

浜田市高齢者生活お役立ち情報誌

地域おたすけブック



令和7年度

浜田市 健康医療対策課

(掲載情報は、令和7年6月19日時点の情報です。)

ご利用にあたって

1. この冊子は、住民の皆様が住み慣れた地域で安心して暮らせるために、暮らしに役立つ情報を浜田市内外の事業所の皆様や各団体の皆様、住民の皆様にご協力いただき、作成しました。
2. 掲載している情報は、すべてを網羅しているわけではありません。また、内容によっては取材後に変更または中止されている場合もあります。ご利用の際は、該当のお問い合わせ先まで直接ご確認ください。
3. サービスを利用される方、提供される方の双方が合意のうえ、お互いが気持ちよく利用、提供できるよう心がけてください。
4. 本趣旨へご賛同いただける皆様からの情報をお待ちしています。



連絡先：浜田市健康医療対策課 高齢者福祉係

電話：25-9320

目 次

食事の配達P3

買い物支援

出張販売・移動販売P11

商品の配達P15

灯油の配達P18

移動サービス

タクシーP20

介護・福祉タクシーP21

予約型乗合タクシーP23

自治会輸送P24

★運転免許返納後のサービスP26

敬老福祉乗車券P27

有償ヘルパーP29

有償ボランティアP31

★福祉用具.....P34

★訪問理容・訪問美容.....P35

★クリーニング集配..... P36

不用品回収・掃除・片付け P37

ごみの処理業 P39

ごみの戸別収集 P40

草刈り P41

ハチ・害虫・害獣駆除 P43

その他困りごと P44

認知症の取り組み

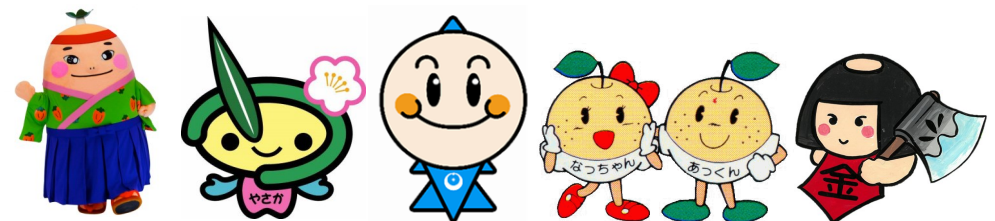
★浜田市のチームオレンジ..... P49

認知症カフェ P50

薬の配達を行っている薬局 P51

地域の朝市・買物サロン P53

高齢者の相談窓口 P56



食 事 の 配 達

3

まごころ弁当 浜田店

常温

対象地域	営業時間	昼食配達時間	サービス内容	お問い合わせ先
※全 域	6:00～18:00 (年中無休)	9:00～12:00	お弁当1個からの注文可能です。(送料無料) ご希望の方へパンフレットをお配りしています。 ◆お弁当を注文される方に限り、簡易的な買い物代行(生もの以外)等も無料で行っています。 ◆別途安否確認サービスも行っております。 ※サービス内容、詳細、支払方法等直接お問い合わせください。  【普通食】※浜田店の容器は異なります。 ◆別途ごはんが付きます。	原井町800-1 電話番号 25-5130
		夕食配達時間		
		14:00～17:00		
	お弁当 価格表 (税込)			
	【普通食】 ごはんセット/660円 おかずのみ/560円	【まごころ小町】 (低塩分低カロリー食) (小)510円(大)640円		
	【糖質カロリー調整食】 ごはんセット/850円 おかずのみ/750円	【低たんぱく食】 ごはんセット/850円 たんぱく米/900円 おかずのみ/750円		
	【ムース食】 ごはんセット/750円 おかずのみ/650円			

※夕食宅配については、配達エリア要相談。

食 事 の 配 達

お届けハート

常温

対象地域	営業時間	配達時間	サービス内容	お問い合わせ先
浜田地域 (国府～周布地区) ※美川地区 (一部対応)	年中無休	10:30～13:00	一食当たり550キロカロリー前後のお弁当をお届けします。 ※治療食ではありません スーパーダップスの商品も配達します。 お昼にお弁当をお届けした際に必要な商品を直接お伺いし、次回のお弁当配達と一緒に商品をお届けします。 <u>◆お買い物商品のお届け配達料は120円(税込)</u>	田町1466-1 電話番号 23-1186
	注文締め切り			
	お届け日の2日前 17:30 まで			
	お弁当 価格表 (税込)			
	お弁当 一食 530円 (税込) おかずのみ 一食 450円(税込) ◆別途配達料120円(税込)がかかります			

ほっかほっか亭 浅井店

常温

対象地域	営業時間	サービス内容		お問い合わせ先
浜田地域 (浅井町・相生町・朝日町・黒川町・杉戸町・竹迫町・琵琶町・田町・長沢町・天満町・新町・紺屋町・殿町・錦町・松原町)	平 日 8:30～21:00 (ラストオーダー20:45) 日 曜 8:30～20:00 定休日 正月 (1/1～1/3)	弁当の販売、個人宅へ配達をしています。 別途ほっかほっか亭メニュー表よりご注文ください。 配達料一律500円。 ※お支払い方法、サービス詳細等直接お問合せください。 ※当日配達時間の指定がある場合には、配達時間の2時間前までにご注文ください。		浅井町1508-10 電話番号 23-5346 ご注文は 0120-684-001 ホームページ 
	配達時間	11:00～13:30	配達注文受付時間	営業時間内は可能

食 事 の 配 達

5

旬菜 いづみ

常温

対象地域	営業日・営業時間	サービス内容	お問い合わせ先
浜田地域 金城地域	不定休	お魚は浜田で水揚げされたもの、野菜も地元浜田産を使っています。無農薬米と自然素材にこだわった安心安全なお弁当です。 ◆店頭受け取り可能です。 ※5個以上で配達します。 ◆前日までにご予約お願いいたします。  Instagram	金城町七条ハ568-109 電話番号 090-4697-5627 (宮田)
	お弁当の価格(税込)		
	おにぎり2個入り/300円 お弁当/800円 お弁当小/600円		

お食事処 美肌

常温

対象地域	営業時間	定休日	サービス内容	お問い合わせ先
金城地域	11:00~15:00	水 曜	美又温泉国民保養センターのレストランです。 日替わり弁当や惣菜を製造しております。 ◆弁当の配達、サービス詳細等直接お問合せください。 ※お惣菜の出張販売も行っております。   Instagram	金城町追原32-1 美又温泉国民保養センター内 電話番号 42-0353
	お弁当の価格(税込)			
	【日替わり弁当】1食 800円～			

食 事 の 配 達

黒沢まちづくり委員会（ちい助弁当・福祉弁当）

常温

対象地域	営 業 日	サービス内容	お問い合わせ先
三隅町 黒沢地区	水 曜	【ちい助弁当】※黒沢まちづくりセンターでのお渡しとなります。 ◆ご注文は2日前までに 黒沢まちづくりセンターに お電話ください。 ※10個以上のご注文は、お早めにご相談ください。	三隅町下古和1518 黒沢まちづくり委員会 (黒沢まちづくりセンター内) 電話番号 35-1509
	お弁当の価格(税込)	【福祉弁当】	
	お弁当600円 おかずのみ500円	黒沢地区の高齢者の方を対象に、ちい助弁当の配達を兼ねた健康確認を行っています。 ◆ご利用の際は事前に利用登録が必要となります。 ※福祉弁当を利用されない場合は、配達日の2日前までに黒沢まちづくりセンターに お電話ください。	

株式会社ヘルシーネットワーク

冷凍・常温

対象地域	サービス内容	お問い合わせ先
全 域	ご家庭で治療用食品や介護食品を、誰でも簡単に注文でき、買いに行く手間のかからない通販の強みを活かして全国のお客様へ宅配便でお届けしています。 ◆まずは医師・栄養士等の相談、指導を得てご利用ください。 3種類の通販カタログ(無料)をご用意しています。 いきいき食品…たんぱく質・塩分を控えたい方 にこにこ食品…カロリー・塩分を控えたい方 はつらつ食品…やわらかい・高栄養・飲み込みやすい食事をサポート 商品価格(はつらつ食品)…スムーズグルメセットプラス(冷凍)532円(税込)～ ◆送料(全国一律)常温品・冷凍品990円 ※常温品・冷凍品を同時にご注文いただいた場合、それぞれに送料がかかります。	東京都日野市日野756 株式会社ヘルシーネットワーク 【ご注文・お問合せ】 0120-236-977 (月～土 9:00～17:00) ※日・祝除く 【お客様相談窓口】 0120-680-357 (月～金 9:00～17:00) ※土・日・祝除く

食 事 の 配 達

7

ニチレイフーズダイレクト（株式会社ニチレイフーズ）



対象地域	サービス内容	お問い合わせ先
全 域	食品メーカー「ニチレイフーズ」の通販サービスです。カロリー、塩分、野菜量などに配慮して管理栄養士が考案したメニューを冷凍宅配便でお届けします。お好きな時間に電子レンジで温めてお召し上がりいただけます。冷凍保存で賞味期限は製造より9カ月です。 ■冷凍おかずセット「きくばりごぜん」 860円～970円(税込)等々 ※ご注文内容によっては別途送料がかかる場合がございます。 ◆商品情報・ご注文方法等詳しい情報は、ホームページ又はお電話にてお問合せください。	【電話でのご注文】 0120-86-2101 平日9:00～19:00 無料カタログのご請求もお電話で。 【パソコン / スマホ】 862101 検索

ミールタイム



対象地域	サービス内容	お問い合わせ先
全 域	ミールタイムは日本で唯一栄養士が100%電話に出る宅配食です。 栄養士おまかせ定期便…担当栄養士をつけて数値改善に取り組みたい方 ヘルシー食・ヘルシー食多め…糖尿病・脂質異常症・高血圧・痛風の方・メタボ対策・ダイエットに取り組みたい方 低たんぱく食…腎臓病・糖尿病性腎症透析を遅らせる実績多数 パワーアップ食…たんぱく質など不足しがちな栄養素を補給したい方 やわらか食…噛む力が弱まった方等 ※ご注文内容によっては別途送料がかかる場合がございます。 ◆商品情報・ご注文方法等詳しい情報は、ホームページ又はお電話にてお問合せください。 (株式会社ファンデリー/ミールタイム webページ/カタログより引用)	東京都北区赤羽2-51-3NS3ビル 株式会社ファンデリー 電話番号 0120-054-014 携帯電話からは 03-5249-5091 受付時間:平日 9:00～17:15 定休日:土・日・祝日

食 事 の 配 達

コープの夕食宅配（生協しまね 浜田支所）

冷蔵

対象地域	営業時間	お弁当 価格表(税込)		お問い合わせ先
全 域 ※配達エリア 直接お問い合わせ ください。	月曜～金曜 9:00～17:30 定休日 土曜・日曜・祝日 年末年始	【おかず】 月曜～金曜 2,860円 ※1食あたり572円(税込)	【おかず 8品】 月曜～金曜 3,885円 ※1食あたり777円(税込) 	下府町327-135 電話番号 0120-336-021  ホームページ
	夕食配達時間	注文日締め切り	【お弁当】 月曜～金曜 3,290円 ※1食あたり658円(税込) 	
	13:00～18:00	水曜 16:00まで ※翌週配達		
	サービス内容			
管理栄養士監修の夕食宅配弁当を、月曜～金曜の毎日お届けします。 ※祝日はお休みとなります。 ◆月曜～金曜の週単位での注文になります。 ◆サービス利用の際は生協への加入手続き(出資金1,000円)が必要です。※解約時 返金1週間からのお試し注文可能です。 ※支払方法等詳細はお問合せください。  インスタグラム				

食 事 の 配 達

生協しまねのやわらか食・介護食・健康管理食（生協しまね 浜田支所）

冷蔵

対象地域	サービス内容	お問い合わせ先
全 域	「やわらか普通食」「きざみ食」「ムース食」「カロリー調整食(1600)・(1400)」「たんぱく調整食(40g)・(60g)」の7つのコースから選べます。 冷蔵(チルド)個包装でのお届けになります。 お召し上がりの際は、湯煎での温めまたは、容器に移してレンジで温めてからお召し上がりください。 ※ご注文は1週間(5日分)単位です。(1日当たり2食のご利用となります。) 週1回土曜日に10食分をヤマト運輸クール便(冷蔵)にてお届けします。 注文締め切り日:水曜 16:00まで ※翌週配達 ◆サービス利用の際は生協への加入手続き(出資金1,000円)が必要です。※解約時 返金	下府町327-135 電話番号 0120-336-021

株式会社コーヒン商会（やさしい食生活）

冷蔵

対象地域	営業時間	サービス内容	お問い合わせ先
浜田地域 (国府～熱田・周布地区)	月曜～金曜 8:00～17:00 定休日 土曜・日曜・祝日	管理栄養士監修の冷蔵宅配食を真空パックにてご自宅へお届けいたします。 ◆最低注文数3食分からの注文となります。	下府町388-45 電話番号 28-3000
	お届け日時 注文締め切り	【1食あたり】主菜1品、副菜2品	
	月曜 ・ 木曜 13:00～15:30 毎週 火曜 ※翌月曜・木曜 配達	お召し上がりの際は、湯煎での温めまたは、容器に移してレンジで温めてからお召し上がりください。 ※お支払い方法、サービス詳細等直接お問合せください。	

食 事 の 配 達（ 浜 田 市 の サ ー ビ ス ）

いきいき配食サービス事業

常温

内 容	お問い合わせ先
在宅で、昼食の確保が困難な方に、安否確認にあわせて高齢者向けの弁当を希望する曜日に配達します。 ◆1食あたり <u>お弁当 530円</u> <u>おかずのみ 450円</u> ※R7.4月1日時点 <u>対象者</u> 浜田市に住所を有し、65歳以上の高齢者や障がい者のみで生活している方 心身の機能の低下又は障がい、疾病等の理由で買い物又は調理ができず、食事の確保ができない方のみで生活している方 <u>申請の場所</u> 本庁又は最寄りの支所 <u>申請方法</u> 1. 本庁・支所の窓口で申請します。(様式あり) 2. 聞き取り調査を行います。(利用者及び家族) 3. 配食サービス利用決定します。(決定通知が郵送されます。) 4. 配食サービス開始となります。	健康医療対策課 高齢者福祉係 電話番号 25-9320 または 旭支所 市民福祉課 電話番号 45-1435 金城支所 市民福祉課 電話番号 42-1235 弥栄支所 市民福祉課 電話番号 48-2656 三隅支所 市民福祉課 電話番号 32-2806



買 い 物 支 援 (出 張 販 売 ・ 移 動 販 売)

11

株式会社海乃商店

対象地域	出張販売スケジュール		
全 域	【月】 10:00 山陰合銀浜田支店 ※駐車場 11:00 美又温泉国民保養センター	【火】 10:00 杵束まちづくりセンター 11:00 井野まちづくりセンター 11:30 三隅まちづくりセンター 12:10 三保まちづくりセンター 12:30 岡見まちづくりセンター 13:00 寺井医院 13:45 ヨリミチ	【水】 ※第1・第3のみ 10:30～ 国府まちづくりセンター宇野分館
	【木】 10:00 ごはん家おおえ 11:00 跡市 阿刀の里 ※1週おき	10:40 横田水道	【金】 9:00 村じまん屋 甚左エ門 10:15 都川、市木方面 ※市木方面は第2・第4金曜日
	サービス内容・お問合せ先		
	浜田市内、江津市内で鮮魚・寿司・総菜等の出張販売を行っています。 ※鮮魚・寿司/時価単価 ◆お客様の要望に合わせて頭落としや三枚おろし等の加工や、調理を楽にするお手伝いもさせて頂いています。 ◆土曜・日曜 は店舗での販売を行っております！ ※月1回 日曜 休みあり。 お問合せ先：原井町2975-1 電話番号 25-6433 携帯電話 090-7504-0772		



Instagram

お魚のなかだ

対象地域	営業時間・定休日	サービス内容・出張販売スケジュール	お問い合わせ先
全 域	9:00～18:00 土・日・祝 10:00～ 定休日 月曜・最終火曜	鮮魚・寿司・手作りフライ・手作り惣菜品など出張販売を行っております。 鮮魚はご自宅で調理しやすいよう、内臓処理が済んだもの、おろしてあるものをパックにしてお持ちします。 ◆ 移動販売スケジュール ◆ 毎週水曜 16:30～ 国府まちづくりセンター 毎週木曜 15:00～15:40 デイサービスあいあい付近 // 16:30～18:30 上府町 みあけ集会所 ※毎月1回どこかの土曜日(不定期開催)15:00～16:00 国府まちづくりセンター有福分館	国分町1981-186 電話番号 25-5065  Instagram

買 い 物 支 援 (出 張 販 売 ・ 移 動 販 売)

有限会社やなぎ水産

対象地域	出張販売スケジュール				
浜田地域 金城地域 旭地域	【月】 9:30～11:00 浜田地域(朝日町～国分町) (朝日町周辺→ デイサービスあいあい周辺→ チャームランドリー周辺)	【火】 ① ダップス (9:30～11:00) ② ～旭町便～ 9:30頃 旧まんてん(旭町丸原) 10:30頃 大賀商店(旭町都川)	【木】 9:45～10:30 ローソンポプラ金城店	【金】 ①ダップス (9:30～11:00) ② ～江津市内～ (敬川保育園付近→ ローソン江津渡津町店→ 二宮地区→敬川周辺)	【日】 邑南町 ふれあい市場 雲井の里
	サービス内容 ・ お問い合わせ先				
	鮮魚の出張販売をしています。 ◆土・日曜日は店舗にて朝市も行っております。 店休日:水 曜 お問合せ先：原井町3050-19 電話番号 22-9588   ホームページ インスタグラム				

竹本水産

対象地域	移動販売スケジュール			
周布・大麻 美川地区 弥栄地域 三隅地域	【火】 美川、田橋 三隅町井野、折居	【金】 黒沢まちづくりセンター※最終金曜日 弥栄支所周辺、ふるさと体験村周辺	【土】 杵束まちづくりセンター 三隅町(岡見～三保駅周辺)、折居	【日】 西村(大谷)、周布 陽光台周辺、美川
	サービス内容			お問い合わせ先
	移動販売時間 10:00～15:00 周布・三隅～弥栄地域の山間部個人宅を中心に、鮮魚・塩干物等加工品の移動販売を行っています。 ※美川地域・・・美川まちづくりセンター、田橋、牛谷等々対応可能。			日脚町230-3 電話番号 090-3174-9613

吉岡醤油有限会社

対象地域	出張販売・移動販売スケジュール			
浜田地域 (浜田地区・石見地区・国府地区・長浜地区・熱田地区・美川地区・周布地区) 金城地域 旭地域	【火】 旭町(全域)	【水】 江津市跡市町 金城町(全域)	【木】 邑南町	【金】 江津市跡市町、有福温泉町周辺 金城町今福
	サービス内容 ・ お問い合わせ先			
	調味料各種(自社製造)、手作り惣菜(自社当日製造)、菓子類、アイス、パン、乾物類、冷蔵品(卵、牛乳、豆腐、練り製品等)、干し魚(冷凍)、肉(冷凍)、ピザ、地元の漬物、野菜等々の出張販売・移動販売を行っております。 ※欲しい商品等について、事前にお聞き取りさせていただきますと、次回以降お持ちする事も出来ます。 ◆浜田地区…週に1度不定期にて移動販売を行っております。 ※地域によっては不定期での販売、又は販売へ行くことができない地域もあります。 ◆お客様と直接相談の上、お伺いする日程を決定しております。お気軽にご連絡ください。 営業時間:午前8:00～午後4:30 定 休 日:日曜・祝日 ※月曜・土曜が定休日となる事もあります。 お問合せ先: 江津市桜江町川戸13-7 電話番号 0855-92-0045			



ホームページ

ぽ ん ぽ ん キープ&ショップ pompom(グリーンコープ生協)

対象地域	営業時間	サービス内容	お問い合わせ先
全 域	10:00～18:00 ⊕10:00～15:00 定休日 日曜・月曜	まちづくりセンター等の施設での販売 (週1回、月2回、月1回の定期販売) 販売内容は、食品・雑貨・浜田市ゴミ袋他 当店が取扱っている商品 ◆グリーンコープ生協(島根)への登録が必要です。 (※お試し利用ができます)	竹迫町1901-21 電話番号 090-1184-4629

買 い 物 支 援（ 出 張 販 売 ・ 移 動 販 売 ）

移動販売あさひ /（株式会社バーチャス）

対象地域	出張販売スケジュール				
金城地域 旭地域	【月】 今市・丸原・小国 波佐	【火】 桜江(長谷・市山) 坂本・都川・市木	【水】 久佐・上来原・美又 今福・邑南(市木)	【木】 有福・跡市・敬川	【金】 和田・木田・白角
	サービス内容				お問い合わせ先
	旭町、金城町、桜江町、邑南町等で食料品の移動販売を行っています。 【取り扱い商品】 野菜、肉類、魚類、調味料、惣菜類、菓子パン類、インスタント食品、お菓子類等々 移動販売時間:10:00～16:00 ◆新規でのご利用の場合は、販売ルート等ご相談の上利用開始となります。 ※販売ルートより大幅に外れる等の場合は、やむを得ずお断りさせていただく場合があります。				旭町今市278 電話番号 070-8316-6767



買 い 物 支 援 (商 品 の 配 達)

15

対象地域	名 称	サービス内容	お問い合わせ先
全 域	生協しまね 浜田支所	週に1回、ご注文いただいた商品、雑貨品の配達を行っています。 ※事前に生活協同組合しまねへの加入手続きが必要です。 <u>個人宅配割引</u> 免許返納サポート…免許返納された方が登録から1年間 <u>個人宅配無料</u> ゴールドサポート…満70歳以上の単身者もしくは夫婦どちらかの方が70歳以上の世帯の方 <u>157円(税込)</u> ◆詳細についてはお問合せください。	下府町327-135 電話番号 0120-336-021  ご利用ガイド
全 域	有限会社佐々木商店	お客様よりお電話にてご注文いただいた商品を近くのスーパーやドラッグストアなどで購入しお届けします。 代行料: 商品代+1,000円 ※浜田地域外は別途手数料掛かります。 営 業 日: 月曜・火曜・木曜	国分町279-3 電話番号 28-0036
浜田地域	ゆうひ 優陽くらぶ	買い物代行 商品代+2,000円 定 休 日: なし	下府町1564-9 電話番号 28-7554 090-9413-7287
国府～周布	有限会社黒川商店	浜田市のお魚で作った肥料を製造し、畑作。 その畑から出来た旬の野菜を個人宅・集いの場(サロン)等へお届けしております。 営 業 日: 月曜～金曜 ※配達は午後からとなります。	原井町 電話番号 22-3007  ホームページ

買 い 物 支 援（ 商 品 の 配 達 ）

対象地域	名 称	サービス内容	お問い合わせ先
長沢～熱田	スーパーエビス	店内で購入された商品をご自宅まで配達します。 ※ただし配達時間は指定できません。 配達可能日：月曜～土曜（当日12:00～夕方の間） 定 休 日：第2 日曜	蛭子町33 電話番号 22-1084
上府町 宇野町	みあけ商店	店内で購入された商品をご自宅まで配達します。 ※店内商品の配達についてはご相談ください。 定 休 日：日曜 ※第1日曜は営業します	上府町イ2560 電話番号 28-0302
金城地域 旭地域 ※浜田地域 (一部地域)	ファミリーショップ オカモト	家電の販売・配達、店舗内の商品の配達をします。 ※介護用品取り扱い有り。 営 業 時 間：7:30～20:00 定 休 日：元旦(1/1)	金城町波佐イ410-1 電話番号 44-0011
金城地域 波佐地区	西谷商店	鮮魚、野菜、サバ寿司、ワサビ寿司、刺身等の惣菜品等の配達をします。 営 業 時 間：8:00～19:00 定 休 日：水曜	金城町波佐イ412-3 電話番号 44-0017

買 い 物 支 援 (商 品 の 配 達)

17

対象地域	名 称	サービス内容	お問い合わせ先
旭地域	サワレン商店	食品、弁当、生活用品等 1,000円以上で地区内配達可※要相談 ※当日正午までにご注文ください。 営 業 時 間：7:00～20:00 店 休 日：元旦のみお休みします	旭町重富246 電話番号 45-0413
旭町 木田地区	木田ふれあい店舗	店舗の食品・日用品の配達をしています。 ◆クロネコヤマトの荷物の発送ができます。 営 業 時 間：8:00～18:00 定 休 日：日曜	旭町木田453-7 電話番号 45-0302
弥栄地域	株式会社Aコープ西日本 Aコープやさか	食料品の配達をします ※詳細は直接お問い合わせください 営 業 時 間：《4月～9月》9:30～18:30 ※祝日(18:00まで) 《10月～3月》9:30～18:00 定 休 日：水曜・日曜	弥栄町長安本郷544-7 電話番号 48-2222
弥栄地域 (野坂～仲三) ※安城は要相談	永井商店	食品・日用品の配達をします。 営 業 時 間：7:00～19:00 定 休 日：第2・第3日曜	弥栄町木都賀イ589 電話番号 48-2214
三隅地域 井野地区	小松原商店	食品・日用品を配達します。 ◆クロネコヤマトの荷物の発送ができます。 営 業 時 間：9:00～17:00 定 休 日：土曜・日曜	三隅町井野二830-2 電話番号 34-0003

買 い 物 支 援（ 灯 油 の 配 達 ）

対象地域	名 称	電話番号
浜田・金城・三隅地域 ※旭町(一部地域)	株式会社ハゼヤマ(配達部)	080-6260-1224
浜田・金城地域 ※旭地域(100ℓ～)	石見エネパワー株式会社 田町給油所	22-0534
浜田地域 ※金城町(一部地域)	株式会社浜昭	22-1964
浜田地域	国府石油有限会社	28-0164
浜田地域	ダイワ石油株式会社 合庁前給油所	22-2313
佐野町・金城・旭地域	田中石油有限会社	42-0349
佐野町・金城・旭地域	浜田石油株式会社 金城給油所	42-0016

買 い 物 支 援 (灯 油 の 配 達)

19

対象地域	名 称	電話番号
金城地域	波佐産業商事	44-0258
旭地域	福井石油店	47-0056
旭地域	JALしまね和田給油所	45-1145
旭町木田地区	木田ふれあい店舗	45-0302
弥栄地域	ライフサポートセンター	48-2223
三隅地域	有限会社矢富石油店 三隅給油所	32-0258
三隅地域	有限会社矢富石油店 岡見給油所	32-4030

移動サービス（タクシー）

所在地	名 称	電話番号
浅井町	みなと第一交通株式会社	22-0900
国分町	唐鐘タクシー	28-0103
長沢町	楽々タクシー	25-0012
田町	日本交通株式会社 浜田営業所	25-0202
河内町	浜タク 浜田営業所	22-2000
金城町	金城タクシー有限公司	42-0022
旭町	旭タクシー有限公司	45-0040
弥栄町	有限会社弥栄総合企画	48-2929
三隅町	日本交通株式会社 三隅営業所	25-0202

名 称	サービス内容	お問い合わせ先									
ハート介護タクシー	通院、買い物、官公庁への手続き、選挙、入退院等のための外出支援です。 ◆要介護度1以上の方は介護保険適用で料金がぐっとお安くなります。 ※介護保険ご利用の場合は、まずケアマネジャーにご相談ください。ケアプランに組み入れていただき、ハート介護タクシーと契約してから介護保険適用料金となります。 ○初乗料金 【小型車両】 <u>690円 加算運賃：時間距離併用型</u> 【大型車両】 <u>740円 加算運賃：時間距離併用型</u> ○敬老福祉乗車券ご利用できます。 ○障がい者：1割引	田町1466-1 電話番号 23-1186 営 業 日：365日 営業時間：24時間営業									
はちどり介護	通院、買い物、官公庁への手続き、選挙、入退院等のための外出支援です。 ◆要介護度1以上の方は、ケアマネジャーさんへご相談の上ご利用ください。 <table border="0"> <tr> <td>【運賃・料金表(距離制)】</td><td>┆</td><td>【貸出し】</td></tr> <tr> <td><u>初乗り:1.5kmまで 690円</u></td><td>┆</td><td><u>車いす 200円</u></td></tr> <tr> <td><u>加算料金:280m超える毎 90円</u></td><td>┆</td><td><u>リクライニング 1,000円</u></td></tr> </table> ○敬老福祉乗車券ご利用できます ○身体障害者手帳・療育手帳を提示で1割引	【運賃・料金表(距離制)】	┆	【貸出し】	<u>初乗り:1.5kmまで 690円</u>	┆	<u>車いす 200円</u>	<u>加算料金:280m超える毎 90円</u>	┆	<u>リクライニング 1,000円</u>	殿町62-5 電話番号 22-2001 営 業 日：月曜～金曜 営業時間：8:30～17:30
【運賃・料金表(距離制)】	┆	【貸出し】									
<u>初乗り:1.5kmまで 690円</u>	┆	<u>車いす 200円</u>									
<u>加算料金:280m超える毎 90円</u>	┆	<u>リクライニング 1,000円</u>									

移動サービス（介護・福祉タクシー）

名 称	サービス内容	お問い合わせ先
輝らら☆タクシー	駅や空港の送迎、病院への通院や入退院、冠婚葬祭や親戚・友人宅への訪問。趣味の会や観劇・お買い物などの外出支援を行っています。 ◆要介護度1以上の方は、ケアマネジャーさんへご相談の上ご利用ください。 【運賃・料金 ※要予約】 初乗り(1kmまで)500円 、 500mを超える毎に160円 【迎車回送料金】 待機料(30分あたり)1,000円 ○敬老福祉乗車券に対応しています ○身体障害者手帳、療育手帳提示で1割引	三隅町387-5 三隅さんさん薬局内 電話番号 070-1510-9317 営業時間 : 8:30~17:30 定 休 日 : 日曜・年末年始
マリン介護タクシー	通院、買い物、官公庁への手続き、選挙、入退院のための外出支援を行っています。 タクシーへの移乗・移動介助、寝台車・車いす対応可能です。 <u>※介護保険には対応しておりません。</u> 【初乗り料金（迎車代無料）】 小型車両（1.5kmまで）600円(加算運賃 90円/318mごと) 大型車両（1.5kmまで）670円(加算運賃 100円/267mごと) ○車椅子の方…メーター料+別途1,000~1,500円(片道) ○障がい者 : 1割引 ◆車いす・リクライニング・ストレッチャー無料貸し出し有ります。 ※詳細はお問合せください。	治和町口817 電話番号(フリーダイヤル) 0800-200-1713 営 業 日 : 月曜 ~ 金曜 営業時間 : 8:00~17:00

浜田市では、公共交通空白地域の高齢者や自動車運転免許をお持ちでない方の日常の通院や買い物などの生活交通手段として、ジャンボタクシー等による予約型乗合タクシーを運行しています。

【予約方法】

利用する場合は、タクシー会社に電話予約が必要です。

予約時間は午前7時から午後7時までです。

予約時間の範囲内で、利用する便の1時間前までに予約してください。

【当日】

予約で指定した「乗車場所」でお待ちください。

運賃は、乗車時に運転手にお支払いください。

【運賃】

1回の乗車につき大人300円、中学生以下100円

運行地区	名称	タクシー会社
美川地区	どんちっちタクシー	(株)Fromハート 23-1186
石見東地区		
金城地区	かなぎふれあい号	
旭地区	さんさん号	旭タクシー(有) 45-0040
弥栄地区	やうね号	(有)弥栄総合企画 48-2929

【注意事項】

利用の予約は、予約時間の範囲内の、運行開始1時間前までに運行事業者に電話をしてください。

事前に利用者登録は必要ありません。

利用日当日、都合が悪くキャンセルする場合は、運行事業者に電話をしてください。

最新版時刻表はこちら



【予約型乗合タクシーに関するお問い合わせ】 浜田市 地域政策部 まちづくり社会教育課 電話番号:0855-25-9201

移動サービス（自治会輸送）

井野っ地号(井野地区公共交通空白地有償運送)

対象地域	運休日	サービス内容	お問い合わせ先
三隅町 井野地区	土曜日 日曜日 祝日 8/14~16 12/30~1/4	井野地区の住民、その親族並びに同伴者で利用登録を行った方なら利用できます。 ※登録必須 運 行 日 ： 平日 ※ご利用の際は、事前にお電話でのご予約が必要となります。 三隅全域(ゆうひパーク三隅・太平桜等は不可)・井野地区内での利用が可能です。 他の利用者がおられたら乗合となります。 【料金/片道】 ※敬老福祉乗車券が使えます。 三隅町へ ：一般 500円、小・中学生 400円、小学生未満 無料 井野地区内：一般 300円、小・中学生 200円、小学生未満 無料 ※三隅全域で目的地が2か所の場合は追加運賃が発生します。 追加分(一般+300円、小・中学生+200円、小学生未満無料) 【運行時刻】下記のとおり ※目安の時間	まちづくり推進委員会INO 三隅町井野へ1816-2 (0855)34-0007 ご予約はこちら 070-3772-4165 予約時間 午前9時～午後5時 ※前日までに予約してください。

《三隅行き》

便数	出発時間	到着時間	
	自宅	三隅中心部	河内・下古和
1便	8時ごろ	8時30分ごろ	8時45分ごろ
2便	9時ごろ	9時30分ごろ	9時45分ごろ

《井野行き(帰り便)》

便数	出発時間		到着時間
	河内・下古和	三隅中心部	自宅
1便	9時45分ごろ	10時00分ごろ	10時30分ごろ
2便	10時45分ごろ	11時00分ごろ	11時30分ごろ
3便	11時45分ごろ	12時00分ごろ	12時30分ごろ

大麻コミュニティワゴン運送事業

対応地域	サービス内容	お問い合わせ先
大麻地区	大麻地区にお住まいの方で、事前登録された方が利用できます。 【利用者負担】 実費相当額として往復100円 【運行日】 お楽しみ会送迎：毎週水曜（午前） お買い物ツアー：毎週水曜（午後） ◆新規でご利用になりたい方は、右記大麻まちづくりセンターまで連絡してください。	大麻まちづくり推進委員会 西村町1038-8 大麻まちづくりセンター 電話番号 27-0897



運 転 免 許 返 納 後 の サ ー ビ ス

対象地域	名 称	サービス内容	お問い合わせ先
全 域	石見交通(株)	普通運賃の半額を割引 65歳以上で、運転免許の自主返納又は失効により、『運転経歴証明書』を所持されている方を対象としたバスの運賃の割引制度です。 ◆ 割引対象者 : 65歳以上で、運転免許の自主返納又は失効により、「運転経歴証明書」を所持されている方。 <u>※必ず、降車時に「運転経歴証明書」を提示してください。</u> <u>※運転経歴証明書と一体化したマイナンバーカードは使用できません。</u> ◆割引対象路線：石見交通バスローカル線全線（ただし、大阪線・広島線を除く。） <u>※浜田市が運行する『生活路線バス』は、この割引の対象外です。</u> ◆割引後の運賃：普通運賃の半額を割引。※10円未満の端数は、10円単位に切り上げ。 ◆運賃の支払い方法について 現金・回数券・交通系ICカードでの支払いが対象となります。 浜田市発行の敬老福祉乗車券との併用可能です。 <u>※定期券の購入や障害者手帳割引等との重複割引はできません。</u>	治和町ハ12 電話番号 27-2211
浜田地域 旭地域(一部) 金城地域 三隅地域	(株)ハゼヤマ	灯油配達料金の割引 ◆サービス内容：配達のみ灯油缶1缶につき、100円(税込)割引。 配達宅の灯油タンクへの給油1Lにつき、6円(税込)割引。 ◆割引対象者 : 運転免許を自主返納し、「運転経歴証明書」を所持されている方。(年齢制限なし)	長沢町3136 電話番号 080-6260-1224

内 容	お問い合わせ先
市内公共交通機関を実質半額又は無料で利用できる、とてもお得な乗車券です。買い物や通院などにご活用ください。 利用できる方 浜田市に住所を有し、(1)、(2)のいずれかに該当する方 (1)年度末時点で70歳以上の方 (2)年度末時点で69歳以下で、次のいずれかの障害者手帳を持っている方、身体障害者手帳1・2級、療育手帳A、精神障害者保健福祉手帳1～3級 ※人工透析患者・精神障害者通院交通費助成を受けている場合は除きます。 利用できる交通機関 石見交通バス、高速バス(浜田広島線の全社)、総企バス、市生活路線バス(おおなんバス含む。)、市予約型乗合タクシー、あいのりタクシー、市内のタクシー(市内業者・市内営業所に限る。介護タクシーを含む。)、公共交通空白地有償運送(井野っ地号) ※乗車前に、券が利用できるタクシーであることを確認してください。 ※鉄道では利用できません。 ※介護タクシー乗車の際、タクシー運賃部分には本券を利用できますが、介護保険サービス部分には利用できません。 販売場所 本庁舎総合窓口課、各支所防災自治課（※三隅支所のみ市民福祉課）、各まちづくりセンター(浜田まちづくりセンター、雲城まちづくりセンター、今市まちづくりセンター、安城まちづくりセンターでは販売していません。) 販売内容 1冊3,000円分の乗車券を1,500円(半額)で販売します。 ※1冊当たり100円券×30枚又は500円券×6枚となります。 販売上限 お住まいの町により、1年度の購入上限冊数は15冊(45,000円分)*又は20冊(60,000円分)*です。 ◆詳細は浜田市まちづくり社会教育課までお問い合わせください。	まちづくり社会教育課 電話番号 25-9201 または 金城支所 防災自治課 電話番号 42-1234 旭支所 防災自治課 電話番号 45-1433 弥栄支所 防災自治課 電話番号 48-2111 三隅支所 防災自治課 電話番号 32-2801

敬老福祉乗車券（浜田市のサービス）

運転免許を返納・失効した方（無料交付）

無 料 交 付 内 容	お問い合わせ先
運転免許証を自主返納又は失効された70歳以上の高齢者の方を対象に敬老福祉乗車券を無料交付します。 申請できる方 本市の住民基本台帳に記録されている方で、次の条件を満たしている方。 ・平成28年7月1日以降に全ての運転免許証を自主返納又は運転免許証を更新せずに失効された方。 ・運転免許証の自主返納等をした時点で市内に住所を有し、当該年度末において70歳以上となる方。 ・運転免許を更新せずに失効した場合、運転経歴証明書を取得された方。 交付内容 1冊3,000円分の敬老乗車券を5冊無料で交付します。 ※返納又は失効後1回限り。 ※100円券綴りと500円綴りから選択できます。（あわせて5冊） 交付に必要なもの 自主返納した方の場合 ①印鑑（自署の場合不要）、 ②本人確認ができるもの（マイナンバーカードなど） ③島根県公安委員会発行の『申請による運転免許の取り消し通知書』 ④運転経歴証明書又は、返納手続きをした後の『運転免許証』（穴あき） 失効した方の場合 ①印鑑（自署の場合不要）、 ②本人確認ができるもの（マイナンバーカードなど） ③運転経歴証明書 申請場所 ・市役所本庁舎 1階総合窓口課 ・各支所防災自治課（※三隅支所は市民福祉課）	まちづくり社会教育課 電話番号 25-9201 または 金城支所 防災自治課 電話番号 42-1234 旭支所 防災自治課 電話番号 45-1433 弥栄支所 防災自治課 電話番号 48-2111 三隅支所 防災自治課 電話番号 32-2801

輝らら☆タクシー

対象地域	サービス内容	お問い合わせ先
全 域	輝らら☆タクシーは訪問介護(ヘルパー)事業も展開しています！ 【自費サービス内容 ・ 料金表】 外出の準備・付き添い(通院・買い物・墓参り・冠婚葬祭・散歩等)、定期的な見守り 家事代行(調理・洗濯・水回りの掃除・家具の移動・草刈り・ペットの世話、庭木の剪定等) 1件あたり基本料金… 30分未満1,000円 ※以降30分を超える毎に1,000円が加算されます。 ◆詳細についてはお気軽にお問い合わせください。	三隅町三隅397-5 三隅さんさん薬局内 【定休日】 日曜・年末年始 【営業時間】 8:30~17:30 電話番号 070-1510-9317

合同会社りた(ヘルパーステーション真)

対象地域	サービス内容	お問い合わせ先
全 域	ホームヘルパーなどのスタッフが、ご自宅を訪問して必要なサービスを行います。 ご利用者様が単身、ご家族がご病気などの場合に自立支援やご家族の負担軽減のために適切なサービスを提供します。 買物、調理、配膳、洗濯、掃除、衣類の整理、薬の受け取り等にかかわる相談・助言・情報提供など。 【生活援助/利用料金】 <u>30分:1,000円、 60分:2,000円、 61~90分:3,000円、 91~120分:4,000円</u> ※以降30分ごとに850円加算 ◆身体介護・院内介助等・その他パック料金など、ご利用者様に合わせたプランをお作りします。 ◆詳細についてはお気軽にお問い合わせください。	殿町79-44 電話番号 28-7154 (電話対応可能時間) 平日 8:00~17:00 【営業時間】 365日(24時間対応可能)

有 償 ヘ ル パ ー

はちどり介護

対象地域	サービス内容	お問い合わせ先
全 域 ※一部地域 要相談	ホームヘルパーなどのスタッフが、ご自宅を訪問して必要なサービスを行います。 介護保険サービスで適応されないサービス等(調理、掃除、受診時の介助、買い物代行、等)対応しています。 【料金表/はちどり介護と契約のある方】 ※各15分ごとに500円がかかります <u>15分まで/500円</u>、<u>30分まで/1,000円</u>、<u>45分まで/1,500円</u>、<u>60分まで/2,000円</u> 【上記以外の方】 ※各30分ごとに1,500円掛かります <u>30分まで/1,500円</u>、<u>60分まで/3,000円</u> ◆詳細についてはお気軽にお問い合わせください。	殿町62-5 電話番号 22-2001 【営業日】 月曜～金曜(祝日を除く) 【営業時間】 8:30～17:30

株式会社輪

対象地域	サービス内容	お問い合わせ先
浜田地域 ※金城地域 (一部地域)	利用者さんが可能な限り自宅で自立した日常生活を送ることができるよう、訪問介護員(ホームヘルパー)が自宅等へ訪問し、身体介護や、生活の支援等必要なサービスを行います。 介護保険で適応されないサービス(調理、掃除、窓拭き、エアコン掃除、通院時の病院内での付き添い、冠婚葬祭、娯楽、デパート等への外出付き添い、ペットの世話、仏壇の手入れ、簡単な家具家電の修理、等)対応しています。 【身体介護/一部利用料金】 ※消費税含む <u>30分未満/1,850円</u>、<u>30～60分未満/3,300円</u>、以後30分毎に1,500円増 【生活支援/一部利用料金】 ※消費税含む <u>30分未満/1,100円</u>、<u>30～60分未満/1,980円</u>、以後30分毎に1,000円増 ◆詳細についてはお気軽にお問い合わせください。	竹迫町2901 電話番号 25-5810 【営業日】 月曜～金曜(祝日を除く) 【営業時間】 8:00～17:00

対象地域	名 称	サービス内容	お問い合わせ先
全 域	おたがいさま浜田	調理補助、食料品・日用品の配達代行、掃除、片付け、草刈り、雪かき、買い物の付き添い、お墓参り代行、見守り安否確認、託児、家事(洗濯) 利用料金:(月曜～金曜)1時間800円 (左記以外)1時間1,000円 (草刈り、草取りは6月～10月 1時間1,000円) ◆応援したい方を募集しています！ 応援料金:(月曜～金曜)1時間600円 (左記以外)1時間800円 ※詳細についてはお気軽にお問合せください。	電話番号 25-0820 受付時間:月曜～金曜 10:00～16:00 (祝日は休み)
金城地域	金城有償在宅福祉サービス やすらぎ福祉事業	「お互いが安心して暮らせるまちはみんなの手で」 食事の支度、衣類の洗濯・補修、住居等の掃除、通院の介助、買い物、代筆、話し相手、障子貼り、家周りの草刈、雪かき、ゴミ出しなど 利用会員の負担額:派遣一人当り1時間(30分でもOK)1,050円 ◆協力会員さんへの支払い:1時間1,000円	社会福祉法人 浜田市社会福祉協議会 金城支所 電話番号 42-2300
金城町 今福地区	今福おてまやさん	今福地区内の高齢者夫婦世帯・独居高齢者・福祉家庭でお困りの方のお手伝い をしているグループです。 草刈・庭木剪定(1,500円+草刈機持込料金 / 1時間) 屋内清掃、片付け、雑用、雪かき(1,500円 / 1時間) 買い物、通院などの介助など(1,500円/1時間+交通費は距離により協議) ※地域支え合い生活支援補助金対象者は1,000円/1時間 ※自家用車での送迎はできません	(今福まちづくりセンター内) 電話番号 42-2083

有 償 ボ ラ ン テ ィ ア

対象地域	名 称	サービス内容	お問い合わせ先
旭地域	まごころ・ねっと・あさひ	◆家事に関するお手伝い(おおむね1時間 850円～) 掃除・窓拭き・洗濯・衣類の整頓・障子の張替え・家具の移動・食事作り等 ◆見守り・外出のお手伝い(おおむね1時間 800円～) 話し相手・病院の受診や買い物の付き添い・病院の予約・送り出し等 ◆お家周辺・庭の手入れ(おおむね1時間)※料金は作業内容により異なります 草取り・草刈り・花の管理・水やり・雪かき・簡単な大工仕事等 ◆その他 ご相談ください	社会福祉法人 浜田市社会福祉協議会 旭支所 電話番号 45-0188 平日8:30～17:15
旭 町 今市地区	四つ葉助け愛隊	高齢者のみで暮らしている方、一人暮らしの方、障害をお持ちの方、その他支援の必要な方など、日常生活でお困りごとを四つ葉助け愛隊がお手伝いします。 ◆作業内容：家周りの除草作業、庭木の枝切り、剪定、草むしり、ハチの巣駆除、家の出入りのための除雪作業等 ◆1回の依頼でできる作業は、おおむね2時間以内で、1時間当たり1,000円 ※ハチの巣駆除については別料金となります。	(今市まちづくりセンター内) 電話番号 45-1757
旭 町 和田地区	てごの和	「てごの和」とは和田地区において地域住民がお互いに助け合い、元気で安心して暮らせるまちづくりを目的とする、有償ボランティア組織です。 ◆草刈、通路除雪、畑を耕す、簡単な家の修理、掃除片付けなど 利用料金:おおむね 一人当たり1時間/1,000円 ※内容によっては無料のお手伝いもあります。	(和田まちづくりセンター内) 電話番号 45-1918 8:30～17:15 職員不在日:土・日・祝

対象地域	名 称	サービス内容	お問い合わせ先
弥栄地域	住民参加型 在宅福祉サービス	住民の皆様によって支え合う在宅福祉サービス事業です。 弥栄町内にお住いの日常生活維持が困難な方を対象にお困りごとのお手伝いを行っています。 ◆事前に会員登録が必要となります。協力会員を募集しています。 サービス内容:庭木の剪定、草刈り、ゴミの分別 利用方法、利用料等詳細についてはお問い合わせください。 年間費 1,000円必要です。	社会福祉法人 浜田市社会福祉協議会 弥栄支所 電話番号 48-2313
三隅地域	みすみボランティアーズ	対象者:浜田市三隅町の ①援助を必要とする高齢者世帯(一人暮らし等) ②障がい者世帯 ③要介護者(寝たきり)を抱える世帯 等 活動内容:掃除、片付け、草刈り、外出の付き添い、障子の張替え ◆利用料:<u>活動者一人あたり1時間につき1,100円+事務手数料10%、活動に要した実費(材料代)</u> ※基本的にはボランティア2名以上の体制で活動します。	社会福祉法人 浜田市社会福祉協議会 三隅支所 電話番号 32-0401
三隅町 白砂地区	白砂ボランティア隊	白砂地域住民で75歳以上の世帯もしくは、女性のための世帯が対象でお困りのことを手助けします。 活動内容:草刈り、自宅周辺の片付け、粗大ゴミ廃棄処理、墓掃除、大型家具移動、買い物、宅内清掃 <u>草刈り・剪定・伐採 1時間以内800円 以降30分毎400円</u> <u>その他料金 1時間以内500円 以降30分毎300円</u> ※詳しくはお問い合わせください	(白砂まちづくりセンター内) 電話番号 32-1288

福 祉 用 具

対象地域	名 称	サービス内容	お問い合わせ先
全 域	株式会社チャームランドリー さわやかケアチャーム事業所	レンタル、販売、介護に必要な住宅改修の3つの柱で高齢者世帯をサポートします。 営業時間：8:30～17:00 定休日：日曜・祝日	下府町190 電話番号 28-1655
全 域	株式会社原商 浜田事業所	ご利用者様に適した福祉用具の貸出し・販売を行っています。 営業時間：8:00～17:15 定休日：土曜・日曜・祝日、夏期休暇、年末年始	下府町327-24 電話番号 23-5303
全 域	ほほえみライフ	介護レンタル・販売はもちろん、介護に必要な住宅改修・不用品回収等 お困り事は何でもご相談ください。 営業時間：8:30～17:30 定休日：土曜・日曜・祝日、夏期・冬期休暇あり	下府町327-119 電話番号 22-7277
全 域	株式会社岩多屋 福祉事業部 浜田	介護保険対象のサービスだけでなく、在宅の快適生活・介護をサポートするサービスをトータルでご提案致します。 営業時間：8:10～17:10 ◆ 年中無休	下府町388番27 電話番号 24-8088
全 域	弁慶しまね	・福祉用具レンタル ・福祉用具販売 ・介護に必要な住宅改修工事(介護保険適応・適応外) 営業時間：8:00～17:00 定休日：土曜・日曜・祝日、夏期休暇、年末年始	黒川町97番地10 電話番号 25-7898

対象地域	名 称	内 容	お問い合わせ先
全 域	輝らら☆タクシー	【ご自宅・施設で】【座ったまま】【寝たままで】 ヘアカット、シャンプー、ヘアカラー（本人様にて市販の髪染めをご準備下さい。）、整容（整髪・髭剃り・眉の整えなど） 営業時間：8:30～17:30 定休日：日曜・年末年始 ◆お気軽にお問い合わせください。	三隅町三隅397-5 三隅さんさん薬局内 電話番号 070-1510-9317
全 域 ※要相談	笑顔を運ぶ福祉美容師 はぴねす♡ラブ	高齢の方、障害のある方、妊娠中の方、介護中などにより外出ができない方、美容院へ行くことができない方 等 訪問にてヘアカットや、癒しのアロマハンドマッサージ&ヘッドマッサージ等を行っています。※ヘアカラー、パーマはお気軽にご相談ください。 ◆全日本福祉理美容協会会員、認知症介助士、介護職員初任者研修資格取得 営業時間：10:00～17:00 定休日：土曜・GW、お盆、年末年始	長沢町3146 電話番号 090-3377-2977  Instagram
浜田地域 弥栄地域 三隅地域 ※他要相談	ナノハ 訪問美容nanoha	ご高齢、病気やお怪我、介護中で外出が困難な方のご自宅へや施設へ介護資格を持った美容師が伺い、美容サービスをお届けします。 移動シャンプー台をお持ちするので、イスから移動せず、その場でヘアカラー、パーマ、シャンプーが可能です。 営業時間：9:00～17:00 定休日：日曜・祝日・GW、お盆、年末年始 ◆電話がつかない場合もありますが、折り返しご連絡いたします。	三隅町東平原1001-1 電話番号 090-1187-7595  Instagram

ク リ ー ニ ン グ 集 配

対象地域	名 称	サービス内容	お問い合わせ先
全 域	アサヒクリーニング	一般クリーニング、ネットクリーニング、貸布団を行っております。 ※貸布団・一般クリーニングについては別途お問合せください。 ◆ネットクリーニング…ネットに詰めるだけ入れていただき、<u>1袋400円(税別)で洗濯のご依頼をお受けします。(洗濯ネットへ氏名をご記入ください。)</u> ※紛失・破れ・縮み・色落ち等は、事故とみなさないものとし、免責とさせていただきます。 ◆<u>専用袋 1枚200円(税別)</u> ※初回利用時2枚購入いただきます。 ◆集配日時 <u>浜田地域 9:00～16:00 (月曜～金曜)</u> ※浜田地域以外 10:00～14:30 <u>金城・旭地域 (月曜・木曜)、 弥栄地域(水曜)、 三隅地域 (火曜・金曜)</u>	松原町241-1 電話番号 22-1723
浜田地域	(株)チャームランドリー	衣類、寝具類の集配クリーニングを承っております。 「店舗が近くにないっ!」「車がなくて持ち運ぶことが難しい!」 そんな時は、お電話1本でお伺い致します。 営業時間 :8:30～17:00 定 休 日 : 木曜・日曜・祝日 ◆お気軽にお問い合わせください。	下府町190 電話番号 28-0171



カテゴリー	業者名	住所	電話番号
生前・遺品整理 特殊清掃	ほほえみライフ	下府町327-119	22-7277 0120-755-388
ゴミの分別、リユース品回収 生前・遺品整理 ※ごみの処分は要相談	オンラインリサイクルショップ なふ NAF	原井町1100	050-5833-3816 090-7502-7725
不用品回収 遺品整理	有限会社浜田浄化センター	原井町957	22-3942
片付け、掃除 不用品回収	町の便利屋さん ファミリー浜田店	西村町369-1	42-0992
掃 除	(公社)浜田市シルバー人材センター	港町277	23-4680
不用品回収 生前・遺品・身辺整理 倉庫整理、空き家の清掃	ま ^や つもと家	旭町今市682-1	090-5656-4006

不用品回収・掃除・片付け

カテゴリー	業者名	住所	電話番号
遺品整理 生前・福祉整理	合同会社あいらいふ	浅井町102番地18	22-4724
生前・遺品整理 特殊清掃、不用品回収	合同会社しおん	長沢町277	25-5067
ハウスクリーニング	株式会社さんびる 浜田営業所	長沢町3029	22-2892
ハウスクリーニング	株式会社ダスコン (ホームメイドクリーニング)	下府町327-17	22-1919
ハウスクリーニング	株式会社サニクリーン中国 浜田営業所	下府町327-54	23-3343
ハウスクリーニング	おそうじ本舗 浜田店	紺屋町84-7	0120-421-897

ごみの処理業（許可を持つ収集運搬業・処分業）

39

カテゴリー	業者名	住所	電話番号
ごみの処分 ごみの収集運搬	有限会社浜田浄化センター	原井町957番地	22-3942
ごみの収集運搬	門田産業有限会社	大辻町40	22-3322
ごみの収集運搬	有限会社ダイヤ環境衛生	黒川町108-22	23-1169
ごみの収集運搬	ベンリ社	港町289-1	22-5408
ごみの収集運搬	有限会社石見環境整備	三隅町三隅1355	32-0003
ごみの収集運搬	有限会社静脈センター	片庭町77番地	22-0274

ごみの戸別収集（浜田市のサービス）

内 容	お問い合わせ先
ごみを集積所(ごみステーション)に 排出することが困難な世帯に対し、ごみの戸別収集をしています。 <u>対象世帯</u> (1)65歳以上で介護保険の要介護認定を受けている方 (2)身体障害者手帳、精神障害者保健福祉手帳又は療育手帳の交付を受けた方 (3)前2号に規定する要介護認定又は、身体障害者手帳、精神障害者保健福祉手帳又は、療育手帳の交付を申請中の方 ◆ご不明な点・申請については右記までお問い合わせください。	環境課 電話番号 25-9430 または 金城支所 市民福祉課 電話番号 42-1235 旭支所 市民福祉課 電話番号 45-1435 弥栄支所 市民福祉課 電話番号 48-2656 三隅支所 市民福祉課 電話番号 32-2807



対象地域	名 称	住 所	電 話 番 号
全 域	(公社)浜田市シルバー人材センター	港町277	23-4680
全 域	えんじょいネット	三隅町向野田1270	090-7373-7846
全 域	町の便利屋さん ファミリー浜田店	西村町369-1	42-0992
全 域	おたがいさま浜田	下府町327-135	25-0820
全 域	しょうがくしゃ 樵嶽舎	三隅町井野ハ311	090-7432-8803
全 域	や まつもと家	旭町今市682-1	090-5656-4006
全 域	木の床屋 おつけい	金城町追原1301	090-7979-3898
浜田地域	ゆうひ 優陽くらぶ	下府町1564-9	28-7554 090-9413-7287
金城地域 旭地域	有限会社藤澤産業	旭町都川1077	47-0316

草 刈 り

対象地域	名 称	住 所	電 話 番 号
金城地域 旭地域	湯浅工務店	旭町坂本イ176-1	090-5262-4734
金城地域 旭地域	有限会社岡村工務店	旭町丸原116-1	45-0033
金城地域	住民参加型在宅福祉サービス やすらぎ福祉事業	金城町下来原1541-20	42-2300
金城町 今福地区	今福おてまやさん	金城町今福 (今福まちづくりセンター内)	42-2083
旭地域	まごころ・ねっと・あさひ	旭町今市367 (浜田市社会福祉協議会旭支所)	45-0188
旭 町 和田地区	てごの和	旭町和田1284 (和田まちづくりセンター内)	45-1918
旭 町 今市地区	四つ葉助け愛隊	旭町今市641-1 (今市まちづくりセンター内)	45-1757
弥栄地域	住民参加型在宅福祉サービス	弥栄町木都賀イ526-4 (浜田市社会福祉協議会 弥栄支所)	48-2313
三隅地域	みすみボランティアーズ	三隅町向野田581 (浜田市社会福祉協議会 三隅支所)	32-0401
三隅町 白砂地区	白砂ボランティア隊	三隅町折居883 (白砂まちづくりセンター内)	32-1288

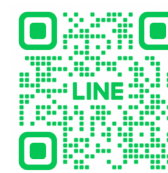
対象地域	カテゴリー	名 称	住 所	電 話 番 号
全 域	ハチ・害虫	株式会社さんびる 浜田営業所	長沢町3029	22-2892
全 域	ハチ・害虫	太平ビルサービス株式会社 浜田営業所	長沢町3049	23-0832
全 域	ハチ・害虫	浜田ビルメンテナンス株式会社	港町299-17	22-1598
全 域	ハチ・害虫	フジマ害虫消毒株式会社	片庭町37-1	23-6471
全 域	ハチ・害虫	株式会社ソウカン	後野町1779-14	42-1789
全 域	ハチ	ま ^ゃ つもと家	旭町今市682-1	090-5656-4006
全 域	ハチ・害虫	えんじょいネット	三隅町向野田1270	090-7373-7846
全 域	ハチ・害獣	しょうがくしゃ 樵嶽舎	三隅町井野ハ311	090-7432-8803
旭町 今市地区	ハチ	四つ葉助け愛隊	旭町今市641-1 (今市まちづくりセンター内)	45-1757
旭町 和田地区	ハチ	てごの和	旭町和田1284 (和田まちづくりセンター内)	45-1918

そ の 他 困 り ご と

対象地域	名 称	内 容	お問い合わせ先
全 域	町の便利屋さん ファミリー浜田店	ハウスクリーニング、不用品処分、お墓参り・掃除代行、遺品整理、エアコン掃除、水廻りのメンテナンス、引っ越しサポートなど、どんな小さなことでも、お気軽にお電話ください。なんでも引き受けます！ ◆年中無休	西村町369-1 電話番号 42-0992
全 域	合同会社あいらいふ	家の整理・不用品 お悩み解決いたします！ 遺品整理、生前・福祉整理、不動産斡旋、リサイクル買取、墓じまい など ◆詳細はお問い合わせください	浅井町102番地18 電話番号 22-4724
全 域	合同会社しおん	生前・遺品整理、特殊清掃、不用品回収・買い取り、ハウスクリーニング など 女性スタッフが、きめ細かいサービスをご提供いたします。 どうぞ、お気軽にご相談ください。 営業時間：9:00～18:00 ◆年中無休	長沢町277 電話番号 25-5067
全 域	株式会社アサヒ	水廻りのお困りごと、雨漏り調査、オンラインでの墓参り代行サービス、墓じまい工事を行っております。 定休日：土曜・日曜・祝日 ※事前のご連絡にて対応いたします。 営業時間：8:00～17:00	旭町和田446 電話番号 45-0131



ホームページ



ライン



インスタグラム

対象地域	名 称	内 容	お問い合わせ先
全 域	(株)三隅ガスセンター	ガス・水廻りのお困りごと全般 三隅ガスセンターでは、お客様のお困りの状況をできるだけ迅速に解消できるよう、蛇口からの水漏れ、トイレ排水づまり、屋外配管水漏れ等どのような水まわりのトラブルにも対応しています。 ◆24時間・365日対応	三隅町向野田637-7 電話番号 32-1034
全 域	飛松テックサービス (小さな便利屋)	照明器具の掃除・取替、コンセント・スイッチ増設、住宅火災警報器の取付・取り換え、外灯取付、庭の草刈、庭木の剪定、イチジクの剪定、棚板取付など ◆お見積り無料です。お気軽にお声かけください。 定休日：土曜・日曜・祝日	三隅町井野ハ377-2 電話番号 080-6309-7643
全 域	みなと第一交通(株)	移動支援、買い物代行、お薬の代理購入、忘れ物のお届け、お墓参りサポートタクシー(お墓参り代行・同行サービス)等おこなっています。 ※ご利用前に事前にご相談ください。 ◆年中無休	浅井町882 電話番号 22-6567

そ の 他 困 り ご と

対象地域	名 称	内 容	お問い合わせ先
全 域	木の床屋 おつけえ	造園会社で学んだ知識と経験を活かし、木の剪定や伐採、草木が伸び放題の土地、斜面の草刈り、伐採を主に行っております。 木や草が背丈以上になってしまった土地でも対応いたします。 事前に現場を確認させていただき、お見積り後作業となります。 ◆詳細についてはお問い合わせください 営業時間：8:00～17:00 定休日：日曜 ※お客様のご都合によっては対応可能です。	金城町追原1301 電話番号 090-7979-3898
全 域	まつもと家 ^や	草刈り、支障木・危険木の伐採や枝打ち、庭木の剪定、庭じまい(庭のリセット)等、多種多様な問題ごとを解決する仕事をしています。 (その他 倉庫等の整理・清掃、家周りの補修大工仕事、ハチ駆除。) 出来る事はどんな事でも対応し皆様が快適に過ごせる環境に整えます！	旭町今市682-1 電話番号 090-5656-4006
全 域	しょうがくしゃ 樵嶽舎	草刈り、ハチの巣駆除、害獣対策、危険木・支障木伐採 電線や石塔などある難しい所もできます。 ◆お気軽にお問い合わせください。	三隅町井野ハ311 電話番号 090-7432-8803
全 域	えんじょいネット	草刈り、ハチの巣駆除、木の伐採、竹の伐採、除草、庭木の手入れ・剪定、植林の手入れ など ◆詳細はお問い合わせください。	三隅町向野田1270 電話番号 090-7373-7846

対象地域	名 称	内 容	お問い合わせ先
浜田地域	ゆうひ 優陽くらぶ	草刈・草取り・室内外片づけ・ご家庭の家具移動・ゴミ、粗大ごみ撤去・ 整理・お買い物・外壁補修・ふすまの張替え など ◆詳細はお問い合わせください	下府町1564-9 電話番号 28-7554 090-9413-7287
旭・金城地域 浜田地域	湯浅工務店	庭木の剪定、草刈り・草取り、竹林伐採、雪かき、お墓の手入れ・維持、 イノシシ柵設置 ◆詳細はお問い合わせください。 営 業 日 ： 月曜～金曜 8:00～17:00	旭町坂本イ176-1 電話番号 090-5262-4734
旭地域 金城地域	くまがい しげゆき 熊谷 重幸	水廻り、※簡易的な家の修理、トタンの塗装、墓掃除、障子・ふすま・床・ 壁紙直し、ゴミの処分、片付け、草刈りなど 定 休 日 ： 火曜・水曜	旭町今市599-9 電話番号 080-5236-6269
旭地域 金城地域	(有)岡村工務店	掃除、片付け、ゴミの処分、草刈り、庭木の剪定、樹木医による庭木の 相談、雪かき、水廻りのトラブル、墓掃除等 ◆お問い合わせは、平日 9:00～17:00	旭町丸原116-1 電話番号 45-0033

そ の 他 困 り ご と (浜 田 市 の サ ー ビ ス)

緊急通報体制整備事業

内 容	お問い合わせ先
緊急時に、緊急通報ボタンを押すと、あらかじめ登録してある受信センターへ通報される装置を、高齢者の自宅に設置します。また緊急通報装置にかかる電池代等の維持費及び月々の使用料については、本人負担です。 <u>対象者</u> 65歳以上の高齢者または障がい者のみの世帯の方 65歳以上の高齢者と障がい者のみの世帯の方 <u>申請の場所</u> 本庁または最寄りの支所 <u>申請方法</u> 1. 本庁・支所の窓口で申請します。(様式あり) 2. 聞き取り調査を行います。(利用者及び家族) 3. 緊急通報装置の貸与について決定します。(決定通知書が郵送されます。) 4. 緊急通報装置設置事業所が設置対象者と日程を調整し、緊急通報装置を設置します。 <u>利用料</u> <u>固定型：月額500円</u> <u>携帯型：月額700円</u>	健康医療対策課 高齢者福祉係 電話番号 25-9320 または 旭支所 市民福祉課 電話番号 45-1435 金城支所 市民福祉課 電話番号 42-1235 弥栄支所 市民福祉課 電話番号 48-2656 三隅支所 市民福祉課 電話番号 32-2806



チームオレンジとは…

認知症サポーターを中心とし、認知症高齢者等の意向に沿った出前支援や認知症予防の勉強会、交流会、相談等認知症の人が安心して気軽に集うことができる場を提供し、認知症になっても暮らしやすい地域づくりを目指します。

対象地域	名 称	内 容	お問い合わせ先
周布地区 大麻地区	チームSOS	「ちょっとしたお困り事ありませんか？その困り事お助けします！」 高齢の方、認知症の人等の家族を地域で支えていくための活動を支援するチームです。些細なことでもお気軽にご相談ください。 活 動 例：見守り・声かけ・話し相手・出前支援など。必要に応じて専門機関とも繋がります。	事務局（村井） 電話番号 26-1123 090-2295-0599
下府町	あすなろくらぶ	住み慣れた町で笑顔で健康に生活する事ができるよう、地域の皆様が薬局に集い、専門知識を持ったスタッフと一緒に「脳トレ」「フレイル予防」「脳活性化」などを行います。だれでも参加可能です。お気軽にお声がけください。 開 催 日： 隔週 木曜 開催時間： 13:30～14:30 開催場所： 下府町94-2 あすなろ薬局	（株）エスマイル あすなろ薬局 電話番号 28-3331

認知症カフェ

対象地域	名 称	内 容	お問い合わせ先
浜田地域	オレンジカフェ はまだ	認知症の方やご家族、お互いの状況が似ている人との出会いや、地域の方、ケアマネジャー等専門職の方等垣根をこえて様々な課題を共に語れる居心地の良い場所を目指しています。どなたでもお気軽にお越しください。 開 催 日： 毎月 第4 土曜 開催時間： 13:30～15:30 開催場所： 浜田市新町20番地 ひだまりふっくら1階 ※開催日時や場所については、随時問い合わせ先にご確認ください	認知症の人と家族の会 浜田市地区会（津野） 電話番号 090-1685-7455
弥栄地域	Caféならあね	困っていればだれかが助けてくれるそんな町に……。落ち込んでいればだれかが“なんとかならあね”と言ってくれる……。そんな場所になればいいなあ……。 開 催 日： 毎月 第3 土曜 開催時間： 10:00～11:00 開催場所： 長安本郷宮組集会所横“ならあね” お 茶 代： 100円	NPO法人 弥栄発生活リハビリネット 電話番号 48-2939 070-2353-6437
長浜町 熱田町	カフェすぎはら	認知症の人、家族、この地域に住むすべての人が参加できる居心地の良い場所を目指しています。お茶を飲みながら、皆さんと一緒に談話しています。 開 催 日： 毎月 第1 木曜 開催時間： 13:30～15:00 開催場所： 長浜町1448（ 杉原布団店 ） 参 加 費： 200円（ 茶菓子代 ）	杉原百合子 電話番号 27-0490 090-7590-1189

薬の配達を行っている薬局

51

◆ 詳細は各薬局へお問い合わせください ◆

所在地	薬局名	電話	所在地	薬局名	電話
国分町	とまと薬局 こくふ店	25-5710	下府町	あすなろ薬局	28-3331
長沢町	長沢ゆい薬局	25-1010	長沢町	とまと薬局 長沢店	22-2257
相生町	みはし薬局 相生店	22-5384	相生町	ウエーブシティパルク薬局	28-7250
浅井町	ウエーブいわみ薬局	24-1150	黒川町	遠藤薬局	22-7740
田町	ウエーブたまち薬局	22-2228	田町	ウエルシア薬局浜田田町店	38-0127
琵琶町	浜田調剤薬局	23-0502	朝日町	くまさん薬局	25-0137
殿町	とまと薬局 殿町店	24-0933	殿町	くすりのファミリア 殿町薬局	23-5404
蛭子町	えびす薬局	22-3333	蛭子町	俵薬局 本店	22-0106

薬の配達を行っている薬局

◆ 詳細は各薬局へお問い合わせください ◆

所在地	薬局名	電話	所在地	薬局名	電話
片庭町	みはし薬局 片庭店	25-8860	高田町	シーズ薬局 高田町店	23-6717
笠柄町	かさから調剤薬局	24-3399	熱田町	ひよこ薬局	24-7872
周布町	タカサキ薬局 周布店	24-7715	金城町 七条	有限会社かなぎ薬局	42-3550
弥栄町 木都賀	弥栄中央薬局	48-5333	三隅町 三隅	三隅薬局	32-1577
三隅町 三隅	三隅さんさん薬局	32-4501	三隅町 三隅	ヒルズ薬局 三隅店	32-3611



地域	名称	内 容	電話番号
宇野地区	うの サロンUNO	開催日：毎月 第1・第3 水曜 開催時間：10時30分ごろ～ 開催場所：国府まちづくりセンター宇野分館 グリーンコープ、海乃商店による出張販売	佐々木 電話番号 080-5610-0239
長浜地区	たかのっち	開催日：毎月 第1・第3 木曜 開催時間：13時00分～ サロン開始/14時00分ごろ～ 買い物 開催場所：長浜9町内公民館 <u>※買い物支援があるのは、第3木曜のみです。</u> グリーンコープ、海乃商店による出張販売	中 川 電話番号 090-3179-4234
美川地区	美川まちづくり 楽市	開催日：毎月 第1・第3 土曜 ※8時～8時30分まで 開催場所：美川まちづくりセンター前(駐車場) 新鮮野菜、お花、干魚、総菜など	美川まちづくり楽市実行委員会 (美川まちづくりセンター内) 電話番号 27-3657

地域の朝市・買い物サロン

地域	名称	内 容	電話番号
金城町 今福地区	今福産直もやい市	開催日：4月～12月 第1・第3 土曜 開催時間：9時30分～12時 開催場所：今福まちづくりセンター 地元で採れた野菜、鮮魚、焼き芋、焼きそば、焼き鳥など ◆今福地区の方は送迎あり(ジャンボタクシー)※お問い合わせください	今福まちづくり委員会 (今福まちづくりセンター内) 電話番号 42-2083 今福まちづくりセンター インスタグラム ⇒ 
弥栄地域	弥栄の朝市 「や市」	開催日：毎月 第3 日曜 (8月は除く) 開催時間：9時30分～11時 開催場所：弥栄会館 新鮮野菜、ふるさとの味お総菜、お酒、干魚、雑貨 など	弥栄のみらい創造会議 (安城まちづくりセンター内) 電話番号 48-2917
三隅町 岡見地区	わくわくマーケット	開催日：毎週 水曜 、 開催時間：10時～11時30分 開催場所：岡見まちづくりセンター向かい JA跡地 移動販売車(キヌヤ サンプラム号)、地域野菜・作品等・焼き芋等の販売、 にこにこサロン(脳トレ・歌・セルフ喫茶などのサロン活動)を行っています。 お気軽にお越しください。	岡見地区まちづくり推進委員会 (岡見まちづくりセンター内) 電話番号 32-2298

地域	名称	内 容	電話番号
三隅町 三保地区	すまいる三保 マーケット	開 催 日：毎月 第4 火曜 開催時間：10時30分～ 健康体操やセルフ喫茶等 開催場所：三保まちづくりセンター 11時30分～買い物(地元野菜、グリーンコープ、大判焼き、海乃商店 他) ※三保地区の方に限り、あいのリタクシーを活用した無料送迎が利用できます。 お気軽にお問い合わせください。	三保地区まちづくり推進委員会 (三保まちづくりセンター内) 電話番号 32-0314
三隅町 黒沢地区	黒沢はつらつ マーケット	開 催 日：毎月 最終 金曜 開催時間：9時30分～ 介護予防体操 等 開催場所：黒沢まちづくりセンター 10時30分～11時30分 買い物(グリーンコープ、大判焼き、竹本水産、焼き鳥、焼き芋 他)	黒沢まちづくり委員会 (黒沢まちづくりセンター内) 電話番号 35-1509
三隅町 井野地区	いのまる広場	開 催 日：毎月 第1 火曜(1月、5月は 第2 火曜) 時 間：9時30分～11時 場 所：井野まちづくりセンター 百歳体操、脳トレ、ゲーム他(講師:グッドリバーカンパニー 吉川優子氏)、 食料品・日用品、地元野菜、鮮魚(海乃商店)、大判焼きなどの販売 健康チェック、脳トレ、歌、紙芝居、落語など毎月違う催し物をしています。 ※井野地区の方に限り井野っ地号で送迎します。(要予約)	まちづくり推進委員会INO (井野まちづくりセンター内) 電話番号 34-0007 井野っ地号 070-3372-4165

高 齢 者 の 相 談 窓 口

◆ 受付時間:月曜～金曜(祝日・年末年始を除く) 午前8時30分～午後5時15分 ◆

名 称	電 話	名 称	電 話
浜田市高齢者相談支援センター 野原町859-1 浜田市総合福祉センター内(社協本所)	22-3900	浜田市健康医療対策課 高齢者福祉係	25-9320
高齢者相談支援センター金城 金城町下来原1541-20 高齢者生活福祉センター内(社協金城支所)	42-2301	浜田市金城支所 市民福祉課	42-1235
高齢者相談支援センター旭 旭町今市637 浜田市旭支所内(社協旭支所)	45-0189	浜田市旭支所 市民福祉課	45-1435
高齢者相談支援センター弥栄 弥栄町木都賀1526-4 杵束まちづくりセンター内(社協弥栄支所)	48-2194	浜田市弥栄支所 市民福祉課	48-2656
高齢者相談支援センター三隅 三隅町向野田581 保健センター内(社協三隅支所)	32-1831	浜田市三隅支所 市民福祉課	32-2806

◆介護、健康、日常生活の問題や老後の不安、相続などの法的な相談など(相談無料)

名 称	内 容	住 所	電 話
ほほえみライフ	2か月に一度ダッブスで開催しています	下府町327-119	25-0309
お気軽ハート相談室	営業時間:平日 8時30分～17時30分	田町1466-1	28-7211