター城岳前
25	9:37	中央公園正面入口前	13:07	16:07	中央公園正面入口前
26	9:41	農協会館前バス停	13:09	16:09	農協会館前バス停
27	9:46	壺川老人福祉センター	13:12	16:12	壺川老人福祉センター
28	9:48	奥武山公園駅前バス停	13:14	16:14	奥武山公園駅前バス停
29	9:55	那覇市総合福祉センター	13:17	16:17	那覇市総合福祉センター(3便は那覇バス 具志営業所)

小禄コース

	1便	火・木・土	2便	3便	火・木・土
1	8:30発	那覇市総合福祉センター	12:05発	15:05発	那覇市総合福祉センター
2	8:32	ファミリーマート那覇西高校前店前	12:07	15:07	ファミリーマート那覇西高校前店前
3	8:35	イオン那覇店(交通広場・駅側)	12:09	15:09	イオン那覇店(交通広場・駅側)
4	8:38	田原給油所前バス停	12:11	15:11	田原給油所前バス停
5	8:42	小禄入口バス停(地域包括支援センターかなく近く)	12:14	15:14	小禄入口バス停(地域包括支援センターかなく近く)
6	8:43	小禄バス停(地域包括支援センター小禄近く)	12:15	15:15	小禄バス停(地域包括支援センター小禄近く)
7	8:47	禄寿園前	12:18	15:18	小禄老人福祉センター前
8	8:50	垣花整形外科医院 横	12:22	15:22	禄寿園前
9	8:52	住宅前バス停(かねひで小禄店近く)	12:23	15:23	垣花整形外科医院 横
10	8:53	サエ-V21おろく食品館前(地域包括支援センター小禄近く)	12:24	15:24	住宅前バス停(かねひで小禄店近く)
11	8:56	小禄老人福祉センター前	12:25	15:25	サエ-V21おろく食品館前(地域包括支援センター小禄近く)
12	8:59	大嶺入口バス停	12:27	15:27	大嶺入口バス停
13	9:00	小禄中学校前バス停	12:28	15:28	小禄中学校前バス停
14	9:01	小禄支所前(道向い側)	12:29	15:29	小禄支所前(道向い側)
15	9:03	宇栄原団地集会所	12:30	15:30	宇栄原団地集会所
16	9:05	うえばるクリニック前	12:31	15:31	うえばるクリニック前
17	9:08	松川バス停	12:32	15:32	松川バス停
18	9:10	宇栄原三丁目バス停	12:33	15:33	宇栄原三丁目バス停
19	9:12	高良市場前バス停	12:34	15:34	高良市場前バス停
20	9:15	海邦銀行高良支店前	12:35	15:35	海邦銀行高良支店前
21	9:18	新町入口(赤嶺耳鼻咽喉科前)バス停	12:36	15:36	新町入口(赤嶺耳鼻咽喉科前)バス停
22	9:21	五月橋バス停	12:37	15:37	五月橋バス停
23	9:23	大嶺自治会館前	12:38	15:38	大嶺自治会館前
24	9:30	なはレンタカー前(紳士服青山近く)	12:45	15:45	なはレンタカー前(紳士服青山近く)
25	9:33	那覇市総合福祉センター	12:47	15:47	那覇市総合福祉センター
26	9:38	イオン那覇店(交通広場)	12:49	15:49	イオン那覇店(交通広場)
27	9:40	田原公園前バス停(JA小禄近く)	12:51	15:51	田原公園前バス停(JA小禄近く)
28	9:45	小禄老人福祉センター前	12:54	15:54	小禄老人福祉センター前
29	9:49	小禄市営住宅前バス停(JA小禄近く)	12:55	15:55	小禄市営住宅前バス停(JA小禄近く)
30	9:51	イオン那覇店(垣花小児科内科医院向い)	12:57	15:57	イオン那覇店(垣花小児科内科医院向い)
31	9:53	那覇市総合福祉センター	13:00	16:00	那覇市総合福祉センター(3便は那覇バス 具志営業所)

首里コース

	1便	月・水・金	2便	3便	月・水・金
1	8:34発	儀保バス停(山川義塾前)	12:05発	15:05発	末吉老人福祉センター
2	8:35	桃原バス停	12:06	15:06	那覇市立病院前バス停
3	8:36	山川2丁目バス停	12:07	15:07	末吉公園前バス停
4	8:37	首里高校前バス停	12:09	15:09	儀保バス停(山川義塾前)
5	8:38	首里城公園入口前バス停	12:10	15:10	桃原バス停
6	8:39	首里公民館前バス停	12:11	15:11	山川2丁目バス停
7	8:40	鳥堀1丁目(JAおきなわ前)	12:12	15:12	首里高校前バス停
8	8:42	首里駅前バス停	12:13	15:13	首里城公園入口前バス停
9	8:43	久場川団地入口バス停	12:14	15:14	首里公民館前バス停
10	8:45	首里りうぼう前バス停	12:15	15:15	鳥堀1丁目(JAおきなわ前)
11	8:46	第二石嶺バス停	12:16	15:16	首里駅前バス停
12	8:47	地域包括支援センター 石嶺前	12:17	15:17	久場川団地入口バス停
13	8:48	石嶺団地自治会事務所前バス停	12:18	15:18	首里りうぼう前バス停
14	8:50	那覇バス石嶺営業所バス停	12:19	15:19	第二石嶺バス停
15	8:51	旧金井医院前バス停	12:20	15:20	地域包括支援センター 石嶺前
16	8:52	石嶺バス停(瑞銀前)	12:21	15:21	石嶺団地自治会事務所前バス停
17	8:53	石嶺入口バス停(サンエー石嶺前)	12:25	15:25	那覇バス石嶺営業所バス停
18	8:55	平安病院前バス停(首里てんぐらや前)	12:27	15:27	旧金井医院前バス停
19	8:56	若夏学院前バス停	12:28	15:28	石嶺バス停(瑞銀前)
20	8:57	旧かねひで平良店前	12:29	15:29	石嶺入口バス停(サンエー石嶺前)
21	8:59	平良真地跡(馬場跡:大名児童館近く)入口	12:30	15:30	平安病院前バス停(首里てんぐらや前)
22	9:00	大名第二団地入口	12:32	15:32	若夏学院前バス停
23	9:03	大名第一団地内駐車場	12:34	15:34	旧かねひで平良店前
24	9:05	大名第一団地入口バス停	12:36	15:36	平良真地跡(馬場跡:大名児童館近く)入口
25	9:06	平良入口バス停	12:37	15:37	大名第二団地入口
26	9:07	平良バス停	12:38	15:39	大名第一団地内駐車場
27	9:08	儀保バス停(環状2号線)	12:41	15:41	大名第一団地入口バス停
28	9:09	末吉公園前バス停	12:42	15:42	平良入口バス停
29	9:15	那覇市立病院前バス停	12:43	15:43	平良バス停
30	9:22	末吉老人福祉センター	12:44	15:44	儀保バス停(環状2号線)
31	9:28	宇良耳鼻咽喉科前	12:50	15:50	末吉公園前バス停
32	9:34	真嘉比バス停(ユニオン近く)	12:55	15:55	那覇市立病院前バス停
33	9:45	末吉老人福祉センター	13:00	16:00	末吉老人福祉センター
34			13:10	16:10	宇良耳鼻咽喉科前
35			13:15	16:15	真嘉比バス停(ユニオン近く)
36			13:30	16:30	末吉老人福祉センター

真和志コース

	1便	火・木・土	2便	3便	火・木・土
1	8:40発	識名老人福祉センター	12:05発	15:05発	識名老人福祉センター
2	8:42	繁多川バス停(JAおきなわ繁多川支店前)	12:07	15:07	石田中学校前バス停
3	8:43	識名霊園(ファミリーマート繁多川4丁目店前)	12:08	15:08	石田バス停
4	8:45	真地バス停	12:09	15:09	識名小学校前バス停
5	8:47	真和志高校前バス停(ウエル・カルチャースクール前)	12:10	15:10	繁多川入口バス停
6	8:49	識名団地内・おおぞら児童公園前	12:11	15:11	県営繁多川団地入口バス停
7	8:52	真地団地前(中央)	12:13	15:13	繁多川市営住宅自治会事務所前
8	8:53	マックスパリュ 一日橋店前	12:14	15:14	寒川バス停
9	8:55	一日橋バス停	12:15	15:15	寒川入口バス停
10	8:57	まーいまいNaha入口(国道507号線松本歯科前)	12:17	15:17	坂下琉生病院前(地域包括支援センター松川近く)
11	8:59	国場バス停(県道46号線)	12:18	15:18	松川バス停
12	9:01	丸渡産業、ペット美容室前(ローソン那覇国場店手前)	12:21	15:21	三原バス停
13	9:03	国場りうぼう向い	12:22	15:22	真和志支所前バス停
14	9:04	寄宮中前バス停	12:24	15:24	寄宮バス停(ファミリーマート前)
15	9:05	包括識名:長田北児童公園前(ふく薬局向)	12:25	15:25	長田2丁目バス停(ローソン前)
16	9:06	長田2丁目バス停(ローソン前)	12:26	15:26	上間入口バス停
17	9:07	上間入口バス停	12:30	15:30	識名交番前
18	9:08	識名交番前	12:31	15:31	識名老人福祉センター
19	9:09	識名老人福祉センター	12:34	15:34	繁多川バス停(JAおきなわ繁多川支店前)
20	9:12	石田中学校前バス停	12:38	15:38	識名霊園(ファミリーマート繁多川4丁目店前)
21	9:13	石田バス停	12:39	15:39	真地バス停
22	9:14	識名小学校前バス停	12:41	15:41	真和志高校前バス停(ウエル・カルチャースクール前)
23	9:15	繁多川入口バス停	12:42	15:42	識名団地内・おおぞら児童公園前
24	9:16	県営繁多川団地入口バス停	12:45	15:45	真地団地前(中央)
25	9:19	繁多川市営住宅自治会事務所前	12:48	15:48	マックスパリュ 一日橋店前
26	9:20	寒川バス停	12:51	15:51	一日橋バス停
27	9:21	寒川入口バス停	12:53	15:53	まーいまいNaha入口(国道507号線松本歯科前)
28	9:24	坂下琉生病院前(地域包括支援センター松川近く)	12:55	15:55	国場バス停(県道46号線)
29	9:27	松川バス停	12:57	15:57	丸渡産業、ペット美容室前(ローソン那覇国場店手前)
30	9:29	三原バス停	12:58	15:58	国場りうぼう向い
31	9:31	真和志支所前バス停	12:59	15:59	寄宮中前バス停
32	9:32	寄宮バス停(ファミリーマート前)	13:00	16:00	包括識名:長田北児童公園前(ふく薬局向)
33	9:33	長田2丁目バス停(ローソン前)	13:01	16:01	長田2丁目バス停(ローソン前)
34	9:34	上間入口バス停	13:02	16:02	上間入口バス停
35	9:35	識名交番前	13:04	16:04	識名交番前
36	9:36	識名老人福祉センター	13:05	16:05	識名老人福祉センター

★雨天、交通状況で時間のズレが生じることもありますのでご了承ください。
【お問合せ】那覇市チャーガンじゅう課 TEL 098-862-9010 (内線2425)