

諏訪市

暮らしの お役立ちガイド



諏訪市社協の
ホームページ
でもご覧にな
れます



高齢者向けの生活支援に関するサービスや活動を中心に掲載しています。

もくじ

2-3 ページ

- 家事支援のこと
- 掃除・買い物代行
- ゴミ捨て・草取りなど

4 ページ

- 外出に関すること

5 ページ

- 買物に関すること
- 食料、日用品
- 灯油
- 薬

6 ページ

- 配食に関すること
- 電化製品に関すること

7 ページ

- 生活に関すること

8 ページ

- マップ（地図）

相談窓口

その他の高齢者福祉サービスについて知りたい方や相談先にお困りの方は下記へ
ご相談ください。

諏訪市地域包括支援センター ☎52-4141

(諏訪市役所 高齢者福祉課内 内線291、292、298)

諏訪市社会福祉協議会 ☎52-2508

(※本紙に関するお問合せはこちらまでご連絡下さい。)



家事支援等のこと (五十音順)

	事業所(団体)名	電話番号	内 容											料金目安		
			そうじ	洗濯	買い物の代行	ゴミ捨て	食事準備・調理	外出時の付添	話し相手	草むしり	不用品の処分・回収	雪かき	大工修理等		その他・備考	
MAP 3	お家の管理人・生前整理 ひなた	090-5514-2901	○		○	要相談				○	○	要相談	○	○	・水回り修理・エアコン洗浄 ・換気扇の洗浄・庭木の剪定・伐採	1時間 3,000円～
MAP 1	イノベイトサポート (株)	58-6887	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	・留守宅のペットの世話・電球交換・病院 内での付き添い・庭木の枝払い等	家事代行のみ 15分 750円(税別)～+交通費 (1km 20円)※その他要見積り
MAP 6	社会福祉法人こころ 地域支え合い事業所	54-6001	○	○	○	○	○	○	○	○	要相談	○		○	・見守り等	1時間 4,000円 +交通費(1km 20円)
市外	コープながの くらしサポート活動まごころ	0120-755-590	○	○	○	○	○			○	○				②身体介助・スタッフの車への同乗・ その他危険を伴う内容は不可 ※コープながの組合員が対象	1時間 1,100円(税別) +交通費 土日祝は別料金
MAP 14	株式会社 信州タケエイ お片付けサポート係	0120-53-7552	○			○					○	○	○	○	・重い物の移動・庭木の伐採・解体・土 木工事・クレーン作業(リフォームや庭石 の撤去、物置の撤去等)	1時間 2,500円～ ※業務内容により都度見積 り(見積無料)
MAP 18	住まいプランニング	090-6798-4787	○	○		○					○	要相談	○	○	・資源物分別、書類整理等 ※70歳以上のご高齢者様向け家事代行サ ービス	家事代行 2時間 6,600円(税込)～
MAP 7	諏訪市社会福祉協議会 ぴっぴの手	52-2508	○	○	○	要相談	○	○	○						困りごとを住民相互(社協会員)で支えあ うまちづくりのしくみです。※市社協会員である こと②サポーターの車への同乗は不可	1時間 800円+交通費
MAP 19	公益社団法人 諏訪市シルバー人材センター	57-1388									○		要相談	○※	※大工修理と屋根の塗装(トコ含む)	1時間 1,200～2,000円
MAP 12	株式会社 ダスキン諏訪支店	58-3800	○	○	○		○								・アイロンがけ・裁縫・片付け ②スタッフの車への同乗は不可	2時間 7,700円(税込) 1回スタッフ1名
MAP 8	株式会社 南信美装	57-1200	○			○					草刈のみ	○			・庭木の枝払い等 ・電気工事・ハウスクリーニング	1時間 2,500円～ (見積無料)
市外	(株)ニチイ学館 岡谷支店	24-1581	○	○	○		○	○	○						・留守宅管理 ・通院介助、病院内見守り ②スタッフの車への同乗は不可	[週1回利用の場合] 1時間 2,860円～ ※プランにより異なる
MAP 17	株式会社 浜新聞店 はーとサポート	52-1107			○						○	要相談			・網戸・障子の張替え・エアコンクリーニング・ 電球交換、重い物の移動等・出張タイヤ交換 ※相談内容により左記・上記以外のサービスも対応可	30分 500円～
MAP 4	便利屋すわ店	55-1559	○	要相談	要相談	要相談	要相談	要相談	○	○	○	○	○	○	・電気工事 ・水のトラブル	1時間 3000円+出張費～
MAP 16	まごころサポート 信州諏訪KOWA店	0120-979-141	○		○	要相談			○		○	要相談		○	・その他(窓拭き、障子貼り替え、換気扇掃除、エ アコン清掃、電球交換)②車での同乗サポートは いたしません。※簡単サポート(機械・技術・薬品 等不用なもの)	簡単サポート15分 500円～ (1時間程度 機械技術等不要) ※その他要見積り
市外	株式会社 ミット	75-2381	○	○	○				○	○	○	○		○	・留守宅のペットの世話・電球交換 病院 内での付き添い・庭木の枝払い等	家事代行のみ 15分 750円(税 別)～ +交通費(1km 20円) ※その他要見積り
MAP 13	ライフサポート 夢しなの	52-6885	○	○	○		○	○	○						・薬の受け取り ②スタッフの車への同乗は不可	1時間 2,000円



外出支援に関すること (五十音順)

高 諏訪市高齢者タクシー利用料金助成券利用可 障 諏訪市重度心身障害者等タクシー利用料金助成券利用可

高 障 諏訪交通株式会社 福祉事業部 ☎ 52-1130	●一般タクシー、介護・福祉タクシー（通院時の車いす車両、ストレッチャー車両） ●救援事業（買い物代行、薬の受け取り、診察券の投函） ※当日対応可能。ただし台数限りあり。予約優先	利用時間	月～土 8:00～17:00
		料金目安	1.19 km (初乗り)700 円、 229m 毎に 100 円加算 救援事業は別料金 迎車料金 200 円
高 障 第一交通株式会社 ☎ 52-5151	●一般タクシー ●ママサポートタクシー（事前登録が必要）	利用時間	年中無休 24 時間
		料金目安	1.19 km (初乗り)700 円、 229m 毎に 100 円加算 迎車料金 200 円
障 福祉タクシー ともゆき ☎ 78-0090 ☎ 090-4379-6886	●福祉（介護）タクシーで、車いす、リクライニング車いす、ストレッチャー、酸素吸入器、痰吸引器の対応可能 ●通院、入退院、施設等への送迎、日常的な外出に利用可	利用時間	年中無休 24 時間 （事前予約が必要）
		料金目安	1.19 km (初乗り)700 円、 229m 毎に 100 円加算 迎車回送料 180 円、 基本介助料 500 円
障 みよし家 介護サービス ☎ 52-2508	●介護タクシー、車いすタクシー、ストレッチャー車あり ●診察受付、院内介助、薬の受け取り、買い物付き添い等、目的は問わずに利用可	利用時間	平日 9:00～18:00 ※事前予約制 土日祝、時間外は要相談
		料金目安	1 km (初乗り)720 円～ 付き添い 15 分 750 円～

車いす・車いす搬送車貸出

諏訪市社会福祉協議会 ☎ 52-2508	●障がいや高齢、ケガ等により一時的に車いすを必要とする方の日常生活支援のため、車いすおよび車いす搬送車両の貸出をおこなっています。
-------------------------	---

外出支援・住民互助活動支援事業

《本事業の相談》 諏訪市高齢者福祉課 ☎ 52-4141	《ボランティア保険》 諏訪市社会福祉協議会 ☎ 52-2508	●個人や団体が自家用車に乗り合って外出する際の送迎サービス補償（傷害保険）加入費用を補助します。 ※諏訪市社会福祉協議会にてボランティア登録が必要です。
------------------------------------	---------------------------------------	---

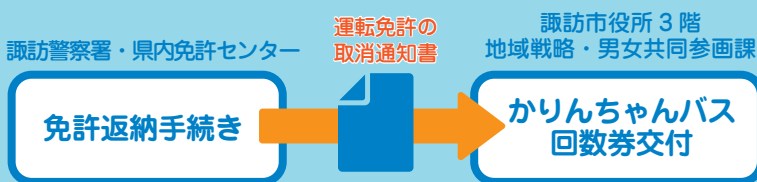
かりんちゃんバス情報 諏訪市地域戦略・男女共同参画課 ☎ 52-4141 (内線 289)



◆運転免許証・自主返納者へのかりんちゃんバス回数券（12枚）交付事業

●65歳以上の運転免許証・自主返納者へ「かりんちゃんバス回数券（12枚）」を交付しています。返納の際に発行される「運転免許の取消通知書」を市役所3階地域戦略・男女共同参画課へご持参ください。※交付は1人につき1回までとなっています。

交付の流れ



◆AI オンデマンド交通「チョイソコ かりんちゃん」

●令和6年10月1日よりテスト運行開始
●チョイソコかりんちゃんとは、かりんちゃんバスのように決まった時刻表や路線で運行するのではなく、利用者の予約に合わせて、霧ヶ峰・有賀峠方面を除く市内全てのバス停のうち、乗りたいバス停から降りたいバス停まで効率良く運行するバスです。ご利用には会員登録が必要です。



買い物に関すること (移動販売・宅配 五十音順)

※買い物代行については1-2ページをご覧ください

《食品・日用品》

マップ 22 とくし丸 堤号 ☎090-3105-5018 (携帯) ☎54-2271 (いちやまマート)	移動販売 取扱商品 生鮮食品・日用雑貨 (いちやまマート諏訪 店の商品) 車にないも のは注文し、後日配達。	利用内容 ●毎週1~2日、決まった日時にご自宅・広場など で移動販売を実施●訪問時に安否確認も行っている ※対象エリアが決まっているため、利用希望の際は 要相談
市外 (株)長野県Aコープ まごころ宅配センター ☎026-214-7817	宅配 取扱商品 食材や日用品等	利用内容 ●専用の注文用紙により注文●週2回決まった曜日にお 届け(曜日は地区により異なる)●事業者側でそろえる「お まかせコース」と毎週届くチラシから注文する「選べる コース」がある
マップ 9 生活協同組合コープ ながの諏訪センター ☎0120-502-550 (コールセンター)	宅配 取扱商品 食品・日用雑貨を 中心に、毎週約 5500品目を取扱 い。	利用内容 ●専用の注文用紙、インターネット、電話で注文● 週1回指定の曜日でお届け●個人宅配、グループ利 用可●各種割引制度(シルバー割引等)あり
市外 デリシア ネットスーパー ☎0120-48-4147	宅配 取扱商品 生鮮食品から日用 雑貨まで約10,000 品目を取扱い。	利用内容 ●電話、FAX、インターネットで注文●最短で注 文日当日より配達可

《灯油》

マップ 21 株式会社 岐阜屋 ☎0120-72-4336	配達 取扱商品 灯油	配達可能日 火・木曜日/ 時間指定不可	利用内容 ●電話、FAX(0266-52-1603)で注 文●支払方法は現金または振込●料金は 配達日により変動。注文時に確認。
マップ 15 林金属工業(株) 石油部 ☎0120-124-317	配達 取扱商品 灯油	配達可能日 配達カレンダーあり/日・ 祝・夏場(土曜日)は不可/ 時間指定不可	利用内容 ●電話で注文●支払方法は現金(配達 時、当社窓口)または口座振替※初回 のみ現金●料金は注文時に確認。●定期 配送あり

《薬の配達》 ※詳細は、各薬局へご相談ください。

★介護保険制度にて「居宅で療養上の管理、助言を受けられるサービス」もあります。※詳細は、諏訪市高齢者福祉課へ(電話 52-4141 内線 293・294)



名称	住所	問い合わせ	名称	住所	問い合わせ
アイン諏訪薬局	諏訪市湖岸通り5-1135-11	58-6450	太陽堂薬局	諏訪市小和田19-10	52-0559
あおぞら薬局	諏訪市湯の脇2-6-14	54-5151	上諏訪薬局	諏訪市大手2-3-10	75-8007
岩波湖畔薬局	諏訪市高島2-1201-44	54-1873	諏訪薬局	諏訪市豊田263-1	54-2820
エイコー堂原田薬局	諏訪市小和田南15-22	58-8040	白馬堂薬局	諏訪市諏訪1-16-1	52-0826
大坂屋薬局	諏訪市清水2-7-22	52-7756	橋本屋薬局	諏訪市高島1-8-15	52-2557
片倉フレンド薬局	諏訪市豊田1243-5	57-2876	ふたば湖南薬局	諏訪市湖南5932-1	75-1458
片倉薬局	諏訪市四賀2257-6	58-0529	ふたば元町薬局	諏訪市元町4-11	75-0288
クスリのアオキ諏訪上川薬局	諏訪市上川2-2122-1	78-4601	二葉薬局	諏訪市大手1-3-2	52-1242
クスリのアオキ諏訪四賀薬局	諏訪市四賀2413-2	75-5291	モリキ諏訪城南薬局	諏訪市城南1-2561-1	78-8652
こころ薬局	諏訪市高島1-21-1	54-2788	薬局マツモトキヨシ赤沼店	諏訪市四賀1625	58-9006
小山薬局	諏訪市四賀1828	58-2177	薬局マツモトキヨシ大和店	諏訪市湖岸通り2-305-1	54-5101
ライフ薬局諏訪	諏訪市高島2-1279-3	53-6288	ららくま薬局	諏訪市上川3-2292-1	58-0090
			高島スター薬局	諏訪市高島1-13-18	78-8666



配食に関すること (五十音順)

	内容	配達日時	料金目安
市外 宅配クック123 諏訪エリア ☎ 78-8199	<ul style="list-style-type: none"> ●各種お弁当あり(普通食、健康ボリューム食、やわらか食、ムース食、カロリー調整食、たんぱく調整食、透析食、消化にやさしい食) ●常温で手渡しましたは指定場所へお届け ●配達時に安否確認も実施 	毎日 昼・夕 (1/1~3を除く) ※山間部への配達は要相談	1食 577円 (税込) ~
マップ 10 配食のふれ愛 ☎ 78-0620	<ul style="list-style-type: none"> ●各種お弁当あり(普通食、カロリー調整食、たんぱく調整食、ムース食) ●常温で手渡しましたは指定場所へお届け ●配達時の安否確認や3分間サービス実施 	毎日 昼・夕 (1/1~3を除く) ※山間部への配達は要相談	1食 410円 (税込) ~
市外 まごころ弁当 諏訪店 ☎ 22-6788	<ul style="list-style-type: none"> ●各種お弁当あり(普通食、カロリー調整食、低たんぱく食、ムース食) ●きざみ食、ミキサー食、おかゆも無料対応可 ●常温・手渡しにてお届け ●配達時に安否確認も実施(希望者のみ) 	毎日 昼・夕 (1/1~3を除く)	1食 460円 (税込) ~
マップ 5 ライフデリ 諏訪店 ☎ 75-1133	<ul style="list-style-type: none"> ●各種お弁当あり(普通食、カロリー調整食、腎臓食、透析食、ムース食、やわらか食) ●要望により安否確認も実施(利用者は自動電話による安否確認【無料】も利用可) 	毎日 昼・夕 (1/1~3を除く)	1食 556円 (税込) ~
マップ 11 ワタミの宅食 長野諏訪営業所 ☎ 0120-321-510 (受付センター)	<ul style="list-style-type: none"> ●お弁当・お惣菜あり ●日替わり平日5日間コースを冷蔵で保冷箱に入れてお届け ●サービスの特性を生かし、地域・行政と連携し、「地域を見守る」取り組みに協力している 	平日 (土・日・祝は冷凍で対応可)	1食 440円 (税込) ~



家電製品に関すること

	内容	支払方法	料金目安
マップ 20 金子電化 ☎ 52-1867	<ul style="list-style-type: none"> ●家庭電化製品の配達、修理 ●湖南、豊田、中州地区を対応 ●テレビショッピング、インターネット購入などメーカー等で対応不可あり 	現金または振込	出張費 + 実費
マップ 2 諏訪湖電器 ☎ 53-2422	<ul style="list-style-type: none"> ●家庭電化製品の配達、修理・工事 ●市内全域対応 	現金または振込	商品、修理、工事等内容により要相談



生活に関すること (五十音順)

《送迎や訪問をしてくれる理美容店》 ※要予約

MAP		ご自宅へ訪問	お店に送迎	内容	支払方法
1	イノベイトサポート(株) ☎58-6887	○	要相談	●カット / カラー / パーマ ●出張料 1,600 円	現金または振込
24	富士理容館 ☎53-0220	○	○	●カット ●出張料 1,500 円	現金
25	ヘアサロン ジャイアンツ ☎52-2612	○	要相談	●カット	現金
23	hair make space moom ヘアメイクスペースムーン ☎53-4637	○	要相談	●バリカンカット / ハサミカット ●出張料 1,500 円	現金
26	ろん・ぽあん 理美容室 ☎58-3323	○	要相談	●カット ●駐車場があるお宅	現金

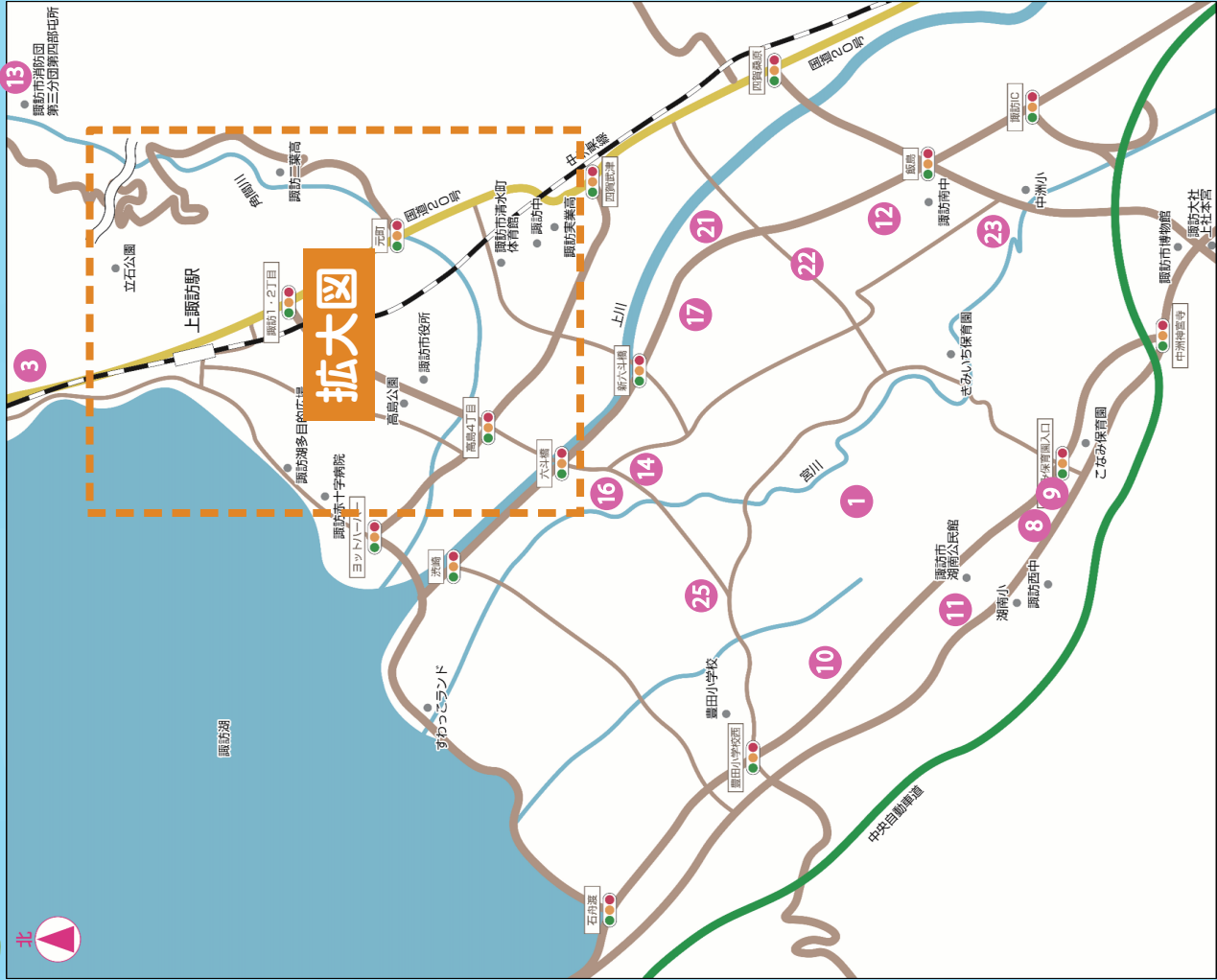
《お墓参り代行・生前整理 (遺品整理)》

MAP		内容	料金目安
3	お家の管理人・生前整理 ひなた ☎090-5514-2901	●生前整理・遺品整理	1 時間 3,000 円～
6	社会福祉法人ころ 地域支え合い事業所 ☎54-6001	●墓参り・墓掃除	1 時間 1,000 円 (30 分 500 円) + 交通費 ※年間費 1,000 円
14	株式会社信州タケエイ お片付けサポート係 ☎0120-53-7552	●生前整理・遺品整理	1 時間 2,500 円～ ※見積無料
8	株式会社 南信美装 ☎57-1200	●生前整理・遺品整理	要見積り
市外	株式会社 ミット ☎0120-124-317	●生前整理・遺品整理	要見積り

《害虫駆除》

MAP		内容	料金目安
8	株式会社 南信美装 ☎57-1200	●蜂駆除	要見積り
4	便利屋すわ ☎55-1559	●害虫駆除	1 時間 3,000 円 + 出張費～

諏訪市暮らしのお役立ちガイドマップ



- お住いの地域によって利用できるサービス内容が異なります。詳細につきましては各事業所に直接お問い合わせください。
- 令和6年5月時点で把握できた情報をまとめたものになります。掲載許可を頂いた事業所・団体のみを掲載しています。
- 未掲載の事業所等の情報ありましたら諏訪市社会福祉協議会までご連絡ください。☎02666-52-2508