

シニアの安心生活ガイド 目次

自分の便利帳	1 ページ
食料品・日用品・弁当の配達	2～4 ページ
各種生活支援サービス	5～6 ページ
介護タクシー	7 ページ
電気工事・家電製品・その他修理	8～9 ページ
理容店	10～11 ページ
美容店	12 ページ
クリーニング店	13 ページ
灯油の配達	14 ページ
高齢者等に関する相談（地域包括支援センター）	15 ページ
地域の集いの場（いきいき百歳体操）	16 ページ
地域の集いの場（オレンジカフェ）	17 ページ
地域の集いの場（サテライトデイサービス）	18 ページ
緊急時への備え（あんしん箱、緊急医療情報キット）	19 ページ
地域包括ケアシステム	20 ページ

ご利用にあたっての注意事項

- ・掲載されている情報は、令和2年3月末現在のものです。
- ・掲載されている電話番号には市外局番（0479）が記載されていません。
スマートフォンなどからおかけする際は、市外局番（0479）からおかけください。
- ・掲載されている情報は変わることも予想されますので、ご利用の際は掲載されている店舗等に直接ご確認ください。

自分の便利帳

緊急時に連絡をしてもらいたい親戚や友人

名前	関係	住所	連絡先

かかりつけの病院

病院名	電話番号	担当医

定期的にご利用しているサービスなど

会社・機関名	電話番号	種類

食料品・日用品・弁当の配達



中央（福富）地区 魚 ぜ ん ☎ (72) 0320	【配達してくれる範囲】 市内全域 【配達の場合】 お弁当一つから配達します 【配達料】 無料 【定休日】 無休
中央（東本町）地区 モンテスギヤマ ☎ (72) 0304	【配達してくれる範囲】 市内全域 【配達の場合】 1,000 円以上の注文 【配達料】 無料 【定休日】 無休
中央（田町）地区 ぎ や ちゅう 木屋忠ストアー ☎ (73) 5902	【配達してくれる範囲】 市内全域 【配達の場合】 前日までにご連絡ください 【配達料】 無料 【定休日】 日曜日
中央（田町）地区 柿 岡 屋 ☎ (72) 0033	【配達してくれる範囲】 市内全域 【配達の場合】 寿司は一つからでも配達します お弁当の配達 3 つから、前日までにご連絡ください 【配達料】 無料 【定休日】 不定休
中央（下出羽）地区 も も き や 百木屋本店 ☎ (72) 0535	【配達してくれる範囲】 中央地区（万町、福富町、横町、東本町、西本町、 田町、上出羽、下出羽、仲町、砂原） 【配達の場合】 2 品以上の注文 【配達料】 無料 【定休日】 火曜日

食料品・日用品・弁当の配達



<p>中央（米倉）地区 水産問屋の回転寿司 浜っ子 ☎(79) 1001</p>	<p>【配達をしてくれる範囲】 市内全域 【配達の場合】 1,500円（税抜）以上の注文 【配達をしてくれる時間帯】 平日：17:30～20:00、土日祝：11:00～20:00 出前の受付は19:30まで</p>
<p>須賀地区 太巻ずしつかもと ☎(73) 0611</p>	<p>【配達していただける範囲】 須賀地区 【配達の場合】 午前10時までにご連絡ください 【配達料】 無料 【定休日】 火曜日</p>
<p>豊栄地区 和風レストラン山里波^{さんりば} ☎(73) 5585</p>	<p>【配達していただける範囲】 豊栄地区 【配達の場合】 1,000円以上の注文 【配達料】 無料 【定休日】 火曜日</p>
<p>共興地区 金屋商店^{きんや} ☎(72) 4626</p>	<p>【配達していただける範囲】 共興地区、その他地区は要相談 【配達の場合】 なし 【配達料】 無料 【定休日】 なし</p>
<p>野栄（野田）地区 大衆食堂 増田屋 ☎(67) 2565</p>	<p>【配達していただける範囲】 野田地区 【配達の場合】 1,000円以上の注文 【配達料】 無料 【定休日】 木曜日</p>

食料品・日用品・弁当の配達



<p>野栄（野田）地区 岩 沢 荘  (67) 3564</p>	<p>【配達してくれる範囲】 野田・栄地区 【配達条件】 2品以上の注文、日曜祝祭日を除く 【配達料】 無料 【定休日】 不定休</p>
<p>野栄（野田）地区 お食事処 多加良  (67) 3500</p>	<p>【配達してくれる範囲】 野田・栄地区 【配達条件】 1,000円以上の注文 【配達料】 無料 【定休日】 火曜日</p>
<p>野栄（野田）地区 灰吹屋ビックス薬局  (67) 2133</p>	<p>【配達してくれる範囲】 野田・栄地区 【配達条件】 なし 【配達料】 無料 【定休日】 日曜日</p>
<p>野栄（野田）地区 フルヤ牛乳野手販売店  (67) 2565</p>	<p>【配達してくれる範囲】 野田地区 【配達条件】 月極め契約 【配達料】 無料 【定休日】 日曜日</p>
<p>野栄（栄）地区 しま野栄店  (67) 4379</p>	<p>【配達してくれる範囲】 野田・栄地区 【配達条件】 なし 【配達料】 無料 【定休日】 火曜日</p>
<p>山武市 まごころ弁当山武店  0475 (53) 3301</p>	<p>【配達してくれる範囲】 市内全域 匝瑳市内までお届けします 【配達条件】 前日までにご連絡ください 【配達料】 無料 【定休日】 日曜日</p>

各種生活支援サービス



<p>須賀地区</p> <p>株式会社オルタ</p> <p>☎(74) 3838</p>	<p>庭の掃除、ペットのお世話、病院の付き添いなど他 介護認定を受けていてもいなくても利用可</p> <p>【訪問してくれる範囲】市内全域</p> <p>【訪問の条件】 利用希望の5日前までに要予約</p> <p>【利用料金】30分2,000円 1時間2,500円</p>
<p>豊栄地区</p> <p>便利屋</p> <p>スマイルパートナー</p> <p>☎(72) 0679</p>	<p>不用品の回収、生前整理、遺品整理など他</p> <p>【訪問してくれる範囲】市内全域</p> <p>【訪問の条件】数日前までに要予約</p> <p>【出張費】1,000円</p> <p>【利用料金】事前にご確認ください</p> <p>【定休日】なし</p>
<p>匝瑳地区</p> <p>さすけね</p> <p>☎(74) 7429</p>	<p>ゴミ出し、庭の草取りなど他</p> <p>【訪問してくれる範囲】市内全域</p> <p>【訪問の条件】事前にご確認ください</p> <p>【出張費】無料</p> <p>【利用料金】事前にご確認ください</p> <p>【定休日】なし</p>
<p>野栄（野田）地区</p> <p>小川 武</p> <p>☎(67) 2687</p>	<p>家のちょっとした補修、交換、点検など他</p> <p>【訪問してくれる範囲】野栄地区</p> <p>【訪問の条件】事前にご確認ください</p> <p>【出張費】無料</p> <p>【利用料金】事前にご確認ください</p> <p>【定休日】事前にご確認ください</p>
<p>野栄（栄）地区</p> <p>株式会社柚庵</p> <p>☎(74) 8199</p>	<p>外出支援（通院、買い物、その他） 通院支援の場合、主治医との連携も可</p> <p>【訪問してくれる範囲】 匝瑳市全域、その他用相談</p> <p>【訪問の条件】事前に要予約</p> <p>【利用料金】2時間まで2,500円</p>

各種生活支援サービス



公益社団法人 匝瑳市シルバー人材 センター



【お問い合わせ先】

 (70) 2030

高齢者が主体となった組織として、庭木の剪定、草取り、障子、片付けなど、シルバー人材センターでは様々な仕事を行っています。詳しい仕事内容や利用料金、その他ご不明な点は、お問い合わせ先にご確認ください。




ちょこっと サービス



【お問い合わせ先】

匝瑳市社会福祉協議会

 (67) 5200

◆ちょこっとサービスとは

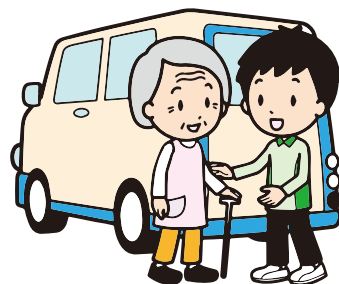
匝瑳市内に暮らす方々が日常生活上で困りごとがあったとき、地域で生活が続けられるよう住民同士の助け合いで生活を支えるサービスです。

サービス内容の例

●電球の交換 ●家具の移動 ●花の水やり ●簡単な掃除 ●灯油入れ ●精米 ●買い物 ●簡単な庭仕事

ご希望の方は、お問い合わせ先までご連絡ください。


介護タクシー



<p>豊栄地区 ウェルピアひなた ☎090-7016-2405</p>	<p>【訪問してくれる範囲】 市内全域 【訪問の条件】 事前に電話でご相談ください 【出張費】 無料 【定休日】 なし</p>
<p>匝瑳地区 さすけね ☎(74) 7429</p>	<p>【訪問してくれる範囲】 市内全域 【訪問の条件】 事前に電話でご相談ください 【出張費】 無料 【定休日】 なし</p>
<p>野栄（野田）地区 介護タクシーゆず ☎(67) 5772</p>	<p>【訪問してくれる範囲】 市内全域 【訪問の条件】 事前に電話でご相談ください 【出張費】 無料 【定休日】 日曜日</p>
<p>野栄（栄）地区 ウノザワ総合 介護サービス（株） ☎(67) 5591</p>	<p>【訪問してくれる範囲】 市内全域 【訪問の条件】 事前に電話でご相談ください 【出張費】 無料 【定休日】 日曜日</p>

電気工事・家電製品、その他修理



<p>中央（田町）地区 石川電気商会  (72) 0247</p>	<p>【サービス内容】家電、電化製品など 【出張してくれる範囲】市内全域 【出張の条件】なし 【出張費】無料 【定休日】日曜日</p>
<p>中央（下出羽）地区 電化ショールーム小原  (73) 5007</p>	<p>【サービス内容】家電製品（修理含む） 【出張してくれる範囲】市内全域 【出張の条件】なし 【出張費】1,000円 【定休日】火曜日</p>
<p>中央（砂原）地区 株式会社ツクモデンキ  (73) 3131</p>	<p>【サービス内容】家電製品 【出張してくれる範囲】市内全域 【出張の条件】なし 【出張費】無料 【定休日】水曜日</p>
<p>中央（籠部田）地区 八日市場ガス アトム八日市場店 ハートリフォーム  0120-39-1363</p>	<p>【サービス内容】家電の交換、水回りのトラブルなど 【出張してくれる範囲】市内全域 【出張の条件】なし 【出張費】無料 【営業時間】9:00~17:00 【定休日】日曜日、祝祭日</p>
<p>須賀地区 メグミデンキ  (72) 0501</p>	<p>【サービス内容】電気工事、電気の点検他 【出張してくれる範囲】市内全域 【出張の条件】なし 【出張費】無料 【定休日】日曜日</p>

電気工事・家電製品、その他修理



<p>飯高地区</p> <p>スズキ電機商会</p> <p> (74) 1315</p>	<p>【サービス内容】家電製品</p> <p>【出張してくれる範囲】飯高地区</p> <p>【出張の条件】事前にご連絡ください</p> <p>【出張費】内容により出張費を頂きます</p> <p>【定休日】日曜日</p>
<p>野栄（野田）地区</p> <p>大久保電気工事</p> <p> (67) 2008</p>	<p>【サービス内容】電気工事、家電製品の修理</p> <p>【出張してくれる範囲】野栄地区</p> <p>【出張の条件】事前にご連絡ください</p> <p>【出張費】無料</p> <p>【定休日】日曜日</p>
<p>野栄（野田）地区</p> <p>e-Life なかむら匠瑛店</p> <p> (67) 4792</p>	<p>【サービス内容】家電製品</p> <p>【出張してくれる範囲】市内全域</p> <p>【出張の条件】</p> <p>2,000円以上のご注文で出張します</p> <p>【出張費】無料</p> <p>【定休日】水曜日</p>
<p>野栄（栄）地区</p> <p>伊藤建具店</p> <p> (67) 3374</p>	<p>【サービス内容】雨戸、サッシ、障子の修理</p> <p>【出張してくれる範囲】野栄地区</p> <p>【出張の条件】なし</p> <p>【出張費】3,000円</p> <p>【定休日】日曜日</p>
<p>野田（栄）地区</p> <p>すまいの職人工房</p> <p> 0120-600-207</p>	<p>【サービス内容】家の修繕、水回りの修理他</p> <p>【出張してくれる範囲】市内全域</p> <p>【出張の条件】なし</p> <p>【出張費】無料</p> <p>【定休日】水曜日</p>

理容店



<p>中央（下出羽）地区 理容スズキ ☎(72) 2837</p>	<p>【訪問してくれる範囲】 中央地区 【訪問の条件】 なし 【出張費】 無料 【定休日】 毎週月、火曜日</p>
<p>中央（米倉）地区 ヘアサロンエバト ☎(72) 3923</p>	<p>【訪問してくれる範囲】 車で20分以内の範囲 【訪問の条件】 なし 【出張費】 無料 【定休日】 第1・2・3週の月火、第4・5月曜日</p>
<p>中央（富谷）地区 木下理容店 ☎(73) 1215</p>	<p>【訪問してくれる範囲】 市内全域 【訪問の条件】 訪問、送迎可 定休日でも訪問可 【出張費】 無料 【定休日】 毎月曜日、第1・2・3週は月火連休</p>
<p>須賀地区 ヘアサロンスズキ ☎(72) 0513</p>	<p>【訪問してくれる範囲】 お店から2~3km内 【訪問の条件】 なし 【出張費】 無料 【定休日】 毎月曜日、第1・2・3火曜日</p>
<p>須賀地区 ヘアサロンアオキ ☎(79) 1353</p>	<p>【訪問してくれる範囲】 市内全域 【訪問の条件】 月曜日は出張可能 【出張費】 無料 【定休日】 毎月曜日、第1・2・3週は月火連休</p>

理容店



平和地区 渡辺理容店 ☎ (72) 3218	【訪問してくれる範囲】 市内全域 【訪問の条件】 なし 【出張費】 無料 【定休日】 第1・2・3週の月火、第4・5月曜日
椿海地区 理容ほまれ ☎ (72) 2354	【訪問してくれる範囲】 電話にて要相談 【訪問の条件】 平日（祝日を除く）の訪問 【出張費】 無料 【定休日】 毎月曜日、第1・2・3火曜日
野栄（野田）地区 さとう理容室 ☎ (67) 3174	【訪問してくれる範囲】 市内全域 【訪問の条件】 数日前に要予約 【出張費】 500円 【定休日】 毎月曜日、第1・2・3週の火曜日
野栄（野手）地区 ハヤシ理容室 ☎ (67) 2541	【訪問してくれる範囲】 野栄野手の区域 【訪問の条件】 なし 【出張費】 無料 【定休日】 毎月曜日、第1・3週の月火
野栄（栄）地区 オオタ理容室 ☎ (67) 2243	【訪問してくれる範囲】 市内全域 【訪問の条件】 前日までに連絡 送迎可 【出張費】 無料 【定休日】 毎月曜日、第1・2・3週は月火連休

美容店



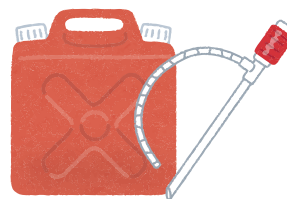
中央（田町）地区 ビューティーか道 ^{どう} ☎(73) 1239	【訪問してくれる範囲】 市内全域 【訪問の条件】 数日前に電話で要予約 お店まで送迎可 【出張費】 無料 【定休日】 毎火曜日、第2・4週は月火連休
中央（砂原）地区 ヨウヘアー ☎(73) 8387	【訪問してくれる範囲】 市内全域 【訪問の条件】 カット3,000円、事前に電話で要予約 【出張費】 無料 【定休日】 毎火曜日
豊栄地区 パルム美容室 ☎(72) 2833	【訪問してくれる範囲】 豊栄地区 【訪問の条件】 定休日に訪問 【出張費】 無料 カット料金2,000円 【定休日】 第1・3月曜日、毎火曜日
平和地区 BeautySalon よし輝 ☎(79) 2332	【訪問してくれる範囲】 市内全域 【訪問の条件】 数日前に電話で要予約 お店まで送迎可 【出張費】 無料 【定休日】 毎火曜日、第2・4週は月火連休
共興地区 アトリエアン美容室 ☎(72) 5039	【訪問してくれる範囲】 市内全域（車が入れる所） 【訪問の条件】 事前に電話で要予約 【出張費】 無料 【定休日】 不定休
野栄（野手）地区 ビューティーサロン峰 ☎(75) 4480	【訪問してくれる範囲】 野栄・共興・須賀地区 【訪問の条件】 なし 【出張費】 無料 【定休日】 第1・3月曜日、毎火曜日

クリーニング店



<p>中央（福富町）地区 クリーニングショップ いとう ☎(72) 2039</p>	<p>【出張してくれる範囲】 中央地区 【出張の条件】 前日までにご連絡ください 【出張費】 無料 【定休日】 日曜日</p>
<p>中央（東本町）地区 いそや呉服店 ☎(72) 0218</p>	<p>【出張してくれる範囲】 市内全域 【出張の条件】 なし 【出張費】 無料 【取扱品】 呉服、寝具のクリーニング 【定休日】 水曜日</p>
<p>平和地区 うなかみクリーニング ☎(73) 4659</p>	<p>【出張してくれる範囲】 平和地区、共興地区、野栄（野手）地区、豊和（飯塚）地区 【出張の条件】 事前にご連絡ください 【出張費】 無料 【定休日】 日曜日</p>
<p>野栄（野田）地区 セリカクリーニング ☎(67) 2231</p>	<p>【出張してくれる範囲】 野栄地区 【出張の条件】 事前にご連絡ください 【出張費】 無料 【定休日】 日曜日</p>

灯油の配達



<p>須賀地区 <small>かしわくま</small> (有) 柏熊石油店 ☎ (72) 0506</p>	<p>【配達してくれる範囲】 市内全域 【配達条件】 当日の昼までにご連絡ください 【配達料】 無料 【定休日】 日曜日</p>
<p>共興地区 <small>きんや</small> 金屋商店 ☎ (72) 4626</p>	<p>【配達してくれる範囲】 共興地区、その他の地区は要相談 【配達条件】 なし 【配達料】 無料 【定休日】 なし</p>
<p>椿海地区 <small>のぶやす</small> (株) 伊藤史恭商店 ☎ (72) 2031</p>	<p>【配達してくれる範囲】 店から 3.5 km以内 【配達条件】 当日の昼までにご連絡ください 【配達料】 無料 【定休日】 日曜日</p>
<p>野栄（野田）地区 (株) 荒井石油 ☎ (67) 2440</p>	<p>【配達してくれる範囲】 野田・共興地区 【配達条件】 午前中電話注文してください 【配達料】 無料 【定休日】 日曜日</p>
<p>野栄（栄）地区 <small>よねもと</small> 野栄米元給油所 ☎ (67) 2062</p>	<p>【配達してくれる範囲】 野田・栄地区 【配達条件】 9:00~17:00の間 【配達料】 無料 【定休日】 日曜日</p>
<p>野栄（栄）地区 小川石油店 ☎ (67) 3853</p>	<p>【配達してくれる範囲】 野田・栄・須賀地区 【配達条件】 ポリ缶 2 本以上の注文 【配達料】 無料 【定休日】 日曜日</p>

高齢者等に関する相談

○地域包括支援センター

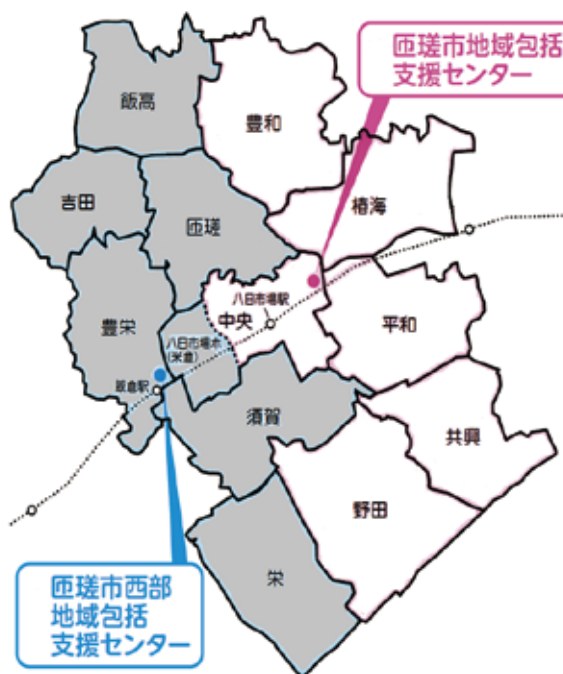
高齢者のみなさんが、いつまでも住み慣れた地域で生活ができるよう支援するために設置されている相談窓口です。

以下のようなこと等でお困りでしたら、ぜひご相談ください。



- ◆ 介護保険を利用したいけどどうしたらいいの？
- ◆ 家族に認知症のような症状が現れはじめたけど、どうしたらいいの？
- ◆ 家に閉じこもりがちになっているので、どこか交流できるところはないかな？
- ◆ 近所の高齢者が虐待されているようで心配

お住まいの地区によって、相談を担当する地域包括支援センターが異なります。受付時間は、ともに月～金曜日（祝日、年末年始除く）の8時30分～17時15分です。



匠瑛市地域包括支援センター

(匠瑛市役所高齢者支援課内)

☎ (73) 0033

担当地区：豊和、椿海、平和、共興
中央（八日市場木以外）、野田

匠瑛市西部地域包括支援センター

(旧あかしあ幼稚園)

☎ (85) 5582

担当地区：飯高、吉田、匠瑛、豊栄
中央（八日市場木のみ）、栄

※介護保険の「要支援」に認定されている方については、お住まいの地区に関わらず匠瑛市西部地域包括支援センターがご相談の窓口になります。


地域の集いの場

いきいき 百歳体操



【お問い合わせ先】

匝瑳市地域包括支援センター

 (73) 0033

地域の会場に集まって体操を行うことは介護予防になるだけでなく、ご近所の方々との交流の場にもなります。

「いきいき百歳体操」は重りを腕や足首に巻いて行う筋力体操で、ゆっくりと身体を動かすことにより、身体の筋力やバランス力を高めていきます。

椅子に座って実施するので安全であり、腕や足首に巻く重りは調節可能なので、無理せず実施することができます。

新たに体操グループを設立したい方は、お問い合わせ下さい。

地域の集いの場

オレンジカフェ



【主催】

認知症と共に生きるオレンジの会

【お問い合わせ先】

匝瑳市地域包括支援センター
(73) 0033

オレンジカフェは、認知症の方々やその家族、地域住民などどなたでも参加でき、集う場です。

お茶を片手に和やかな雰囲気でお過ごし、体操やレクリエーションなども行っています。

また、認知症の方を介護している家族同士で語り合う「家族相談室」を同時時間帯で開催しています。

〔開催日時〕 毎月第3金曜日

10時～11時30分

〔場所〕 市民ふれあいセンター

1階トレーニングルーム

〔料金〕 1回100円

(飲物、菓子代として)

地域の集いの場

サテライト デイサービス



【お問い合わせ先】

匝瑳市社会福祉協議会

(67) 5200

地区社会福祉協議会が主催しているサテライトデイサービスは、地区のコミュニティセンターを中心に開催されています。

演奏に合わせて懐かしの歌を皆で歌ったり、ゲーム、頭を使った体操など、高齢者の方々を対象に集いの場を提供しています。

日頃家で過ごす時間の多い方、外に出る機会の少ない方には是非ご参加いただき、楽しい時間をすごしていただければと思います。

サテライトデイサービスにつきましては、各地区で開催日程が異なりますので、お問い合わせ先にご確認ください。

緊急時への備え

あんしん箱

【お問い合わせ先】

匝瑳市社会福祉協議会

 (67) 5200



高齢者の方々や障がい者の方々を対象に、急な入院が必要となった場合に備えて、日用品などを入れておける「あんしん箱」を配布しています。

あんしん箱の配布につきましては、お住まいの地区担当の民生委員さんを通じて配布していますのでご相談いただくか、お問い合わせ先にご連絡ください。

救急医療情報キット

【お問い合わせ先】

匝瑳市高齢者支援課

 (73) 0033



1人暮らし高齢者や障がい者など、救急時に情報伝達が困難な方々を対象に「救急医療情報キット」を配布しています。

救急医療情報キットは、緊急時の連絡先や病名、かかりつけ医などの情報を記入したシートを容器に入れ、自宅の冷蔵庫に保管し救急時に役立てるものです。