

室蘭市 高齢者お役立ち情報



 **室蘭市社会福祉協議会**
(室蘭市生活支援体制整備事業)

令和6年3月

ご利用にあたって

「高齢者お役立ち情報」は、室蘭市生活支援体制整備事業の取り組みのひとつとして、生活支援コーディネーターが、地域にあるサービスや取り組みを、事業者の皆さまに協力をいただいで調査し、暮らしに役立つ情報を冊子にまとめたものです。(令和6年3月末時点)

情報提供など冊子作成に協力いただいた皆さまに感謝申し上げます。

平成30年に「高齢者お役立ち情報」を発行してから6年が経過し、その間、地域の状況は大きく変化し、冊子を活用している人からは、最新の情報が盛り込まれた冊子を望む声が出ていました。

このたび、「年齢を重ねても住み慣れた地域で自分らしく、安心して暮らし続けてほしい」との思いで、冊子を作成しました。

冊子内の情報は、室蘭市にあるすべての情報ではありません。この他にも把握できていないサービスや取り組みなど、たくさんあるかと思います。

今後もお役立ち情報の更新に向けて、情報を集めていきますので、新規サービスや追加情報などありましたら、室蘭市社会福祉協議会までご連絡ください。

なお、状況により掲載した内容や金額などが変更となる場合もありますので、ご了承ください。

もくじの見方

本冊子のもくじは、役立つ情報を分野ごとに整理しています。

たとえば、「お困りごと解消」では、家事支援や作業支援など、さまざまな問題に対する解決につながる情報を紹介。「食事」では、弁当や惣菜の宅配の情報、「買い物」では、移動販売や宅配などの情報を紹介しています。

また、カッコ内の事業者は、複数の分野で役立つ情報を提供しているため、複数掲載しています。このように、冊子を見る際には分野ごとに、もくじから情報を探すことができ、同じ事業者が提供するサービスについても見つけることができます。

も く じ

※〔 〕内の事業者は、複数掲載

お困りごと解消

＜家事支援・作業支援＞

ダスキン室蘭東支店	1
ダスキン寿支店	1
室蘭市シルバー人材センター	2
お助けラビット	2
ガーラ便利屋	3
片付け家 一掃社	3
ジョブサポート	4
ニチイライフ	4
SOMPOケア室蘭寿	5
勤医協むろらん	5
道南技建	6
リフォーム リノベ ハシモト	6
室蘭商工会議所	7
白ばらクリーニング店	7
介護の便利屋さん 陽のあたる介護	8
うおーむ はーと	8
有償ボランティア事業「みんなサポ」(社協)	9

＜草刈り・草むしり＞

ワークセンター岬	10
山川	10
ダスキン寿支店	1
室蘭市シルバー人材センター	2
片付け家 一掃社	3
ジョブサポート	4
SOMPOケア室蘭寿	5
道南技建	6
うおーむ はーと	8
有償ボランティア事業「みんなサポ」(社協)	9

＜雪かき・除雪・排雪＞

國信工業	11
日中活動センター げんせん	11
雪かきレンジャー事業(社協)	12
室蘭市シルバー人材センター	2
ガーラ便利屋	3
道南技建	6
うおーむ はーと	8
山川	10

＜ごみ収集＞

ごみ等の戸別収集(市役所)	12
介護の便利屋さん 陽のあたる介護	8
うおーむ はーと	8
有償ボランティア事業「みんなサポ」(社協)	9

＜訪問介護＞

わっく室蘭	13
SOMPOケア室蘭入江	13
介護の便利屋さん 陽のあたる介護	8

＜訪問入浴＞

アースサポート室蘭	14
SOMPOケア室蘭入江	13

＜訪問理美容＞

ビューティーサロン あおぬま	14
cafe and salon JAM	15
つばき美容室	15
美容室ウェーブ	16
ヘアサロン ヤブシタ	16
介護出張床屋	16



《在宅介護》

家族介護用品助成（市役所）	17
車いす貸出（社協）	17
尿とりパッドなどの支給（社協）	18
自動消火器・火災警報器の設置（社協）	18
布団乾燥・洗濯サービス（社協）	18

《害虫駆除》

室蘭清掃管理センター	19
北海道防疫燻蒸	19
環境工機	19
[ダスキン室蘭東支店	1]

《不動産売買・解体》

アンフィニ	20
-------	----

《家電販売・修理、電力情報》

あさみ電器	20
北海道電力ネットワーク	21

《処方薬配達》

多田薬局本店	22
--------	----

食 事

《弁当・惣菜宅配、テイクアウト》

コープ 夕食宅配サービス	22
オカノ商店	23
憩食堂	23
丸勝村木仕出し店	24
こころ弁当	24
ワタミ	25
日清医療食品	25
ファミリーネットワークシステムズ	26
宅配クック123 室蘭登別店	26
丸亀商事（テイクアウト）	27

買 い 物

《移動販売》

活動支援施設 あげぼの	27
コープ おまかせ便カケル	28

《宅配》

コープ 宅配トドック	28
ハシモト	29

《購入商品配送サービス》

コープ らくちん当日便	29
スーパーアークス中島店	30
スーパーアークス室蘭中央店	30
ホームストア輪西店	31
ホームストア新たかさご店	31
ホームストア港北店	32
イオン室蘭店	32
マックスバリュ室蘭東店	33
MEGAドン・キホーテ室蘭中島店	33
ツルハ お買い物便とどけ～る	34
宝有	34
花ファクトリー あげぼの	35

《買い物代行・買い物付添》

丸京	35
ダスキン室蘭東支店	1
ダスキン寿支店	1
お助けラビット	2
ニチイライフ	4
SOMPOケア室蘭寿	5
勤医協むろらん	5
介護の便利屋さん 陽のあたる介護	8
うおーむ はーと	8
有償ボランティア事業「みんサポ」(社協)	9



移 動

《介護・福祉タクシー》

はやし福祉タクシー	36
[うおーむ はーと]	8
丸京	35

《移送サービス・バス助成》

あったか移送サービス(市役所)	36
ワンコインパス(市役所)	37
ふれあいパス(市役所)	37

ボランティア・社会参加

《ボランティア》

ボランティアセンター(社協)	38
介護支援ボランティア事業(社協)	38
[有償ボランティア事業「みんサポ」(社協)]	9
[雪かきレンジャー事業(社協)]	12

《社会参加》

町内会・自治会(市役所)	39
老人クラブ連合会(社協)	39・40
[室蘭市シルバー人材センター]	2

交流・健康

地域サロン(社協)	41・42
健康講座「えみなメイト」(市役所)	43
松の湯	43

相 談

《室蘭市役所》

高齢福祉課	44
市民相談室	44

《地域包括支援センター》

地域包括支援センター母恋	45
地域包括支援センターことぶき	45
地域包括支援センター憩	45
地域包括支援センター白鳥ハイツ	45

《室蘭市社会福祉協議会》

お困りごと相談	46
自立相談支援	46
家計改善支援	47
就労準備支援	47
食料の提供	48
生活福祉資金貸付事業	48
福祉資金貸付	49
日常生活自立支援事業	49
室蘭成年後見支援センター	50
生活支援体制整備事業	50

見守り・緊急時

HOME ALSOK みまもりサポート	51
セコム ホームセキュリティ	51
ヤマト運輸 ハローライトプラン	52
郵便局のみまもりサービス	52
たすけあいチーム(社協)	53
緊急通報システム(市役所)	53
[有償ボランティア事業「みんサポ」(社協)]	9
[町内会・自治会(市役所)]	39



お困りごと解消

家事支援・作業支援



ダスキン室蘭東支店

家事支援・作業支援

害虫駆除

買い物代行・買い物付添

〒050-0061 室蘭市八丁平1-48-6

TEL 0143-41-3388

営業日・
営業時間など

月曜～金曜 9時～17時
土曜・日曜・祝日はお休み

主 な
サービス内容

- 家事のお手伝い（食事以外）1名 2時間11,000円～
- 買い物代行
- 害虫駆除

料 金

買い物代行や害虫駆除は都度見積り

ダスキン寿支店

家事支援・作業支援

草刈り・草むしり

買い物代行・買い物付添

〒050-0082 室蘭市寿町2-24-19

TEL 0143-43-8718

営業日・
営業時間など

月曜～金曜 9時～17時
土曜・日曜・祝日はお休み

主 な
サービス内容

- ハウスクリーニング
 - エアコンクリーニング
 - 草刈り
 - 買い物代行
- この他、掃除用品などの商品も取扱有
詳しくは、お問い合わせください

料 金

料金は都度見積り

室蘭市シルバー人材センター

家事支援・作業支援

雪かき・除雪・排雪

草刈り・草むしり

社会参加

〒050-0083 室蘭市東町4-29-1 室蘭市中小企業センター 3階

TEL 0143-45-8155

営業日・ 営業時間など	月曜～金曜 8時45分～17時15分 (土曜・日曜・祝日及び年末年始を除く)
主 な サービス内容 ・ 料 金	<p>【個人や民間からの依頼の場合】</p> <p>①家事援助サービス (1時間 978円～) ②草刈り (1時間 1,046円～1,148円) ③剪定 (1時間 1,046円～1,158円) ④通院介助 (1時間 1,001円～1,429円) ⑤日曜大工 (1時間 1,148円) ⑥屋内外清掃 (1時間 979円～) ⑦除雪 (1時間 1,483円～) ※排雪は行っていません ※最低2時間から (除雪は最低1時間から)</p> <p>シルバー人材センターでは、おおむね60歳以上の就職を望まないが働く機会を得たい、社会に役立つ仕事をしたい、何らかの収入を得たいという人を募集しています。豊かな知識・経験・技能をいかし働くことを通じて、社会参加を図り、健康の増進と生活感を充実させ、高齢者の能力をいかした活力ある地域社会づくりをめざしています</p>
料 金	依頼内容によって単価が異なりますので、詳しくはお問い合わせください

お助けラビット

家事支援・作業支援

買い物代行・買い物付添

〒050-0054 室蘭市白鳥台5-1-3

TEL 0143-50-3800

営業日・ 営業時間など	月曜～土曜 9時～18時 日曜、年末年始はお休み
主 な サービス内容	<ul style="list-style-type: none"> ●屋内外の掃除、電球交換等のサービス ●お店に直接向かうことが困難な人の代わりに買い物を代行するサービス ●車椅子を使用してのタクシーの利用など、移動が困難な人への移動の介助サービス
料 金	1時間2,000円 (税込) 以降30分毎に800円 (税込)

ガーラ便利屋

家事支援・作業支援
雪かき・除雪・排雪

〒050-0074 室蘭市中島町2-10-5

TEL 0143-43-4002

営業日・
営業時間など

受付時間 8時～18時

主 な
サービス内容

地域密着型の便利屋

- 不用品の片付け
- 遺品整理
- 引越し
- 屋根の雪下ろし
- リフォーム
- 塗装

など生活のお困り事をお助けします

料 金

見積もり・相談は無料

要望・状況に合わせた見積もりをしますので、お気軽にご相談ください

片付け家 いっそうしゃ 一掃社

家事支援・作業支援
草刈り・草むしり

〒059-0034 登別市鷺別町1-29

TEL 0143-44-7999 / 090-7648-0088

営業日・
営業時間など

24時間受付可

主 な
サービス内容

- 不用品回収、処分
- 遺品整理
- 荷物運搬
- 草刈り、剪定、伐採
- 掃除など

詳しくはお問い合わせください

料 金

料金は都度見積り

※見積り無料

(株)ジョブサポート

家事支援・作業支援

草刈り・草むしり

〒050-0083 室蘭市東町2-6-7

TEL 0120-105-163

営業日・ 営業時間など	受付時間 9時～17時 土曜、日曜、祝日は休み
主 な サービス内容	草刈りなど“毎日の暮らしをよりよくする”お手伝いや、遺品整理など“一人では解決が難しい物品の問題”などを相談の上サポート ●草刈り ●リフォーム ●引越し並びに不用品処分 ●遺品整理 ●空き家パトロール ※女性スタッフの同行も可能です
料 金	料金は都度見積り

ニチイライフ

家事支援・作業支援

買い物代行・買い物付添

TEL 0120-212-295

営業日・ 営業時間など	事前に利用契約が必要 予約制 365日24時間対応可（要相談）
主 な サービス内容	お掃除代行サービス お手伝いサービス お片づけサービス 長期留守宅管理サービスなど
料 金	スポットプラン（不定期に1回から利用できるプラン） 1時間 5,500円（税込） 年間スポットプラン（年4回から自由に利用できるプラン） 1時間 4,070円（税込） 定期プラン（月1回から定期的に利用できるプラン） 月1回以上 1時間 3,630円（税込） 週1回以上 1時間 2,860円（税込） ※スタッフ1名から利用可能 ※延長料金 30分毎に 1,320円（税込）が加算

SOMPO^{ソポ}ケア室蘭寿

家事支援・作業支援
買い物代行・買い物付添

草刈り・草むしり

〒050-0074 室蘭市中島町3-40-11

TEL 0143-41-3082

営業日・ 営業時間など	8時～18時
主 な サービス内容	<p>プライベートサービス（介護保険適用外サービス）</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 掃除 ● 整理整頓 ● 外出同行 ● 買い物代行 ● 草むしりなど <p>このほか、介護保険サービスの前後に利用できる「ちょこっとプラス（5分550円～）」サービスもあります 詳しくは、お問い合わせください</p>
料 金	<p>15分1,430円（税込） 30分2,200円（税込） 60分4,400円（税込）</p>

勤医協むろらん ヘルパーステーション

家事支援・作業支援
買い物代行・買い物付添

〒050-0085 室蘭市輪西町2-3-17

TEL 0143-45-6805

営業日・ 営業時間など	<p>9時～17時 年末年始は休み</p>
主 な サービス内容 ・ 料 金	<p>掃除などの家事支援（スタッフ1名） 60分まで1,540円（税込）以降30分毎770円（税込）加算 ※買い物代行などの移動経費は別途必要</p> <p>身体介護を伴う通院などの付き添い（スタッフ1名） 60分まで2,200円（税込）以降30分毎880円（税込）加算 ※病院までの交通費などの経費は別途必要</p> <p>詳しくは、お問い合わせください</p>

(株)道南技建家事支援・作業支援 雪かき・除雪・排雪
草刈り・草むしり

〒050-0074 室蘭市中島町1-38-13

TEL 0143-84-5100

主 な サービス内容	リフォーム、外構工事 草刈り（機械） 除雪（機械）、排雪 ※依頼後、すぐに行けない場合があります
料 金	料金は都度見積り

リフォーム リノベ ハシモト

家事支援・作業支援

〒050-0054 室蘭市白鳥台4-4-2

TEL 0143-59-5234

対 象 者	女性、高齢者
営業日・ 営業時間など	月曜～金曜 9時～17時 応相談
主 な サービス内容	女性や高齢者専門のリフォーム会社です お住まいの不安やお困り事について、まずはお話をしっかりと聴かせていただき、その上で親身に寄り添ったリフォーム工事をご提案、施工させていただきます ※福祉住環境コーディネーター、整理収納アドバイザーなどの資格も所持しておりますので、『リフォーム』という枠に限らず、家中を安心、快適な空間にすることなど、お気軽にご相談ください
料 金	都度見積り

室蘭商工会議所 事業者紹介サービス

家事支援・作業支援

〒051-0002 室蘭市海岸町1-4-1 むろらん広域センタービル 2F

TEL 0143-22-3196

主 な サービス内容	事業者紹介サービス 「どこに頼んでいいのかわからない」「安心して信頼できる業者に頼みたい」など。毎日の生活の中で皆様からの様々なお悩みに、会員事業所の中から対応が想定される事業所を紹介 ①住宅設備の改修 ②住宅の外構工事 ③家屋の修理・修繕・解体 ④庭木の剪定・伐採・植樹 ⑤パソコンのトラブル ⑥煙突の掃除・修繕 ⑦施設の除菌や消臭 ⑧物置の組立て設置 ⑨住宅のバリアフリー化 ⑩浴室の改修 ⑪ストーブの修理・オーバーホール ⑫遺品整理・空き家整理など このようなことでお悩みの場合、一度ご相談ください
料 金	工事料金は有料です ※作業内容によって料金が異なりますので、依頼する際は、事業者 に事前に見積金額などを確認してください

白ばらクリーニング店

家事支援・作業支援

〒051-0002 室蘭市御前水町1-6-33

TEL 0143-24-7015

営業日・ 営業時間など	月曜～土曜 8時30分～18時30分 日曜、祝日は休み 訪問日時は要相談
主 な サービス内容	クリーニングの集配サービス 衣服、布団、じゅうたん、カーテン等お預かりからお届けまでいたします。簡単な修理（裾上げ、丈詰め、ファスナー取替等）もいたします ※「しみ抜き」に自信があります。大切な衣服につけてしまった「しみ」「頑固な汚れ」あきらめる前にお気軽に相談ください
料 金	集配料金は無料 料金の詳細は電話または集配スタッフにお尋ねください ※店舗特別カード≫カード会員料660円 ●会員登録のその日からご利用額の5%がポイント加算 ●誕生日割引（半額）など

介護の便利屋さん 陽のあたる介護

家事支援・作業支援 買い物代行・買い物付添 訪問介護
ごみ収集

〒050-0061 室蘭市八丁平5-4-16

TEL 070-2005-5331

対象者	介護および生活でお手伝いを必要とされている人 (高齢者、障がい者、母子・父子家庭など)
営業日・ 営業時間など	年中無休、24時間対応
主 な サービス内容	<p>介護保険外自費サービス ご自身やご家族の介護・生活での「不安」「お悩みごと」「願い・夢」 どんな小さなことでも、まずは、ご相談ください</p> <ul style="list-style-type: none"> ●介護支援全般（食事介助、入浴介助、病院付き添い等） ●生活支援全般（ゴミ捨て、買い物代行、草むしり、外出同行等） <p>その他、些細な事や、困りごとなど、希望されるサービス依頼に臨機応変に対応</p>
料 金	30分 1,100円（基本） 交通費片道3時間以内は無料

介護タクシー うおーむ はーと

家事支援・作業支援 草刈り・草むしり
雪かき・除雪・排雪 買い物代行・買い物付添 訪問介護
ごみ収集

〒052-0014 伊達市舟岡町170-102

TEL 090-9751-9587

対象者	●介護認定をお持ちの人、障がいのある人
営業日・ 営業時間など	年中無休、24時間対応
主 な サービス内容	<p>介護保険外自費サービス</p> <ul style="list-style-type: none"> ●病院付き添い、送迎（輸送サービス）※車いす対応 ●生活支援全般（ゴミ捨て、雪かき、草むしり、買い物代行等） <p>詳しくは、お問い合わせください</p>
料 金	<p>輸送サービス 15分1,620円（以降15分毎1,620円加算） ※障がいのある人は10%の割引有</p> <p>介助 30分500円（以降15分毎500円加算） 生活支援など 30分1,100円</p>

有償ボランティア事業「みんなサポ」(社協)

家事支援・作業支援
草刈り・草むしり
買い物代行・買い物付添

ごみ収集
ボランティア
見守り・緊急時

〒050-0083 室蘭市東町2-3-3

TEL 0143-83-5031

<p>対 象 者</p>	<p>ボランティア：利用を希望する対象者に対し、適切に支援活動ができる人 小学生以下は保護者同伴の活動とします。また、未成年者は保護者の同意が必要です ご利用者：室蘭市に在住のおおむね65歳以上の人、障がいがあって身体的に日常生活動作が困難な人、病気やけがなどで一時的に支援が必要な人、子育て中で支援が必要な人、また社協が支援の必要性を認めた人</p>
<p>営業日・ 営業時間など</p>	<p>月曜～金曜 9時～17時 ●事前の登録が必要</p>
<p>主 な サービス内容</p>	<p>暮らしの支援を必要とする人の自宅などに出向き活動します</p> <ul style="list-style-type: none"> ●家事支援（調理、掃除、洗濯、買い物代行、ごみ出し） ●作業支援（廃品のまとめ、草むしり、灯油入れ、日曜大工） ●外出支援（買い物や通院の付き添い、散歩の同行） ●その他の支援（話し相手、趣味の相手、代筆、入退院の支援） <p>活動の流れ</p> <ol style="list-style-type: none"> ①説明・登録 事業説明を受けて申込書を社協に提出します ②活動依頼 活動内容に応じて、社協からボランティアに連絡します ③顔合わせ 利用者宅などに出向き、活動内容の打合せをします ④活動 利用者の希望を確認し、所要時間等の相談をして活動を行います ※ボランティアは社協から発行される登録証と、みんなサポ活動中のプレートを携帯してください ⑤謝礼 活動終了後、依頼者から謝礼を受け取り、次回の活動内容の確認をします ※新しい依頼内容の相談があった場合は社協に報告してください ⑥活動実績報告 ボランティアは、月末締め翌月10日までに社協に実績報告書を提出してください
<p>料 金</p>	<p>謝礼は10分100円（交通費は別途） ※謝礼金のほか、室蘭社協からボランティアへ交通費補助として1回の活動につき100円（年間5,000円上限）をお渡しします</p>



草刈り・草むしり

ワークセンター岬

草刈り・草むしり

〒051-0003 室蘭市母恋南町2-22-3

TEL 0143-22-5671

営業日・
営業時間など

9時～17時
お盆、年末年始は休み

主 な
サービス内容

個人宅の草刈（機械）料金4,000円～
詳しくはお問い合わせください

料 金

(株)山川

草刈り・草むしり

雪かき・除雪・排雪

〒050-0075 室蘭市中島本町1丁目無番地

TEL 0143-44-7121

営業日・
営業時間など

月曜～金曜
7時30分～17時30分

主 な
サービス内容

個人宅の草刈（機械）、除雪（機械）、排雪
この他、草刈機やチェーンソーなどのレンタルも行っています
詳しくはお問い合わせください
※依頼後、すぐに行けない場合があります

料 金

料金は都度見積り

雪かき・除雪・排雪



こくしん (有)國信工業

雪かき・除雪・排雪

〒050-0074 室蘭市中島町2-7-18

TEL 0143-45-1002

営業日・
営業時間など

9時～17時
月曜～金曜

主 な
サービス内容

● 除雪、排雪（機械）
詳しくはお問い合わせください

料 金

料金は都度見積り

日中活動センター げんせん

雪かき・除雪・排雪

〒051-0004 室蘭市母恋北町1-2-20

TEL 0143-23-0520

営業日・
営業時間など

月曜～金曜 9時30分～15時30分
年末年始、お盆期間、祝日は休み

主 な
サービス内容

● 個人宅の雪かき
※申し込みは電話一本でOK（料金は都度見積り）
● 「カフェとて」では、おやき、コーヒー、ケーキなどを販売
おやき（110円～140円）
コーヒー（200円）
アイスコーヒー（250円）
パウンドケーキ（110円～）

料 金

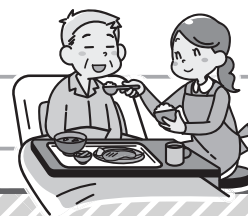
雪かきレンジャー事業（社協）		雪かき・除雪・排雪 ボランティア
〒050-0083 室蘭市東町2-3-3		TEL 0143-83-5031
対 象 者	高齢や病気などの理由により自力で雪かきができなく、かつ市内近郊などに雪かきを手伝ってくれる人がいない世帯	
営業日・ 営業時間など	月曜～金曜 9時～17時 ● 申し込みの締め切り期限有 ● 事前の登録が必要	
主 な サービス内容	<p>高齢や病気などの理由により自力で雪かきができなく、かつ市内近郊などに雪かきを手伝ってくれる人がいない世帯と雪かきのお手伝いをするボランティアを結びつける事業</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 事前登録制で登録情報をもとに、室蘭社協が雪かきで困っている人と雪かきをするボランティアの組み合わせを調整 ● 雪かきが必要になった時に、雪かきで困っている人から担当ボランティアに直接依頼し、ボランティアが雪かきを行います ● 雪かきが終わったら、雪かきで困っている人からボランティアに500円（30分程度）の謝礼を渡します ● 雪かきは、自宅玄関から最寄り道路までの人が通れる範囲 <p>※屋根の雪下ろしや排雪は行っていません</p>	
料 金	謝礼は1回500円（30分程度）	

ごみ収集



ごみ等の戸別収集（市役所）		ごみ収集
		TEL 0143-25-2872
対 象 者	<p>次の条件に該当する、市内に居住するひとり暮らしの人、または同居の家族や周囲の人からごみの搬出支援をうけることが困難な人</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 介護認定をお持ちの人 ● 障害支援区分の認定を受けている人 <p>※施設に入所されている場合は対象になりません</p>	
主 な サービス内容	<p>家庭から排出されるごみや資源物を、所定のごみステーション又は資源ごみステーションまで搬出することが困難な高齢者や障がい者に対し、自宅の玄関先等へ収集に伺います</p> <p>※利用には、高齢福祉課福祉総務係へ事前の申請が必要です。</p> <p>申請後、市で審査し決定</p> <p>事前に、担当のケアマネージャー、または地域包括支援センターや相談支援事業所と相談してからお申し込みください</p>	

訪問介護



わっく室蘭 ホームヘルプサービス部

訪問介護

〒050-0072 室蘭市高砂町1-10-17

TEL 0143-45-2034

対 象 者	65歳以上の人、又は障害者手帳をお持ちの人
営業日・ 営業時間など	月曜～土曜 8時30分～17時30分 日曜、12月30日～1月3日は休業 ※営業日、営業時間に関してはご相談に応じます ※予約制で、事前に利用計画が必要です
主 な サービス内容	訪問介護サービス（日常生活支援など） <ul style="list-style-type: none"> ●介護保険外の家事支援 ●入退院時及び入院中のお手伝い、お薬の授受代行 ●認知症等の人の見守り、付き添い、安否確認 ●外出の付き添い など 通院介助サービス（院内付き添い介助など） <ul style="list-style-type: none"> ●介護保険外のタクシー等への乗降介助、乗車中見守り ●院内の移動介助、待ち時間の付き添い、受付、会計、薬の授受 ●通院前後の着替え、入退院時の準備などの短時間介助など
料 金	訪問介護：30分以上60分未満2,400円（以降30分毎に1,200円加算） 通院介助：30分以上60分未満2,000円（以降30分毎に1,000円加算） ●買物など移動経費等は別途加算の場合有。時間外対応は応相談 ※登録料として1契約1,000円（初回利用時）

SOMPOケア 室蘭入江

訪問介護

訪問入浴

〒051-0023 室蘭市入江町1-11 KAZU入江ビル 2階

TEL 0143-24-8311

営業日・ 営業時間など	要相談
主 な サービス内容	訪問介護 <ul style="list-style-type: none"> ●要支援1～2の人や要介護1～5の人の訪問介護や障がいをお持ちの人の居宅介護を提供 訪問入浴 <ul style="list-style-type: none"> ●看護師1名、介護スタッフ2名で専用の浴槽を設備した訪問入浴車で訪問しますので、ご自分では移動ができない人にも安全・安楽にご入浴いただけ、看護スタッフが入浴の前後に体温や血圧等測りますので、安心してご入浴いただけます ※介護保険では対応困難な依頼についてもご相談ください
料 金	30分 2,200円～ 詳しい料金についてはお問い合わせください



訪問入浴

アースサポート室蘭

訪問入浴

〒050-0082 室蘭市寿町3-23-8

TEL 0143-47-9900

営業日・
営業時間など

月曜～金曜 8時30分～17時30分
事前に利用契約が必要
予約制

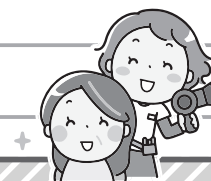
主 な
サービス内容

訪問入浴車でご自宅を訪問し、部屋の中で入浴していただくサービス
専門スタッフ3名がサポート

料 金

訪問入浴 13,750円 (60分程度)

訪問理美容



ビューティーサロン あおぬま

訪問美容

〒050-0071 室蘭市水元町12-3

TEL 0143-45-3027

対 象 者

外出が困難な人

営業日・
営業時間など

予約制
月曜～金曜 9時30分～18時30分 (土曜、日曜、第3月曜は休み)

主 な
サービス内容

外出が困難な人の自宅に訪問し、整容します
※詳しくは、お問い合わせください

料 金

カット 2,800円 (税込)

カフェアンドサロンジャム
cafe and salon JAM

訪問美容

〒050-0074 室蘭市中島町1-24-2 グランディールII 1F

TEL 0143-84-9140

対象者	外出が困難な人
営業日・ 営業時間など	9時～17時 不定休
主 な サービス内容	外出が困難な人の自宅に訪問し、整容します 訪問の他、店内でのカットやカラーも可能 ※店内バリアフリーでカフェスペースがあり、コーヒーや軽食などの販売有
料 金	カット・訪問カット 2,800円 カラー 3,800円～ カラーカット 5,800円～ パーマ（カット込） 5,800円～ ※カラーやパーマの訪問料金は直接お問い合わせください

つばき美容室

訪問美容

〒050-0074 室蘭市中島町1-19-11 MEGAドン・キホーテ室蘭中島店

TEL 0143-45-2345

対象者	外出が困難な人
対象地域	要相談
営業日・ 営業時間など	要相談
主 な サービス内容	外出が困難な人の自宅に訪問し、整容します ※福祉美容士取得
料 金	カット 3,000円（税込） ※2人以上の場合1人あたりのカットは2,500円（税込） シャンプー 1,100円（寝たきりの人を含む）

美容室ウェーブ

訪問美容

〒050-0072 室蘭市高砂町1-24-12 TEL 0143-44-8373

対象者	外出が困難な人（身体の動作が不自由な人も対象）
営業日・ 営業時間など	毎週火曜（定休日）と第3日曜以外の日 利用希望者より依頼があった時は午前のみ10時～自宅訪問させて 頂きます
主 な サービス内容	外出が困難な人の自宅に訪問し、整容します ※詳しくは、お問い合わせください ●定期的に利用されている人も増えています
料 金	●カット 2,920円（税込）交通費含む ●カラー 5,120円（税込）交通費含む ●パーマ 7,320円（税込）交通費含む ●カット・カラー 7,320円（税込）交通費含む

ヘアサロン ヤブシタ

訪問理容

〒050-0065 室蘭市本輪西町1-6-5 TEL 0143-55-5384

対象者	外出が困難な人
対象地域	本輪西町、港北町、柏木町
営業日・ 営業時間など	予約制 水曜～日曜 9時～17時（金曜は9時～14時） 月曜、火曜は休み
主 な サービス内容	自宅に迎えに行き、店で整容し、自宅までお送りします ※詳しくは、お問い合わせください
料 金	カットと顔そり 3,700円（税込）シャンプー付 送迎は無料

介護出張床屋

訪問理容

〒050-0083 室蘭市東町1-21-1-710 TEL 090-9752-6872

営業日・ 営業時間など	予約制 日曜休み
主 な サービス内容	外出が困難な人の自宅に訪問し、整容します ※詳しくは、お問い合わせください
料 金	カット 2,000円（税込） カットと顔そり 2,500円（税込）

在宅介護



家族介護用品助成（市役所）

助 成

〒051-8511 室蘭市幸町1-2

TEL 0143-25-2861

対 象 者	介護保険で要介護4または要介護5に認定された65歳以上の高齢者を介護している 高齢者と介護者は同一世帯又は同住所別世帯である 高齢者及び介護者の両方が、市民税非課税世帯である（生活保護世帯は除く）
営業日・ 営業時間など	サービスの利用希望者は、高齢福祉課介護認定係（0143-25-2881）または、担当ケアマネージャーまでお問い合わせください
主 な サービス内容	家族で高齢者を介護している人に、紙おむつ等の介護用品購入券を交付 ※支給対象物品：紙おむつ・尿取りパット・使い捨て手袋・清拭剤・ドライシャンプー
料 金	ひと月当たり8,400円まで助成

車いす貸出（社協）

社協事業

〒050-0083 室蘭市東町2-3-3

TEL 0143-83-5031

対 象 者	高齢、障がい、病気、けが等により歩行が困難で車いすが必要な人
営業日・ 営業時間など	月曜～金曜 9時～17時 ※土曜、日曜、祝日、年末年始を除く
主 な サービス内容	病気、ケガなどで一時的に車いすを必要とする人に無料で貸出 ●貸出期間は4か月 ※社協窓口で申込書に記入をし、その場で貸出 ※予約受付はしていません ※更新も可能ですが再度手続きが必要 ※歩行補助器等はありません

尿とりパッドなどの支給（社協）

社協事業

〒050-0083 室蘭市東町2-3-3

TEL 0143-83-5031

対象者	<ul style="list-style-type: none"> ●尿とりパッドまたは紙おむつは、要介護認定4以上の在宅者で市の家庭介護用品助成を受けていない人 ●清拭布は、要介護認定に関わらず在宅・施設入所などで必要な人
営業日・営業時間など	月曜～金曜 9時～17時 ※土曜、日曜、祝日、年末年始を除く
主なサービス内容	尿とりパッドまたは紙おむつと清拭布を無料で支給 尿とりパッドまたは紙おむつは、1人月30枚支給 清拭布は、1人月300枚程度支給（ただし、在庫状況により支給枚数を調整する場合あり） ※社協窓口で申込書に記入をし、その場で支給

自動消火器・火災警報器の設置（社協）

社協事業

〒050-0083 室蘭市東町2-3-3

TEL 0143-83-5031

対象者	<ul style="list-style-type: none"> ●要介護4以上で65歳以上の寝たきりの人 ●体幹、下肢、視覚障害1級、聴覚障害2級の人 ●要介護1以上で火災発生時の避難が著しく困難な65歳以上のひとり暮らしの人
営業日・営業時間など	月曜～金曜 9時～17時 ※土曜、日曜、祝日、年末年始を除く
主なサービス内容	対象者が在宅する世帯に自動消火器、火災警報器を無料で設置 <ul style="list-style-type: none"> ●自動消火器1台、火災警報器1台の設置 ●自動消火器の定期点検（5年毎） ※事前に利用申請が必要 ※書類審査等で利用可否決定 ※電池など消耗品の交換や器具の取り外しなどは利用者負担

布団乾燥・洗濯サービス（社協）

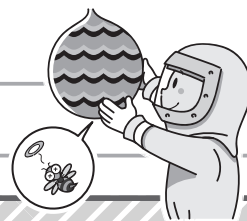
社協事業

〒050-0083 室蘭市東町2-3-3

TEL 0143-83-5031

対象者	<ul style="list-style-type: none"> ●要介護4以上の65歳以上の人 ●体幹、下肢障害2級以上の人
営業日・営業時間など	月曜～金曜 9時～17時 ※土曜、日曜、祝日、年末年始を除く
主なサービス内容	対象の寝たきりの人の寝具を無料で乾燥・洗濯 <ul style="list-style-type: none"> ●利用できる回数は次のとおり ●布団乾燥サービス：2か月に1回 ●布団洗濯サービス：6か月に1回 ※事前に利用申請が必要 ※書類審査等で利用可否決定

害虫駆除



室蘭清掃管理センター

害虫駆除

〒050-0082 室蘭市寿町3-24-5

TEL 0143-43-3155

営業日・
営業時間など

月曜～金曜 8時～17時15分
年末年始、祝祭日はお休み

主 な
サービス内容

蜂の巣、ドクガの害虫駆除
※その他の害虫の対応については、電話でご相談ください

料 金

都度見積り

北海道防疫燻蒸(株)

ほうえいきくんじょう

害虫駆除

〒051-0022 室蘭市海岸町1-58-5 4F

TEL 0143-24-1251

営業日・
営業時間など

月曜～金曜 8時～17時15分
年末年始、祝祭日はお休み

主 な
サービス内容

蜂の巣、ドクガの害虫駆除
※その他の害虫の対応については、電話でご相談ください

料 金

都度見積り

環境工機

害虫駆除

〒050-0054 室蘭市白鳥台5-8-3

TEL 0143-83-4379

営業日・
営業時間など

不定休

主 な
サービス内容

蜂の巣、ドクガの害虫駆除
※その他の害虫の対応については、電話でご相談ください

料 金

都度見積り

不動産売買・解体

**(株)アンフィニ**

不動産売買・解体

〒050-0065 室蘭市本輪西町3-16-29

TEL 0143-83-7030

営業日・
営業時間など

月曜～土曜 9時～18時
定休日：日曜、年末年始、盆休み

主 な
サービス内容

不動産売買・解体

- 思い出が詰まった家だけど、住む人がいなく空き家になっている
- 自宅の売却を考えている
- 建物を解体したい
- 残っている生活廃材を処分したい

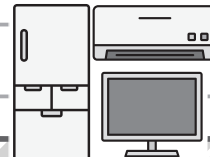
などのお悩みがある人は、お気軽に相談ください

今まで住んでいた建物などの処分（売却）に関してお手伝いします

料 金

都度見積り

家電販売・修理、電力情報

**(株)あさみ電器**

家電販売・修理・電力情報

〒050-0063 室蘭市港北町1-10-5

TEL 0143-55-7436

対象地域

白鳥台、陣屋町、幌萌町、本輪西町、港北町、柏木町、八丁平、
中島町、中島本町、知利別町周辺など

営業日・
営業時間など

月曜～土曜 9時～18時
定休日：日曜、祝祭日、年末年始、盆休み

主 な
サービス内容

電球はもちろん家電の事ならお任せ（販売・修理全て）。電話一本で、
ご自宅へ訪問します。ストーブやボイラーなどの修理や交換もお任
せ。補聴器のご相談もご自宅へ訪問します。まずはご相談ください
※当社パナカードご入会で割引制度有、当社のみ使用可能なメン
バーカード有

料 金

簡単な修繕 1回3,300円～
その他、都度見積り

北海道電力ネットワーク(株)

家電販売・修理・電力情報

〒050-0082 室蘭市寿町1-6-25

営業日・
営業時間など

月曜～金曜 9時～17時
※土曜、日曜、祝日、年末年始・5月1日を除く

主 な
サービス内容

【LINEで停電情報をお知らせします！】

エリア登録をすると、停電情報がLINEから送られてきます（最大4か所まで選択可能）
ご家族の地域も登録すると、その地域の停電情報も受け取ることができます
登録した地域の停電以外の情報が送られてくることはありませんので、不要なお知らせ等が届くことはありません

- 停電発生時：
事前にご登録いただいている地域の
発生日時をお知らせします
- 停電解消時：
事前にご登録いただいている地域の
解消日時をお知らせします

LINEお友達追加は
こちらから！



☆登録方法がわからない場合は下記お問い合わせ先までご連絡ください！

【エアコン取り付けのための無料配線診断サービス】

お客さまのご自宅に直接、弊社社員がエアコンの配線診断にお伺いします
診断を行うことで、エアコンの設置に必要な工事を事前に把握できます
設置工事の無料見積を行っている弊社協力店もご紹介しております

【電柱にカラスの巣を見つけたら

「ほくでんネットワーク」までご連絡ください！

カラスの巣の材料には、ハンガーや針金などの金属が使われることもあり、この金属が電線に触れると停電の原因となる場合があります
停電を未然に防ぐためにも、電柱にカラスの巣を見つけたときは、「ほくでんネットワーク」までご連絡をお願いします

【お問い合わせ先】

北海道電力ネットワーク(株)室蘭支店お客さまサービスグループ

☎ 0120-06-0813 まで！

処方薬配達



(株)多田薬局本店

処方薬配達

〒051-0011 室蘭市中央町3-4-14 TEL 0143-24-1230

営業日・ 営業時間など	月曜から金曜 9時30分から19時 土曜 9時30分から18時 日曜祝日は休み
主 な サービス内容	来店者の状況に応じて、処方薬を配達（平日限定） 処方薬の配達サービスで行いますが、配達時間の指定は受け付けておりません。調剤料金をご自宅で徴収します その他、薬の管理が困難な人の薬の管理を行います（医師の指示のもとに実施） ※自宅での薬の管理は、健康保険、介護保険の規定に則り管理料がかかります。詳しくは、お問い合わせください
料 金	初回は来店時に調剤方法などを確認

食 事

弁当・惣菜宅配、テイクアウト



コープさっぽろ 夕食宅配サービス

弁当・惣菜宅配

〒053-0816 苫小牧市日吉町3-4-4 TEL 0120-279-949

対 象 者	会員登録が必要（利用日や食事内容について登録）
営業日・ 営業時間など	10時～18時 日曜は休み
主 な サービス内容	夕食宅配サービス 月曜から土曜まで日替わりの「夕食」を週1回からお届け 松（デラックス）1食905円（税込） 竹（バランス）1食754円（税込） 梅（ライト）1食624円（税込）の3種類のコースから選べます この他にも、旬の食材を使用したメニューや期間限定のメニューなどもありますので、詳しくはお問い合わせください 注文変更やキャンセルは、3日前まで受付 （配達は14時～16時頃）
料 金	支払いは口座振替

オカノ商店

弁当・惣菜宅配

〒051-0036 室蘭市祝津町2-13-5

TEL 0143-27-1451

対象地域	絵鞆町、祝津町
営業日・ 営業時間など	火曜～土曜 9時30分～18時 日曜、月曜、祝日、年末年始、お盆期間は休み
主 な サービス内容	昼食宅配 注文は電話一本でOK
料 金	日替わり弁当 490円 (税込) ～

憩食堂

弁当・惣菜宅配

〒051-0016 室蘭市幸町2-7

TEL 0143-22-2302

対象地域	中央町、幸町、本町、栄町
営業日・ 営業時間など	月曜～金曜 9時～13時 土曜、日曜、祝日、年末年始、お盆期間は休み
主 な サービス内容	昼食宅配 注文は電話一本でOK ※FAX (22-2302) で注文できる人は、お好みのおかずを選択可 ※油や味付けの調整も可
料 金	日替わり弁当 600円 (税込) ～

丸勝村木仕出し店

弁当・惣菜宅配

〒050-0081 室蘭市日の出町1-10-14

TEL 0143-44-3838

対象地域	ご相談ください
営業日・ 営業時間など	月曜～金曜 8時～16時15分 年末年始、お盆期間、祝日は休み
主 な サービス内容	夕食宅配（週3食以上から） 注文は翌週分を水曜までに電話または宅配スタッフに申込（前金払い） 配達は14時30分～18時頃
料 金	日替わりのおかず 700円（税込） プラス200円（税込）で、ごはん付に変更できます

こころ弁当

弁当・惣菜宅配

〒050-0054 室蘭市白鳥台5-1-3

TEL 0143-50-3800

営業日・ 営業時間など	月曜～土曜 8時～18時 日曜、年末年始はお休み
主 な サービス内容	手作りのお弁当を自宅まで配達（夕食のみ宅配） ※刻みやひと口サイズ等にも対応
料 金	おかずのみ 580円（税込） ご飯付き 650円（税込） ライト（少量） 540円（税込）

ワタミ(株)

弁当・惣菜宅配

〒144-0043 東京都大田区羽田1-1-3

TEL 0120-934-751

営業日・ 営業時間など	お客様センター 9時～18時 年始1月1日～1月3日は休業 お届けについては、休業期間に関わらず年末年始休まず配達
主 な サービス内容	管理栄養士が設計したバランスのとれた冷凍惣菜をご自宅に宅配便 でお届けするサービスです
料 金	1回のご注文につき送料が1,100円かかります 初めての注文から定期購入でお申込みいただくと、送料3回分が実 質無料です 初めての人は「お試し割10食セット」がおすすめ。お一人さま1セット 限りで、1食あたりの価格が390円～とお得に購入いただけます

日清医療食品(株)

弁当・惣菜宅配

〒100-6420 東京都千代田区丸の内2-7-3 東京ビルディング 20階

TEL 0120-8149-39 (コールセンター)

対 象 者	60歳以上の人
営業日・ 営業時間など	お届けは年中無休 コールセンター営業時間 8時30分～20時30分 コールセンターは1月1日のみ休み
主 な サービス内容	冷凍のお弁当（おかずのみ）をご自宅までお届けするサービス ●冷凍でお届けするので、食べたいときに電子レンジでチンするだけ ●管理栄養士が監修し、おいしさにこだわりながらも、カロリーや 塩分に配慮した、栄養バランスを考えて作ったメニュー
料 金	コース・注文方法によって異なります 定期便 1セット（7食入）4,173円（税込） 都度購入 1セット（7食入）4,770円（税込） ※送料別途 1梱包（2セットまで）につき780円（税込）かかり ます。定期注文なら、送料半額390円（税込）です

(株)ファミリーネットワークシステムズ

弁当・惣菜宅配

〒530-0051 大阪府大阪市北区太融寺町8-8 日進ビル

TEL 0120-548-113

営業日・ 営業時間など	インターネットでの注文は24時間365日可能 電話注文の場合は、9時～16時（土曜・日曜・祝日除く）
主 な サービス内容	冷凍惣菜の通販 メインの健幸ディナーセットは国産食材100%、1品ずつ個食パック、合成保存料不使用、和洋中バラエティ豊かなメニュー、その他汁物やデリカ商品も多数あります 注文や不明な点など、ありましたら（0120-548-113）までご連絡ください
料 金	健幸ディナーセット（主菜1品+副菜2品）×5食セット 定期コース 5,280円（税込）送料別 ※兵庫県の冷凍センターから全国にヤマト（クール）便にて出荷しています。そのため、商品代とは別に送料が2,500円（税込）がかかりますのでご了承願います

宅配クック123 室蘭登別店

弁当・惣菜宅配

〒050-0072 室蘭市高砂町4-34-1

TEL 0143-84-1448

営業日・ 営業時間など	9時～17時30分 ※注文は前日17時まで
主 な サービス内容 ・ 料 金	高齢者専門宅配弁当（昼食、夕食） <ul style="list-style-type: none"> ●ごはん付普通食 648円（税込） ●おかずのみ普通食 577円（税込） ●ごはん付カロリー食 847円（税込） この他にもたくさんのメニューがありますので、詳しくはお問い合わせください ※ごはんをおかゆに変更、塩分調整、食べやすいように小さく刻むなどの希望がありましたらご相談ください

(株)丸亀商事

テイクアウト

〒050-0085 室蘭市輪西町1-28-6

TEL 0143-44-3917

営業日・
営業時間など

11時30分～13時30分（土曜・日曜・祝日 休み）

主 な
サービス内容
・
料 金

から揚げ弁当、ヒレカツ弁当、しょうが焼き弁当、天ぷら定食などの各種弁当が950円からテイクアウト可
※団体での注文の場合は宅配可
※注文は前日まで

買 い 物

移動販売



活動支援施設 あけぼの

移動販売

〒050-0054 室蘭市白鳥台2-3-1

TEL 0143-50-3547

営業日・
営業時間など

火曜～金曜 10時～16時30分
土曜 10時～16時
日曜、祝日、年末年始などは休み

主 な
サービス内容

パンの移動販売・店舗販売
※パンの種類は約35種類ほどあり、お客様に愛されるハンドメイドパンを目指し、材料にこだわっています。天然酵母と伊達産の有精卵を使い、手間を掛けながら作っています
私たちは「食パン一つからでもお届けする」をモットーに室蘭市内をはじめ、近隣の登別・伊達へも販売に出かけています

料 金

菓子パン 100円～
食パン 180円～

コープ おまかせ便カケル

移動販売

〒063-8501 札幌市西区発寒11条5-10-1 TEL 050-1752-1931

対象地域	水元町、高砂町、白鳥台、幌萌町、陣屋町、本輪西町、大沢町、母恋南町、母恋北町、港南町、八丁平
営業日・営業時間など	火曜～土曜 9時～17時 市内の対象地域で運行しています 詳しい運行方面・駐車場所・時刻についてはホームページから確認できます https://www.sapporo.coop/content/?id=764
主なサービス内容	鮮魚、精肉、野菜、果物、惣菜、食品、飲料、日用品など約1,000品を車内売場で直接選び購入が可能 ●コープさっぽろ組合員証へお買物ポイントが付与できます ●組合員証にたまったポイントはお買物に利用できません（移動販売、おまかせ便カケル車内で） ●各種ギフトのお申込みもできます

食
事

買
い
物

宅 配



コープ 宅配トドック

宅 配

〒059-0025 登別市大和町2-13 TEL 0120-502-112

対 象 者	コープさっぽろ組合員
主 なサービス内容	●鮮魚、精肉、野菜、果物、惣菜、食品、飲料、日用品等をカタログを見てアプリもしくは専用の用紙から注文し宅配で週1回お届けします。また、電話での注文も可能 ●週1回、同じ曜日、同じ位の時間にお伺いします
料 金	●60歳以上の人は注文ごとのシステム手数料（220円）は無料 ●支払は口座引き落とし

(株)ハシモト

宅 配

〒050-0081 室蘭市日の出町2-25-6

TEL 0143-44-8372

営業日・
営業時間など

月曜～金曜 9時～17時
年末年始、土曜・日曜 お休み

主 な
サービス内容

牛乳・乳製品および豆腐・納豆・米・卵などの宅配
併せて、全国の特産品および名産品を紹介
現在の宅配先件数は約5千件で、高齢者が多いことから見守りや防
犯活動に注力。毎月、請求書お届け時に道警防犯情報や防災情報掲
載のミルク通信を発行しています

料 金

配達料は無料

購入商品配送サービス



コープ らくちん当日便

購入商品配送サービス

〒050-0083 室蘭市東町1-18-6 NTT室蘭東町ビル 3F

TEL 0143-42-2050

対 象 者

対象地域在住の組合員（55歳以上の組合員）

対 象 地 域

コープさっぽろ店舗周辺
対応店舗

- 東むろらん店（室蘭市寿町1-23-1 0143-41-3288）
- しが驛前店（室蘭市中央町4-1-1 0143-25-3900）

主 な
サービス内容

店内でお買いものされた商品を、当日ご自宅まで宅配するサービスです
※15時までの受付で当日配達します
※15時以降の受付は翌日配達となります

- 毎週木曜（ゴーゴーコープデー）に店舗でのお買い物時に、ご登録された55歳以上の組合員様は組合員証提示でレジにてお買上金額（税抜）から5%ポイント還元
- ※他の割引サービスとの併用不可。一部対象外商品（酒類等）あり
- 毎週木曜は通常利用料より割引

料 金

2コンテナ（箱）まで200円（税込）

- 常温品・冷蔵品・冷凍品はそれぞれ別コンテナで配達
- 卵、お惣菜など受付できない商品有
- ※詳しくは店舗サービスカウンターにおたずねください

スーパーアークス中島店

購入商品配送サービス

〒050-0075 室蘭市中島本町1-4-4

TEL 0143-41-5577

営業日・ 営業時間など	<ul style="list-style-type: none"> ●当日宅配 12時までの受付⇒当日17時までの宅配 15時までの受付⇒当日19時までの宅配（対象地域：中島町、中島本町、知利別町、高砂町、水元町、天神町。それ以外の地域は翌日宅配） ●翌日宅配 15時以降の受付分（対象地域以外の12時以降受付分） 宅配時間の指定不可
主 な サービス内容 ・ 料 金	<p>お店で買った商品の宅配</p> <ul style="list-style-type: none"> ●購入額3,000円（税込）以上で250円（税込）で宅配 ※2箱まで。追加は1箱100円（税込）加算 ●要冷蔵品は、1箱200円（税込）別途加算 ●冷凍商品、テナント商品、壊れやすい商品は宅配不可 ●毎週木曜は宅配料が無料

買
い
物

スーパーアークス室蘭中央店

購入商品配送サービス

〒051-0011 室蘭市中央町3-1-8

TEL 0143-22-8880

対象地域	<p>白鳥台、陣屋町、崎守町、石川町、柏木町、港北町、本輪西町、絵鞆町、祝津町、港南町、増市町、築地町、小橋内町、緑町、西小路町、沢町、幕西町、海岸町、中央町、常盤町、清水町、幸町、本町、栄町、舟見町、山手町、入江町、茶津町、新富町、母恋北町、母恋南町、御前水町、御崎町、大沢町、輪西町、みゆき町</p>
営業日・ 営業時間など	<ul style="list-style-type: none"> ●当日宅配 12時までの受付⇒当日17時までの宅配 15時までの受付⇒当日19時までの宅配（※白鳥台、陣屋町、崎守町、石川町、柏木町、港北町、本輪西町は翌日宅配） ●翌日宅配 15時以降の受付分（上記※地域の12時以降受付分） 宅配時間の指定不可
主 な サービス内容 ・ 料 金	<p>お店で買った商品の宅配</p> <ul style="list-style-type: none"> ●購入額3,000円（税込）以上で250円（税込）で宅配 ※2箱まで。追加は1箱100円（税込）加算 ●要冷蔵品は、1箱200円（税込）別途加算 ●冷凍商品、テナント商品、壊れやすい商品は宅配不可 ●毎週木曜は宅配料が無料

ホームストア輪西店

購入商品配送サービス

〒050-0085 室蘭市輪西町2-5-1

TEL 0143-44-4422

営業日・
営業時間など

- 当日宅配：12時30分までの受付
- 翌日宅配：12時30分以降の受付

主 な
サービス内容
・
料 金

- お店で買った商品の宅配
- 購入額3,000円（税込）以上で1箱150円（税込）で宅配
 - 購入額3,000円（税込）未満は1箱300円（税込）で宅配
- ※要冷蔵品は、1箱200円（税込）別途加算
- 冷凍商品、テナント商品、壊れやすい商品は宅配不可
 - 毎週木曜は宅配料が無料

ホームストア新たかさご店

購入商品配送サービス

〒050-0076 室蘭市知利別町4-4-1

TEL 0143-44-7612

対象地域

東町、寿町、日の出町、高砂町、水元町、天神町、知利別町、
中島町、中島本町、八丁平

営業日・
営業時間など

- 当日宅配：12時までの受付
- 翌日宅配：12時以降の受付
- 宅配時間の指定不可

主 な
サービス内容
・
料 金

- お店で買った商品の宅配
- 購入額3,000円（税込）以上で150円（税込）で宅配
- ※2箱まで。追加は1箱100円（税込）加算
- 購入額3,000円（税込）未満は1箱300円（税込）で宅配
 - 要冷蔵品は、1箱200円（税込）別途加算
 - 冷凍商品、テナント商品、壊れやすい商品は宅配不可
 - 毎週木曜は宅配料が無料

ホームストア港北店

購入商品配送サービス

〒050-0063 室蘭市港北町2-11-1

TEL 0143-55-8287

対象地域	白鳥台、陣屋町、崎守町、石川町、香川町、神代町、八丁平、高平町、本輪西町、港北町、柏木町
営業日・ 営業時間など	●当日宅配：12時30分までの受付 ●翌日宅配：12時30分以降の受付
主 な サービス内容 ・ 料 金	お店で買った商品の宅配 ●購入額3,000円（税込）以上で1箱150円（税込）で宅配 ●購入額3,000円（税込）未满是1箱300円（税込）で宅配 ※要冷蔵品は、1箱200円（税込）別途加算 ●冷凍商品、壊れやすい商品は宅配不可 ●毎週木曜は宅配料が無料

買
い
物

イオン室蘭店

購入商品配送サービス

〒050-0083 室蘭市東町2-4-32

TEL 0143-45-1414

主 な サービス内容 ・ 料 金	お店で買った商品の宅配イオン楽宅便 <イオンオーナーズカード会員>（オーナーズカード提示） <65歳以上の人>（年金手帳・健康保険証・ゆうゆうWAON提示） <身障者手帳をお持ちの人>（身障者手帳提示） <妊婦の人、3才以下のお子さまをお連れの人>（母子手帳等提示） ●購入額2,500円（税込）以上で、専用コンテナ1個につき 110円（税込） ●購入額2,500円（税込）未满是、専用コンテナ1個につき 330円（税込） <一般> ●購入額2,500円（税込）以上で、専用コンテナ1個につき 220円（税込） ●購入額2,500円（税込）未满是、専用コンテナ1個につき 330円（税込） ※要冷商品は一部を除き、1コンテナにつき別途220円（税込） 配送時間はエリアによって異なりますので、サービスカウンター でご確認ください
----------------------------	--

マックスバリュ室蘭東店

購入商品配送サービス

〒050-0083 室蘭市東町1-12-17

TEL 0143-41-7751

営業日・
営業時間など

宅配受付時間 9時～15時
●当日宅配 15時までの受付⇒当日宅配
(お届け時間16時～19時)

主 な
サービス内容
・
料 金

お店で買った商品の宅配
<イオンオーナーズカード会員> (オーナーズカード提示)
<65歳以上の人> (年金手帳・健康保険証・ゆうゆうWAON提示)
<身障者手帳をお持ちの人> (身障者手帳提示)
<妊婦の人、3才以下のお子さまをお連れの人> (母子手帳等提示)
●購入額2,500円(税込)以上で、専用コンテナ1個につき
110円(税込)
●購入額2,500円(税込)未満は、専用コンテナ1個につき
330円(税込)
<一般>
●購入額2,500円(税込)以上で、専用コンテナ1個につき
220円(税込)
●購入額2,500円(税込)未満は、専用コンテナ1個につき
330円(税込)
※生鮮品など宅配できない場合がありますので詳しくはサービスカ
ウンターでご確認ください

MEGAドン・キホーテ室蘭中島店

購入商品配送サービス

〒050-0074 室蘭市中島町1-19-11

TEL 0570-040-211

営業日・
営業時間など

年中無休
8時～24時

主 な
サービス内容
・
料 金

お店で買った商品の宅配
購入額3,300円(税込)以上で、1個口220円で宅配
購入額3,300円(税込)未満は、1個口450円で宅配

ツルハ お買い物便とどけ～る

購入商品配送サービス

〒065-0024 札幌市東区北24条東20丁目1-21 TEL 011-783-2755

対象者	60歳以上のお客様で、ツルハポイント会員の人
対象地域	調剤薬局以外全店
営業日・ 営業時間など	9時～22時 ※店舗により異なる場合があります
主 な サービス内容	お買い物便とどけ～る（有料配送サービス） ツルハポイントカード若しくは、アプリ提示で毎月15・16・17日のシニア感謝デーでお買い上げ額から5%引き（対象外商品あり） 配達サービスが5個までお得な料金
料 金	詳しくは、店頭でお問い合わせいただくか、下記のツルハホームページでご確認ください https://www.tsuruha.co.jp/service/pointcard/senior/

買
い
物

ほうゆう (有)宝有

購入商品配送サービス

〒050-0065 室蘭市本輪西町3-10-12 TEL 0143-55-3866

対象地域	陣屋町、幌萌町、本輪西町、港北町、柏木町
営業日・ 営業時間など	10時～18時
主 な サービス内容	お店で買った商品の宅配 宅配料無料（店舗で購入後夕方までに宅配） 生鮮品や生花なども取扱い有

花ファクトリー あけぼの

購入商品配送サービス

〒050-0053 室蘭市神代町30-7

TEL 0143-50-6582

営業日・ 営業時間など	月曜～金曜 10時～16時 4月～6月末までは無休 ただし、平日11時45分～13時まではお昼休憩
主 な サービス内容	花苗の販売 120株以上お買い上げで配達対応させていただきます
料 金	1株 80円～500円程度

買い物代行・買い物付添



(株)丸京

買い物代行・買い物付添

介護・福祉タクシー

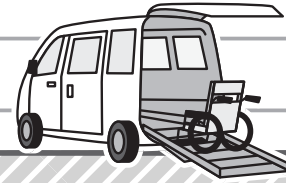
〒051-0033 室蘭市小橋内町1-28-24

TEL 0143-84-4129

対象地域	絵鞆町、祝津町、増市町、港南町、小橋内町、築地町
営業日・ 営業時間など	月曜～金曜 9時～17時 土曜・日曜・祝日の対応については応相談
主 な サービス内容	①介護タクシー（入退院、通院、転院、観光、買物） ストレッチャー、車イス対応 ※要予約 ②院内付添、見守り、話し相手等ヘルパー業務 ③買い物代行
料 金	①規定料金 ②最初の1時間は3,000円。以降30分ごとに2,000円加算 ③内容によって異なります（見積）

移 動

介護・福祉タクシー



はやし福祉タクシー

介護・福祉タクシー

〒050-0083 室蘭市東町1-20-21

TEL 0143-43-8972

営業日・
営業時間など 月曜～金曜 9時～18時
予約があれば365日

主 な
サービス内容 福祉タクシー
基本は予約 ※当日空いていれば可

料 金 介助料+タクシーメーター+車イス・ストレッチャー

移送サービス・バス助成



あったか移送サービス（市役所）

移送サービス・バス助成

〒051-8511 室蘭市幸町1-2

TEL 0143-25-2861

対 象 者 要介護4～5の認定を受けている寝たきりの人

営業日・
営業時間など 詳しくは、室蘭市役所高齢福祉課介護認定係（0143-25-2861）
までお問い合わせください

主 な
サービス内容 家族による移送が困難な人の通院・入院の移送をストレッチャーで
行う
※利用するには、高齢福祉課へ事前の申請が必要です
実施事業所：株式会社丸京
住所：室蘭市小橋内町1-28-24
電話：0143-84-4129

料 金 料金については、実施事業所にお問い合わせください

買
い
物

移
動

ワンコインパス (市役所)

移送サービス・バス助成

〒051-8511 室蘭市幸町1-2

TEL 0143-25-2872

対象者	満70歳以上の室蘭市民の人
主なサービス内容	<p>パスを購入し、室蘭市内間の路線バス（高速バスを除く）を利用する際に、降車時に提示すると、乗車区間にかかわらず1回100円（現金のみ）で利用できます</p> <p>パス発行に必要 ①申請書 ②健康保険証、介護保険証、運転免許証のいずれか ③購入に必要な現金3,000円</p> <p>制度については、高齢福祉課福祉総務係（0143-25-2872） パスの購入については、道南バス株式会社（0143-45-2131） までお問い合わせください</p>
料金	<p>ワンコインパス購入費用：6か月間で3,000円 （令和6年7月以降は4か月で3,000円） 発売箇所：東町ターミナル、コープさっぽろしが驛前店、 MEGAドン・キホーテ室蘭中島店</p>

ふれあいパス (市役所)

移送サービス・バス助成

〒051-8511 室蘭市幸町1-2

TEL 0143-25-2872

対象者	満70歳以上の室蘭市民の人
主なサービス内容	<p>パスを購入し、室蘭市・登別市・伊達市（大滝区除く）の路線バスを利用する際に、降車時に掲示することで、1か月間乗り放題になります</p> <p>パス発行に必要 ①申請書 ②証明写真（縦3cm×横2.5cm） ③健康保険証、介護保険証、運転免許証のいずれか ④購入に必要な現金</p> <p>制度については、高齢福祉課福祉総務係（0143-25-2872） パスの購入については、道南バス株式会社（0143-45-2131） までお問い合わせください</p>
料金	<p>ふれあいパス購入費用： 1か月 4,080円（室蘭市より500円補助された金額です） 3か月 12,240円（室蘭市より1,500円補助された金額です） 発売箇所：東町ターミナル、コープさっぽろしが驛前店、 MEGAドン・キホーテ室蘭中島店</p>

ボランティア・社会参加



ボランティア

ボランティアセンター（社協）

ボランティア

〒050-0083 室蘭市東町2-3-3

TEL 0143-83-5031

対象者 ボランティア活動をしたい人、ボランティアを依頼したい人等

営業日・営業時間など 月曜～金曜 9時～17時

主なサービス内容

ボランティア活動をしたい、ボランティアがほしいなどの相談、活動の普及・支援・調整をします。また、各種ボランティア団体の活動拠点にもなっています

- ボランティア活動希望者と受入れ先の仲介
- 介護施設などに演芸ボランティアを紹介
- 市民向けのボランティア体験講座の実施
- 学校、企業向けのボランティア出張教室の実施
- ボランティア活動費の補助金支給や助成情報の提供
- ボランティア情報紙の発行（月1回発行）
- 災害ボランティアの養成、研修
- ボランティア保険の加入受付、事故報告受付
- ボランティア全般の相談受付

介護支援ボランティア事業（社協）

ボランティア

〒050-0083 室蘭市東町2-3-3

TEL 0143-83-5031

対象者 65歳以上の市民（要介護・要支援認定者、総合事業対象者は除く）

営業日・営業時間など 月曜～金曜 9時～17時

主なサービス内容

65歳以上の方が、介護施設や高齢者宅などでのボランティア活動を通して、社会貢献と自身の健康維持を目的とする事業

- 対象者が市内介護保険施設などでボランティアを行うと、活動時間に応じ施設からポイントが付与され、このポイントを年間50個集め必要な申請を行うことで、5,000円を交付

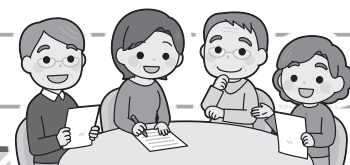
ボランティア登録

- 参加希望者は、登録前に事業についての説明を受ける（必須）
- 登録の申込みを行う
- 室蘭社協が活動希望先の介護保険施設との仲介を行い、ボランティア活動が始まります

移動

ボランティア
社会参加

社会参加



町内会・自治会（市役所）

社会参加

見守り・緊急時

〒051-8511 室蘭市幸町1-2

TEL 0143-25-2223

主 な サービス内容

町内会・自治会の活動に参加しましょう
 ～安心・安全で、住みよいまちづくりにご協力ください～
 室蘭市では、市民のみなさんに、お住いの地域の町内会・自治会への加入や活動への参加をお勧めしています。大震災のときには、町内会・自治会活動を通して、ご近所付き合いのあるところほど、救助や復旧が早かったと言われていました。町内会・自治会では防災のほか、住民相互の交流、ごみステーションや街路灯の管理、環境美化、防犯など多くの役割を担っており、地域住民と行政のパイプ役として協働のまちづくりを進めるうえで本市の重要なパートナーとなっています
 詳しくは、地域生活課（25-2223）または室蘭市町内会連合会（83-6277）までご連絡ください

老人クラブ連合会（社協）

社会参加

〒050-0083 室蘭市東町2-3-3 室蘭市社会福祉協議会内

TEL 0143-83-5031

対 象 者

おおむね60歳以上の人

営業日・ 営業時間など

月曜～金曜 9時～17時

主 な サービス内容

老人クラブでは、「支え合いづくり」「生きがいづくり」「健康づくり」「地域づくり」など、さまざまな活動をしています

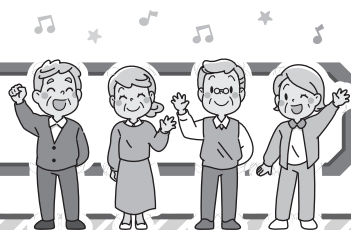
- ダンスやカラオケ、手工芸品づくり
- フレイル（虚弱）予防の健康学習
- ウォーキング、パークゴルフ
- 街の清掃や花壇づくり
- 昔遊びなどで子どもや若い世代との交流、通学路での見守りなど

誰もが暮らしやすい地域づくりを目指しています。お近くの老人クラブに参加してみませんか。詳しくは室蘭市老人クラブ連合会事務局（83-5031）までご連絡ください

市内老人クラブ一覧

No.	ブロック	クラブ名	活動場所	会員数
1	1	絵鞆町老人クラブ	絵鞆町会館	51
2		祝津町老人クラブ長寿会	祝津町会館	36
3		港南町老人クラブ光風会	港南町会館	29
4	2	緑町老人クラブ緑寿会	緑町会館	33
5		港町老人クラブ松寿会	港町会館	33
6		沢町クラブ沢寿会	沢町会館	43
7	3	幕西町老人クラブおもと会	幕西町会館	25
8		清水町クラブ長生会	清水町会館	31
9		舟見Mランドクラブ	舟見町会館	23
10	4	新富町親和会	新富町会館	30
11		母恋北町クラブ福寿会	母恋会館	57
12		母恋南町クラブ友愛会	友愛会集会所	47
13		御崎町友和会	御崎町会館	58
14	5	輪西第二町会元気会	輪西第二町会会館	37
15		輪西東部五町会福寿会	ぷらっとてついち集会所	30
16	6	東町中央町会宝寿会	東町中央町会会館	26
17		旭町老人クラブ万年青会	旭町会館	57
18		寿3丁目あけぼのクラブ	寿3丁目会館	31
19		日の出町栄寿会	日の出町2丁目中央町会会館	23
20	7	八丁平中央町会老人クラブ明老会	八丁平中央町会会館	66
21		八丁平福寿会	八丁平町会会館	30
22		中島民和会お元気会	中島民和会集会所	27
23		中島ゆうゆう倶楽部	中島連合会館	33
24	8	知利別楽山ヶ丘長寿会	知利別楽山ヶ丘自治会館	53
25		楽山三ツ和クラブ	楽山三ツ和会館	58
26		宮の森愛和会クラブ	宮の森会館	42
27	9	高砂第三町会三寿会	高砂第三町会会館	54
28		高砂わかば会老人クラブ	高砂集会所	30
29		高砂老人クラブ高砂会	高砂町会会館	35
30		水元和光会老人クラブ	水元町会館	45
31	10	柏木町悠楽会	柏木町会館	87
32		本輪西老寿会	本輪西町会館	27
33		鈴かけ中央楓クラブ	鈴かけ中央町会会館	74
34		鈴かけ町会若葉会	鈴かけニュータウン会館	52
35	11	白鳥台2丁目町会老人クラブ白寿会	白鳥台集会所	26

交流・健康



地域サロン（社協）

〒050-0083 室蘭市東町2-3-3

TEL 0143-83-5031

対象者	どなたでも参加できます ※お住いの近くの地域サロンをご紹介します
営業日・ 営業時間など	月曜～金曜 9時～17時
主 な サービス内容	<p>住民のみなさんが気軽に集い交流する場として、地域サロンがあります。地域サロンは、民生委員児童委員や福祉委員などが町内会・自治会と協力しながら開催しています</p> <ul style="list-style-type: none"> ●住民同士が交流し、顔なじみの関係を広げることで、地域の福祉向上を目指す活動です ●地域サロンは室蘭市内で約50か所開催されています（2022年度） ●実施主体は民生委員児童委員や福祉委員、町内会、自治会、ボランティアなど様々 ●社協では、地域住民が気軽に交流できる場として「地域サロン」の普及を支援しています。①サロン開催経費の支援、②レクリエーション用具の貸出（無料）、③新規開設や継続運営に関する相談支援
料 金	ほとんどのサロンは参加費無料だが有料（数百円程度）のサロンもあり

市内地域サロン一覧

サロン名	会場
ほっとサロン"えとも"	絵鞆町会館
増市町サロン『ますいち』	増市町会館・ふれあい広場
港南サロン・きてミタラ	港南町会館
ときわ地区ほのぼのサロン	港町会館
フレッシュサロンみどり	緑町会館
西小路認認の会	西小路町会館
清水町サロン	清水町会館
中央らんらんサロン	蘭西ギャラリー
サロンおいなおし	舟見町会館
お休み処「ふなみ」	舟見町会館
山手町みはらし茶屋	公共施設等
シンチャオサロン母恋	北海道福祉教育専門学校
ココサロン御前水	御前水クラブ

サロン名	会場
富の沢ふれあいサロン	富の沢会館
輪西サロンぶらっと	市民会館
瑞の江サロン	瑞の江会館
輪西町 居場所たまりば	市民会館
宮下自治会老人部 はまなす会	個人宅他
みゆき町 輪西楽習会	天理教輪西分教会
輪西ワニワニハウス	運営者自宅
あつまれちびっこ	市民会館
日の出いきいきサロン	日の出町二丁目中央町会会館
弥生サロン	弥生集会所
東町ふれあいレクリエーション	旭町自治会会館
東町サロン	東町会館
東町サロン「架け橋」	グロリアチャペル
東むろらんハートサロン	室蘭市社会福祉協議会
八丁平中央サロン明朗	八丁平中央町会会館
八丁平子育てサロン	八丁平第一町会会館
中島町サロンふれあいの集い	中島第一町会会館
ペチュニアサロン	公共施設等
ミニサロン ラクサンガオカ	楽山ヶ丘自治会会館
サロンらくさんがおか	楽山ヶ丘自治会会館
サロン天神	天神町会館
高砂町カフェふたば	運営者自宅・道場
子育てサークルはとぼっぼ	わかば会館
健やかサロン高砂	高砂第三町会会館
サロン水元	水元町会館
高砂町サロンわかば	わかば会館
水元ふれあい食堂	水元集会所
高砂町サロン紬	高砂第一会館
高砂町リズム体操サロン	高砂第一会館
港北町にこにこサロン	港北町中央会館
芝半分・笑いっぱい12ホールで健康づくり	町内手作りパークゴルフ場
鈴かけ中央町会ふれあいサロン	鈴かけ中央町会会館
白鳥台“ピーチク・ぱーちく”サロン	白鳥台集会所
白鳥台たんぼぼサロン	白鳥台1丁目町会会館
陣屋町ふれあいサロン	陣屋町会館
サロンはくちょう	白鳥台集会所
サロン沙羅樹	運営者自宅

高齢者向け健康講座「えみなメイト」(市役所)

〒051-8511 室蘭市幸町1-2

TEL 0143-25-2861

対 象 者	室蘭市内にお住まいの65歳以上の人なら、どなたでも参加できます
営業日・ 営業時間など	開催する会場により変わりますので、「広報むろらん」でご覧いただくか、高齢福祉課介護認定係(25-2861)までお問い合わせください いずれも1時間程度
主 な サービス内容	住み慣れた場所でいつまでもいきいきと生活できるように、介護予防を目的とした講座です 仲間と笑顔であつまり、みんなで楽しく健康づくりをしましょう ●講師による体操や健康に関するお話など、内容は開催する月や会場により変わります ●タオルと飲み物を持参し、動きやすい服装と靴でお越しください ※悪天候の時は、当日中止する場合があります
料 金	料金は無料です 予約の必要はありません 当日、直接会場へお越しください

松の湯

〒051-0014 室蘭市栄町1-2-4

TEL 090-6212-1434

対 象 者	65歳以上の人
営業日・ 営業時間など	15時～20時 定休日：毎週金曜 第1・第3木曜 年末年始については別途決定
主 な サービス内容 ・ 料 金	超音波風呂、サウナ、水風呂 ●敬老の日、エコ銭湯などのイベント日は、大人490円のところ 200円 ※イベントの詳細についてはお問い合わせください

相 談



室蘭市役所

高齢福祉課

〒051-8511 室蘭市幸町1-2

営業日・
営業時間など

月曜～金曜 8時45分～17時15分
土曜・日曜・祝日・年末年始は休み

主 な
サービス内容

介護認定、介護保険など高齢者福祉に関する相談窓口

- 介護認定、介護予防・生活支援サービス事業に関すること
(介護認定係 25-2861)
- 介護保険料に関すること (介護保険係 25-3029)
- その他介護保険に関すること (介護保険係 25-3027)
- 養護老人ホーム、高齢者虐待など高齢者福祉に関すること
(福祉総務係 25-2872)

市民相談室

〒051-8511 室蘭市幸町1-2

TEL 0143-25-2703

営業日・
営業時間など

月曜～金曜 9時～15時

主 な
サービス内容

金銭貸借、相続、離婚、交通事故等、様々なお悩みや心配ごとについて相談を無料でお受けし、市民の皆様が安心して日常生活を送れるよう、事案に応じた関係機関の紹介や、自主的な問題解決のための手段や方法について助言を行っています。また法律に関する専門知識を必要とする相談については、毎月1回、弁護士による無料法律相談も実施しています

交流・健康

相 談

地域包括支援センター

地域包括支援センター 母恋

〒051-0005 室蘭市新富町1-5-13 老人保健施設 母恋内 **TEL 0143-24-2112**

対象地域	絵鞆町、祝津町、港南町、増市町、小橋内町、築地町、緑町、西小路町、沢町、幕西町、海岸町、中央町、常盤町、清水町、幸町、本町、栄町、舟見町、山手町、入江町、茶津町、新富町、母恋北町、母恋南町、御前水町、御崎町
営業日・営業時間など	月曜～金曜 8時30分～17時 土曜・日曜・祝日・年末年始は休業

地域包括支援センター ことぶき

〒050-0082 室蘭市寿町1-5-26 大川原脳神経外科近く **TEL 0143-46-2121**

対象地域	大沢町、輪西町、みゆき町、東町、寿町、日の出町、高砂町
営業日・営業時間など	月曜～金曜 9時～17時 土曜 9時～12時30分 日曜・祝日・年末年始は休み

地域包括支援センター 憩

〒050-0076 室蘭市知利別町1-45 介護老人保健施設 憩内 **TEL 0143-41-3076**

対象地域	水元町、天神町、中島町、中島本町、高平町、八丁平、知利別町、宮の森町
営業日・営業時間など	月曜～金曜 8時30分～17時15分 土曜・日曜・祝日・年末年始は休み

地域包括支援センター 白鳥ハイツ

〒050-0054 室蘭市白鳥台4-8-1 介護老人福祉施設併設 **TEL 0143-59-3100**

対象地域	港北町、柏木町、本輪西町、幌萌町、神代町、香川町、陣屋町、白鳥台、崎守町、石川町
営業日・営業時間など	月曜～金曜 8時45分～17時30分 土曜・日曜・祝日・年末年始は休業

対象者	室蘭市内にお住まいの65歳以上の人、またはその家族など
主なサービス内容	高齢者が住み慣れた地域で安心して生活していけるよう、相談・支援を行う所です ●介護についての相談 ●健康についての相談 ●認知症のこと ●振り込め詐欺等の対処方法 ●近所に心配な高齢者がいる ●高齢者の運動等、元気の秘訣を知りたい 上記以外にも、お悩みごとがありましたら、お住いの地区の地域包括支援センターに気軽にご相談ください 令和6年4月から対象地域が上記のとおり変更になっています

室蘭市社会福祉協議会

お困りごと相談

〒050-0083 室蘭市東町2-3-3

TEL 0143-84-5020

営業日・
営業時間など

月曜～金曜 9時～17時
(電話相談、予約可)

主 な
サービス内容

日常生活のさまざまな相談に応じ、アドバイスや援助、関係機関の紹介などを通して、問題解決できるよう支援します

自立相談支援

〒050-0083 室蘭市東町2-3-3

TEL 0143-84-5020

対 象 者

生活困窮者
※生活保護基準額よりも収入額は多いが、生活困窮状態にある、もしくは陥る可能性がある人

営業日・
営業時間など

月曜～金曜 9時～17時

主 な
サービス内容

相談に応じ、個々の状態にあった計画を作成し、必要なサービスの提供に繋がります

相
談

家計改善支援

〒050-0083 室蘭市東町2-3-3

TEL 0143-84-5020

対 象 者	家計に問題を抱える生活困窮者
営業日・ 営業時間など	月曜～金曜 9時～17時
主 な サービス内容	相談員が家計の状況を把握し、家計計画を作成のうえ、相談者が家計管理できるよう支援を行う

就労準備支援

〒050-0083 室蘭市東町2-3-3

TEL 0143-84-5020

対 象 者	<ul style="list-style-type: none">● 一般就労を行うことが困難な人● 生活困窮者● 生活保護受給者
営業日・ 営業時間など	月曜～金曜 9時～17時
主 な サービス内容	一般就労を行うことや社会に出ることに不安を抱えている人に対し、就労に向けた知識や、就労体験の機会等を提供し、一般就労に従事するための能力を高められるよう計画的に支援します

食料の提供

〒050-0083 室蘭市東町2-3-3

TEL 0143-84-5020

対 象 者	経済事情などで食料の支援を必要とする市民 ※生活保護受給者を除く
営業日・ 営業時間など	月曜～金曜 9時～17時
主 な サービス内容	経済事情などで食料を必要とする人に対し、食料を無料で提供します 食以外のお困りごとについて相談に応じ、対応できる関係機関につ なぐなど生活課題の解決に向け支援を行う

生活福祉資金貸付事業

〒050-0083 室蘭市東町2-3-3

TEL 0143-83-5031

対 象 者	低所得者、障がい者世帯、高齢者世帯等、他制度貸付が受けられない人
営業日・ 営業時間など	月曜～金曜 9時～17時 (電話相談、予約可)
主 な サービス内容	経済的自立、生活意欲の助長などを目的とした貸付事業 ●総合支援資金（生活の立て直し） ●福祉資金福祉費（住宅改修や葬儀など一時的な出費） ●福祉資金緊急小口資金（生計の緊急救済） ●教育支援資金（就学費用） ●不動産担保型生活資金（居住用不動産を担保とする高齢者貸付） ●要保護世帯向け不動産担保型生活資金 ※対象者と面談し、貸付条件が合致すれば申請書を受付、その後 北海道社会福祉協議会で書類審査を行い貸付可否が決定 ※状況により、利子あり

相
談

福祉資金貸付

〒050-0083 室蘭市東町2-3-3

TEL 0143-83-5031

対象者	一時的に困窮する市民
営業日・ 営業時間など	月曜～金曜 9時～17時 (電話相談、予約可)
主 な サービス内容	一時的に困窮する市民に無利子で貸付を行います (限度額3万円、特別な理由があると認めた場合は10万円、連帯保証人など貸付条件有り) ※対象者と面談し、貸付条件が合致すれば申請書を受付、その後書類審査を行い貸付可否が決定

日常生活自立支援事業

〒050-0083 室蘭市東町2-3-3

TEL 0143-84-5020

対象者	高齢、障がいなどにより日常生活上の判断能力に不安がある在宅生活の人
営業日・ 営業時間など	月曜～金曜 9時～17時
主 な サービス内容	<ul style="list-style-type: none">●福祉サービスについての情報提供、助言●福祉サービス利用手続きの支援●日常生活費の管理の支援●金融機関の貸金庫を利用した書類等の預かりサービス支援 ※事前に利用申請が必要 ※対象者との面談後、契約締結
料 金	利用料：1,200円（支援1時間につき）と手続費用や交通費など実費（生活保護受給者は無料） ※貸金庫利用料金の実費が別途必要

室蘭成年後見支援センター

〒050-0083 室蘭市東町2-3-3

TEL 0143-83-5062

対象者	認知症、知的障がい、精神障がいなどのため、判断能力の低下が疑われる人及びその家族・関係者等
営業日・営業時間など	月曜～金曜 9時～17時
主なサービス内容	西いぶり2市2町（室蘭市、登別市、壮瞥町、洞爺湖町）から受託し、成年後見制度の普及活動を通じ、地域住民の権利擁護を図ります また、本会の法人後見業務において後見業務支援員として活動している市民を、市民後見人として担えるよう支援します 判断能力が低下した人に対し、家庭裁判所から依頼を受け、法人が財産管理、契約行為及び身上保護等を行う後見業務を行います

生活支援体制整備事業

〒050-0083 室蘭市東町2-3-3

TEL 0143-83-5031

対象者	室蘭市内にお住まいの高齢者
営業日・営業時間など	月曜～金曜 9時～17時
主なサービス内容	生活支援コーディネーターは、高齢者が住み慣れた地域で自分らしく生活し続けるため、日常生活における生活支援ニーズを把握し、地域の社会資源で不足しているサービスを関係機関や団体と連携しながら、新たに開発します 地域の皆さんや関係機関と協力し、高齢者の支え合いの活動を広げること、新たなサービスの開発に向け、取り組みを検討し進めていきます 「買い物や集いの場に行きたいが、交通手段がなくて困っている」 「何か地域に貢献できる活動をしてみたい」などのお困りごとや相談がありましたら、ぜひご相談ください

見守り・緊急時



HOME ALSOK みまもりサポート

見守り・緊急時

〒050-0083 室蘭市東町2-24-4 第5石井ビル TEL 0120-39-2413

営業日・ 営業時間など	年中無休24時間365日受付
主 な サービス内容	<p>HOME ALSOK みまもりサポート 「体調不良や発作のとき一人だったらどうしよう」などの本人の不安や「体調が優れないひとり暮らしの親が心配」など離れて暮らす家族の不安を24時間365日支えるサービス</p> <ul style="list-style-type: none"> ●ご自宅に機器やセンサーを設置し、異常があった場合近くのガードマンが駆けつけ直ちに対応 <p>この他にも、火災感知や熱中症見守りなどのサービスもありますので、詳しくは(0120-39-2413)までお問い合わせください</p>
料 金	<p>お買い上げプラン 月額費用 1,870円 (税込) 初期費用70,565円 (税込)</p> <p>レンタルプラン 月額費用 2,838円 (税込) 初期費用13,365円 (税込)</p> <p>ゼロスタートプラン 月額費用 3,069円 (税込) 初期費用 0円</p> <p>※機器の個数や種類によっては料金が異なる場合があります</p>

セコム ホームセキュリティ

見守り・緊急時

〒150-0001 東京都渋谷区神宮前1-5-1 TEL 0120-756-892

営業日・ 営業時間など	受付時間9時～18時 年末年始を除く
主 な サービス内容	<p>セコム・ホームセキュリティ(親の見守りプラン) 「ひとり暮らしの親の体調が心配」「親に何かあったとき、駆けつけてほしい」などの家族の不安を支えるサービス</p> <ul style="list-style-type: none"> ●急な体調不良などの救急通報、火災や侵入を感知した場合もセコムが駆けつけて対応 ●24時間、セコムの看護師に電話で健康相談ができます ●アプリで親の様子を見守ることができます <p>この他にも空き巣対策や長期不在の空き家対策のプランもあります</p>
料 金	<p>レンタル料金 月額5,060円 (税込) 初期費用 工事料48,400円 (税込) 保証金20,000円 (非課税)</p> <p>買い取り料金 月額3,410円 (税込) 初期費用 買取システム料金219,890円</p> <p>※設置状況等によっては料金が異なる場合がありますので、詳しくはお問い合わせください</p>

ヤマト運輸 ハローライトプラン

見守り・緊急時

〒059-0034 登別市鷺別町6-37-1

TEL 0120-86-2220

営業日・ 営業時間など	9時～18時 年中無休
主 な サービス内容	トイレや廊下など、毎日使用する電球を「ハローライト電球」に交換するだけで離れた家族を見守るサービス 電球が24時間点灯、消灯がない場合、事前に登録したメールに通知 通知先の依頼に応じてスタッフが訪問確認を行います ※サービス内容や利用料金、手続きなど、詳しくはお問合せください
料 金	初期費用0円 月額1,078円（税込）

郵便局のみまもりサービス

見守り・緊急時

〒050-8799 室蘭市東町2-27-2

TEL 0570-943-453

営業日・ 営業時間など	月曜～金曜 9時～21時 土曜・日曜・祝日 9時～17時
主 な サービス内容	<p>みまもり訪問サービス</p> <ul style="list-style-type: none"> ●郵便局社員などがご利用者さま宅へ月1回訪問し、ご利用者さまとの会話を通じて生活状況を確認します ●確認した生活状況をご家族などにメールまたは郵送でご連絡 <p>みまもりでんわサービス</p> <ul style="list-style-type: none"> ●ご利用者さまへ毎日お電話（自動音声）で体調確認を行います ●体調確認の回答内容はすぐにご家族などのご指定いただいた報告先（4か所）へメールでご連絡します <p>駆けつけサービス</p> <p>もしものときには、ご家族からの要請に応じて警備会社がご利用者さま宅に駆けつけます</p> <p>※郵便局のみまもりサービスに関するお問い合わせ先 固定電話からは 0120-23-28-86（フリーコール） 携帯電話からは 0570-046-666（通話料有料）</p>
料 金	<p>みまもり訪問サービス 月額2,500円（税込）</p> <p>みまもりでんわサービス 固定電話 月額1,070円（税込） 携帯電話 月額1,280円（税込）</p> <p>駆けつけサービス 月額880円（税込）</p> <p>※駆けつけ料は1回につき5,500円（税込）がかかります（対応時間1時間以内）</p>

たすけあいチーム（社協）

見守り・緊急時

〒050-0083 室蘭市東町2-3-3

TEL 0143-83-5031

対 象 者	訪問サービス、緊急通報システム（市事業）の利用者のほか、民生委員児童委員、福祉委員などが必要と判断した人、本人や家族、関係機関等から要請があった人
営業日・ 営業時間など	月曜～金曜 9時～17時
主 な サービス内容	地域で見守りが必要な世帯（高齢者・ひとり親家庭など）を民生委員児童委員、福祉委員、近隣協力者などが連携し、見守りや声掛けなど必要な助け合いを行います

緊急通報システム（市役所）

見守り・緊急時

TEL 0143-25-2861

対 象 者	65歳以上のひとり暮らしの人のほか高齢者のみの世帯で、心臓疾患・脳疾患、その他の疾患などが原因で、緊急時の通報が困難な人 身体障害者手帳1級または2級に該当する人
営業日・ 営業時間など	緊急通報システムを設置したいときは、高齢福祉課介護認定係（0143-25-2881）または、担当の民生委員児童委員にご相談ください
主 な サービス内容	ひとり暮らしの高齢者、高齢者のみの世帯、身体障害者手帳1級・または2級該当者で、緊急時の通報が困難な人の自宅に、緊急通報装置を設置します 緊急時に通報ボタンを押すと、救急車や消防車を手配します 相談ボタンを押すと24時間365日健康や医療の相談をすることができます 設置したセンサーで24時間反応がない場合には、ガードマンがかけつけます
料 金	一般世帯 月額340円 生活保護世帯 月額170円



生活支援コーディネーターが 住みやすい地域づくりを お手伝いします

生活支援コーディネーターとは

生活支援コーディネーターは、地域の皆さんと協力しながら、暮らしやすい地域づくりの推進役として活動しています。

例えば、地域の皆さんの身近な困りごとなどの情報を収集し、地域にあるサービスやボランティアなど地域活動の情報を紹介しています。また、地域の居場所や社会貢献活動について情報提供を行い、活動につなげることで、地域の活性化を目指しています。さらに、地域の企業や団体などとネットワークづくりを進めることで、顔の見える地域づくりを進めています。



皆さんの声 を聞かせてください

住みやすい地域づくりのために、皆さんの困りごとや活動についての情報を集めています。



地域にある活動を教えてください

- 例
- 月に1回、近くにあるサロンに参加してカラオケをしています
 - 週に1回、会館で健康体操をしています



やりたいことや興味のある活動を教えてください

- 例
- 体力が落ちてきたので、運動ができる集まりに参加したい
 - 仕事を退職してから、時間に余裕ができたので特技を活かした活動をしたい



不安なことや困っていることを教えてください

- 例
- 頼れる家族や知人が近くにいないので、何かあったときに不安
 - 今までできていたことができなくなり、誰に相談すれば良いかわからない



地域にある役に立つサービスを教えてください

- 例
- あのお店は、買った商品を安く自宅まで届けてくれます
 - あの会社では、掃除などの家事のお手伝いのサービスをしています





みなさまのおかげで、室蘭社協は設立 70 周年を
迎えることができました。ありがとうございます。



室蘭市社会福祉協議会 (室蘭市生活支援体制整備事業)

〒050-0083 室蘭市東町 2-3-3 ハートセンタービル

TEL : 0143-83-5031

FAX : 0143-47-0123

<http://www.muroranshakyo.jp>