

こすもす 手帳



これからの暮らし
すこやか はつらつ
もっと あんしん
すみよいまちに

大網白里市
社会福祉協議会



弁当・食料品
配達・移動販売

日用品・
灯油配達

外出
支援

家事・
生活支援

理美容・訪問マッサ
ジ・クリーニング

自転車・
自動車修理

趣味・健康・
居場所・ペット

やさしい
サービス

見守り

公共の
サービス

医療
機関

はじめに

この「こすもす手帳」は、市民の皆様が、住み慣れた地域で安心して暮らし続けることができるようにという趣旨で、市内外の民間事業者やボランティア団体などの皆様からお寄せいただきました貴重な情報をもとに、日々の生活に役立つ便利なサービスを取りまとめたものです。令和3年3月の初版発行から3年を経過したことから、このたび、第2版を発行させていただきますこととなりました。

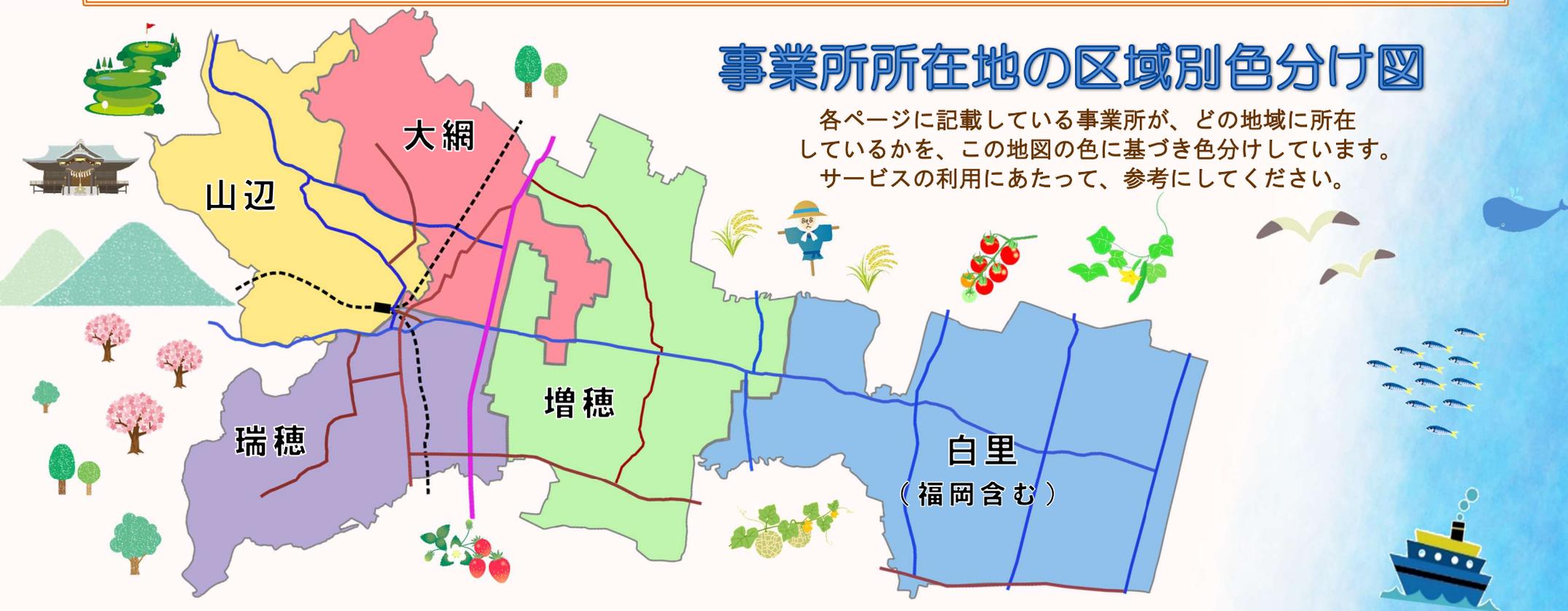
高齢者の皆様が、日頃の生活を送るうえで、「こんなことがあったらもっと暮らしやすくなるね」という思いに応えるため、地域の支えあいや助けあいを推進しようと、生活支援体制整備事業の一環として、大網白里市ささえあいのまちづくり会議（第1層協議体）及び各地域のささえあい会議（第2層協議体）での情報やご意見をもとに編集いたしましたので、お気軽にご活用ください。

なお、各サービス利用にあたって、万が一トラブルが生じた場合、本会ではその責任を負いかねますので、詳細については、各事業者に直接お問い合わせの上、内容を十分にご理解いただいたうえで、ご利用ください。

令和6年3月 社会福祉法人 大網白里市社会福祉協議会

事業所所在地の区域別色分け図

各ページに記載している事業所が、どの地域に所在しているかを、この地図の色に基づき色分けしています。サービスの利用にあたって、参考にしてください。





もくじ



弁当・食料品の配達・移動販売

- お弁当や出前を配達してくれるお店・・・ P1～2
- 食料品を配達してくれるお店・・・ P3～4
- 移動販売・・・ P5

日用品・灯油の配達

- 日用品を配達してくれるお店・・・ P6
- 灯油を配達してくれるお店・・・ P7

外出支援

- 買い物の送迎をしてくれるお店・・・ P8
- 外出の付き添い・送迎をしてくれる団体・・・ P8～9
- 介護保険外で利用できる介護タクシー・・・ P10～11

家事支援・生活支援

- 家事や家の清掃、庭木の手入れ、家の修理などをしてくれるお店や団体・・・ P12～18
- 家屋や土地の管理に関する相談ができるお店・・・ P19～20
- 終活の相談ができる事業所・・・ P20～21
- 電気器具の修理や配線工事をしてくれるお店・・・ P21
- パソコンやスマホの使い方を教えてくれるお店・・・ P22
- 介護保険外で利用できるホームヘルプサービス・・・ P23

理美容・訪問マッサージ・クリーニング

- 自宅でヘアカットをしてくれるお店や団体・・・ P24
- 訪問マッサージ・・・ P25
- クリーニングの集配をしてくれるお店や団体・・・ P26



自転車や自動車の修理

- 自転車の修理に来てくれるお店・・・ P27
- 自動車の修理や廃車の手続き等をしてくれるお店・・・ P28～29

趣味・健康づくり・居場所・ペット

- 趣味や健康づくりの手助けをしてくれるお店や団体・・・ P30～31
- 気軽に過ごせる居場所を提供しているお店や団体・・・ P31～32
- ペット飼育の手助けをしてくれるお店・・・ P32

高齢者にやさしいサービス

- 高齢者にお得な特典があるお店・・・ P33
- 訪問による法律相談ができる法律事務所・・・ P34

見守り

- 高齢者の見守りサービスを提供している事業者・・・ P34

公共のサービス・サロン

- 介護予防・日常生活自立支援サービス・・・ P35
- 介護予防にかかわる教室や講座・・・ P35
- 市の高齢者在宅福祉サービス・・・ P36～38
- 社会福祉協議会の高齢者福祉サービス・・・ P39～40
- 高齢者の健康福祉等に関する相談窓口・・・ P41～43
- 地域の居場所(サロン)・・・ P44

医療機関情報

- 市内の医療機関・・・ P45～48
- 市内の歯科医療機関・・・ P49～50
- 市内の調剤薬局・・・ P51～53

自分の情報・もしものときの連絡先など・・・ P54



お弁当や出前を配達してくれるお店



No.	地域	お店の名前	住所・電話番号	営業時間	サービスの内容 料金、対象地域	お店からの一言
1	瑞穂	ガスト 大網白里店	東駒込 5-3 (宅配専用受付窓口) ☎0570- 008-858	受付 10:00~22:30 配達 11:00~21:00	宅配メニュー（和・洋・中）を電話又はネットで注文。 ネットでのご注文は【ガストの宅配】で検索。 1件 1,500円（税込）以上。配達料は無料。 (平日 14時以降、土日祝 20時以降は 1,000円から配達) 配達地域-下ヶ傍示橋より西側（瑞穂地域の一部を除く）	
2	瑞穂	夢庵 大網白里店	みやこ野 2-4-1 受付テイクアウト(受付窓口) ☎0570- 008-858	受付 10:00~22:00 配達 11:00~21:00	宅配メニュー（お寿司・和食など）を電話又はネットで注文。 ネットでのご注文は【夢庵の宅配】で検索。 1件 1,500円（税込）以上。配達料は無料。 配達地域-増穂の全域・瑞穂・山辺・大網・福岡の一部	
3	瑞穂	すし処きら	みずほ台 3-2-3 ☎0475- 72-7555	注文受付時間 11:00~13:30 17:30~20:30 ☒-水	お寿司 3,000円以上 5km以内の地域 注文は、前日まで	美味しいお寿司をご自宅までお届けします。 当日のお届けについては ご相談ください。
4	増穂	結ごはん	南横川 2046 ☎080- 2717-9176	12:00~16:00 配達は上記以外の時間 要予約 ☒-月・火	ランチプレート 1,100円 沖縄そば 900円ほか 片道 10分程度の範囲	化学調味料は不使用。 お米や野菜は自家製。 配達のご注文は前日までに。 量・金額はご相談ください。
5	白里	四川料理 正天屋	南今泉 189-4 ☎0475- 78-4108	11:30~14:30 17:30~21:30 お昼の弁当の注文は 9:00~10:00 ☒-月・火・水	お弁当 650円、900円、1,200円 出前（麺類、チャーハンなど） お弁当は市内全域 麺類は5分以内で運べる範囲	1つから配達可。

No.	地域	お店の名前	住所・電話番号	営業時間	サービスの内容 料金、対象地域	お店からの一言
6	市外	合同会社 なが田 (鈴屋)	茂原市 本納 2816 ☎080- 4657-7270	注文は前日の 16:00まで ☒-日・祝	弁当の配達(1個から) 配達料無料 ご飯付き 540円~ おかずのみ 486円~	やわらか、カロリー塩分調整、たんぱく調整、ムース食あり。 週1回、月1回、1回きりの注文でもOK。
7	市外	宅配クック 123 東金大網店	東金市 東新宿 10-12 ☎0475- 53-6191	受付時間 9:00~17:00 ☒-1/1~1/3	朝食、昼食、夕食 1食から配達可 おかずのみ 540円 ごはんつき 594円 市内全域(安否確認含む)	健康ボリューム食、しあわせタンパク食の他、やわらか、カロリー塩分調整、タンパク塩分調整等の病態食あり。 試食サービスあり。 初めてのの方にパンフレット送付。電話での申込受付。
8	市外	まごころ弁当 東金千葉緑店	東金市 山田 969 ☎0475- 53-3585	受付時間 8:00~18:00 ☒-日、1/1~1/3	昼食、夕食 1食から配達可 おかずのみ 525円~ ごはんつき 450円~ 市内全域	カロリー調整食、低たんぱく食、ムース食あり。 きざみ無料サービス。 初めてのの方は初回訪問時に説明します。
9	市外	ライフデリ 大網白里店	東金市東岩崎 25-12-20B ☎0475- 77-8108 ﾌｧｸｽ 77-8107	受付時間 9:00~18:00 ☒-1/1~1/3	朝食、昼食、夕食 1食から配達可。 おかずのみ 540円~ ごはんつき 590円~	やわらか、カロリー調整、透析、ムース食あり。 独居高齢者向けの安否確認サービス(週1回以上利用者)
10	市外	ワタミ 千葉茂原 営業所	茂原市 早野 2538-10 ☎0120- 321-510	受付時間 9:00~18:00 ☒-12/31~1/3	夕食。週1日以上 おかずのみ 670円 ごはんつき 630円 小食の方向け(ご飯つき) 530円	希望により昼食も可。 初めての方には訪問し、ご説明いたします。 配達地域は市内全域。



食料品を配達してくれるお店



No.	地域	お店の名前	住所・電話番号	サービスの内容・料金	対象地域	お店からの一言
11	瑞穂	セブンイレブン みずほ台店	駒込 1689 ☎0120-736-014 8:00~19:00	セブンミールカタログ商品（税抜き 1,000円以上） 配達料 税抜き 1,000円以上 220円 税抜き 3,000円以上 無料	店舗から近隣の 地域 （詳細はお問 い合わせくだ さい）	配達時間 10:00~12:00 17:00~18:30
12	山辺	セブンイレブン 金谷郷店	金谷郷 151-1 ☎0475-72-1120 10:00~16:00	店内商品（税抜き 1,000円以上） 配達料 税抜き 1,000円以上 220円 税抜き 3,000円以上 無料	5km以内の 地域	配達時間 10:00~12:00 16:00~18:00
13	大網	セブンイレブン 前島店	大網 1920 ☎0475-70-1217 10:00~16:00	店内商品（税抜き 1,000円以上） 配達料 税抜き 1,000円以上 220円 税抜き 3,000円以上 無料	5km以内の 地域	配達時間 10:00~12:00 16:00~18:00
14	大網	浜田屋酒店	大網 847 ☎0475-72-0096 10:00~18:00 休-水・日	お酒・清涼飲料などの配達 （3,000円以上で配達料は無料）	市内全域	お気軽にお電話 ください。

No.	地域	お店の名前	住所・電話番号	サービスの内容・料金	対象地域	お店からの一言
15	大網	鍋屋商店	大網 650 ☎0475-72-0032	①お米の配達（5kg以上）配達料無料 ②年末ののしもち、お供えもちの配達 9：00～17：30 ☐休-日・祝	市内全域	千葉県産の美味しいお米をお届けします。
16	大網	綿文商店	大網 112 ☎0475-72-0043	お米の配達（5kg以上） 10kg以上は無料、5kgは100円 8：00～18：00 ☐休-日	市内全域 但し、 白里地域は 火・木・土	大網白里市内産ほか地元のお米をたくさん揃えています。
17	白里	花つづみ	南今泉 4800-1 ☎0475-77-8726	①電話注文により、パン、焼き菓子、ケーキを自宅へ配達。（クッキーはグルテンフリーの米粉を使用） ②パンの定期便（月3,000円で月2回第2・4火曜日に3,600円相当のパンを配達します） 10：00～18：00 ☐休-木	市内全域	お菓子に使う砂糖はきびや黒糖なども使っており、添加物を極力減らして作っています。



移動販売



◎移動販売について

食料品や日用品の移動販売については、現在、市と社会福祉協議会による高齢者の生活支援策の一環として、移動販売事業者との協働の取り組みとして行われており、数社の移動販売車が市内を定期的に巡回しています。

足腰の状態や免許の返納などにより、スーパーマーケットまで買い物に行くことが難しい方で、移動販売の利用を希望される場合には、次の相談窓口まで、ご連絡ください。

市役所高齢者支援課 ☎0475-70-0332

市社会福祉協議会 ☎0475-72-1995

その他の移動販売事業者

No.	地域	お店の名前	住所・電話番号	サービスの内容 料金・対象地域	お店からの一言
18	大網	メガネスーパー	大網 28-5 ☎0120-234-506	メガネ、補聴器の購入や調整・相談、視力測定などの出張サービス 出張料 3,000円～	最新の検査機器を積載し、店舗と同等のサービスを提供。 車いすにも対応。
19	市外	唄う魚や	匝瑳市新堀 346-8 ☎090-2630-9817 (☎0479-67-4443)	魚・乾物・手作り食材・冷凍食品などの販売 巡回日 日・水・金 8:00～13:00 市内全域	日程調整のうえ希望場所に訪問。 個人宅へも巡回可能。
20	市外	染野屋 千葉営業所	千葉市若葉区貝塚町 598-3 ☎0120-537-226 (電話受付 月～金 9:00～18:00)	豆腐及び豆腐加工品・惣菜・野菜・乾物・和菓子ほかの販売 巡回日 火・木・金 11:00～17:00 市内全域	国産大豆を使用。 個人宅へも巡回可能。



日用品を配達してくれるお店



No.	地域	お店の名前	住所・電話番号	サービスの内容・料金	対象地域	お店からの一言
21	瑞穂	ヤックス ドラッグ 大網店	駒込 206-1 ☎0475- 78-4088	紙おむつ（1個から可）、シルバーカー などのシニアサポート用品の配達 配達料は無料 電話受付時間 9:00~20:00	店舗近隣地域 （国道128号 より西側）	配達日は、2~3日 の余裕をいただきます。 店舗内にシニアサポ ートコーナー設置。
22	大網	コメリパワー 大網白里店	大網611 ☎0475- 73-1751 【まごころ便】 は専用電話へ ☎0120- 188-560	①カタログ【まごころ便】 電話で注文、自宅へ配達 受付 月~土 9:00~18:00 ②デリバリー配送サービス 店頭での購入商品を配達 配達料 1,100円~ 受付 営業日の9:00~20:00	県内全域	① カタログ 【まごころ便】 は、購入金額1万 円以上で配達料は 無料。
23	白里	花しょう	南今泉 4716 ☎0475- 77-2355	切り花、葬儀用生花、祝花アレンジ、仏花 等（配達料無料） 8:00~18:30 休-第2木曜日・第4木曜日	大網白里市内全域 ・九十九里町・ 東金市・白子町・ 長生村	月3,000円で 第2・4火曜日に 定期的に配達しま す。
24	白里	アスコ丸七	四天木乙 2827-21 ☎0475- 77-5081	①衣料品の配達（商品代のみ） ②買物送迎（電話で要予約） 9:00~17:00 休-水	下ヶ傍示より東側 の地域	女性用衣料品を 中心に取り扱って います。
25	白里	ドラッグ 中島	四天木乙 2832-44 ☎0475- 77-2154	①注文品（薬・菓子・化粧品・介護用 品・日用品等）の配達（商品代金 1,000円以上） ②可能な範囲での送迎 9:00~18:00 休-水・日	南今泉、北今泉、 四天木、細草の地 域の方	配達は、10時か ら16時の間で伺 います。



灯油を配達してくれるお店



No.	地域	お店の名前	住所・電話番号	サービスの内容・料金	対象地域	お店からの一言
26	瑞穂	田邊文三郎商店 経田サービス ステーション	経田 302-1 ☎0475- 72-1367	灯油配達・軽油配達 ポリ缶3缶（54リットル）以上は 配達料は無料 3缶未満は要配達料 営業時間 8：00～17：00 マンション・アパートは、1階まで缶を お持ちください。 休-日曜日（祝日は配達は休み）	市内全域 	配達時間 9：00～16：00
27	山辺	(有)山田石油	池田 84-1 ☎0475- 72-1666	灯油の配達 ポリ缶3缶（54リットル）以上 店頭価格+10円/ℓ（消費税別） 営業時間 月～土 7：00～20：30 日・祝 7：00～20：00 休-毎月第2日曜日、1月1日～2日 （日曜日は配達は休み）	瑞穂・山辺	配達時間 10：00～16：00 当日配達受付は 12：00まで
28	白里	(有)宇津木商店	桂山 294-3 ☎0475- 72-5654	灯油の配達 ポリ缶2缶（36リットル）以上 店頭価格+10円/ℓ（消費税別） 営業時間 月～土 7：00～20：00 祝 7：00～20：00 休-日曜日、1月1日～2日	国道128 号より東側 の地域	配達時間 8：30～18：00 当日配達受付は 12：00まで



買い物の送迎をしてくれるお店



No.	地域	お店の名前	住所・電話番号	サービスの内容・料金・対象地域	お店からの一言
29	増穂	ヤックスケアタウン 大網増穂店	柿餅34 ☎0475-70-8809	自宅又は指定場所から増穂地域にある特定のドラッグストアまでの送迎 月～金 午前と午後の2回 利用2日前までに電話申込 市内在住の方	利用前に登録をお願いします。 ☎0475-70-8809
30	白里	石井商店	四天木乙2717 ☎0475-77-2156	衣料品・雑貨 自宅までの送迎（無料） 8:30～18:30 南今泉、北今泉、四天木、細草の地域の方 休-5日、15日、25日	介助が必要な方もご相談ください。
31	白里	ふとんの牧野	南今泉4763 ☎0475-77-3933	寝具販売、ふとんの仕立て・打直し 自宅までの送迎（無料）市内全域 9:00～18:00 休-5日、15日、25日	自宅まで送迎しますので、お店でゆっくり選んでいただけます。

支外
援出



外出（通院や買い物など）の付き添い・送迎をしてくれる団体



No.	地域	団体の名前 住所・電話番号	サービスの内容・料金・対象地域	利用時間	対象者	団体からの一言
32	山辺	季美の森 ささえあいの会 季美の森南3-3-5 愛菜レストラン内 ☎070-3512-1123	買い物、通院、児童の塾の送り迎え など （季美の森～駅周辺の範囲） 年会費 1,000円 料金：ガソリン代程度 100円/2.5km	8:00～ 17:00	季美の森在住で、 自家用車等移動 手段のない 高齢者・児童	事前に予約をしてください。

No.	地域	団体の名前 住所・電話番号	サービスの内容・対象地域・料金	受付時間	対象者	団体からの一言
33	大網	楽学ハウス「そよかぜ」 みどりが丘 2-23-20 ☎080-5028-1936	買い物・通院の付き添い 市内外問わず 料金：30分 500円（税別） 別途要交通費 20円/km	24時間 対応	自力体位できる方。（介助を受けて自力歩行ができる方も可）	
34	増穂	お助け隊 （移動サービス） 木崎341 ☎0475-73-5110 ☎080-5543-9163	病院への通院、施設等への通所、社会的行事への参加や買い物等 （発地または着地が大網白里市内で、目的地が近隣市町村） 基本料金：40円/km（車庫からの総走行距離に応じた料金） 待機：300円/30分 付き添い：800円/1時間 入会金：1,000円 年会費：1,000円（毎年4月更新、下期入会時は500円）	9:00～ 12:00 13:00～ 16:00 ☎ 土・日・祝	市内に住所があり、要支援の認定を受けている方	利用開始前に、事前登録をお願いします。
35	増穂	お助け隊 （福祉有償運送サービス） 木崎341 ☎0475-73-5110 ☎080-5543-9163	病院への通院、施設等への通所、社会的行事への参加や買い物等 （発地または着地が大網白里市内で、目的地が近隣市町村） 基本料金：50円/km（車庫からの総走行距離に応じた料金） 待機：300円/30分 付き添い：800円/1時間 入会金 1,000円 年会費 1,000円（毎年4月更新、下期入会時は500円）	9:00～ 12:00 13:00～ 16:00 ☎ 土・日・祝	市内に住所があり、次の要件を満たす方 ①要介護認定者 ②身体障害者 手帳所持者 ③肢体不自由・内部障害等で移動困難な方	利用開始前に、事前登録をお願いします。



介護保険外で利用できる介護タクシー



ここに掲載しているタクシーは、高齢や障害などで外出が困難な方・介助が必要な方が、買い物や通院、金融機関などへ行くとき、介護保険を使わずに自費で利用できるタクシーサービスです。

なお、利用にあたっては予約が必要となります。運賃以外の乗降介助料などは、事業者によって異なりますので、詳しいサービスの内容は、各事業所に直接お問い合わせください。

支外
援出

No.	地域	事業所名	住所・電話番号	対象地域	運賃	車輛の形式及び 介助サービス等の内容
36	瑞穂	福祉・介護 タクシー きみの街 福祉交通	駒込 438-9 大綱ハイツ A 棟 1206号 ☎090-8811- 4165 ☎0475-72-4165	市内全域 (千葉県内 発であれば、行先は どこへでも 可)	初乗り(1.27kmまで)500円 1.27km 超は 272mごとに 100円の加算 深夜早朝(22時~5時) 2割増 障害者割引 1割 迎車料 500円	車椅子のまま乗降可 (リクライニング車椅子も乗 車可) 看護師の同乗もいたします。 半日、1日、1泊2日などの貸 切も可。 深夜救急搬送時の病院への迎 え対応可。 その他乗降介助料などはお問 い合わせください。
37	増穂	グッド ライフ 介助 タクシー	南横川 3125-162 ☎080-5011- 9082	市内全域	初乗り(2kmまで)710円 2km超 299mごとに90円 深夜早朝(22時~5時) 2割増 障害者割引 1割 迎車料 710円	車椅子のまま乗降可 車椅子+添乗3名まで同乗可 (リクライニング車椅子、スト レッチャー乗車可) 乗降介助 1,000円/回~ (ストレッチャー利用料含む) 病院の付き添いは時間制料金

No.	地域	事業所名	住所・電話番号	対象地域	運賃	車輛の形式及び 介助サービス等の内容
38	白里	合同会社 すまいる 本舗	南今泉 502-2 ☎090-3007-0953	市内全域	初乗り(2kmまで)690円 2km超 308mごとに90円 深夜早朝(22時~5時) 2割増 障害者割引 1割 迎車料 無料	車椅子のまま乗降可 車椅子+添乗3名まで同乗可 乗降介助は状況により要介助料 病院内付き添い30分1,050円 ※介護保険タクシー
39	白里	介護 タクシー しらさと	南今泉 4837-2-401 ☎090-2750-5932	市内全域	初乗り(2kmまで)730円 2km超 291mごとに90円 深夜早朝(22時~5時) 2割増 障害者割引 1割 迎車料 730円	車椅子のまま乗降可 (車椅子+添乗4名まで同乗可) 夜間早朝も対応可 病院内付添1時間1,000円 乗降介助無料
40	白里	いと介護 タクシー	北今泉 1145-4 ☎090-4667-2228	県内全域	初乗り(2kmまで)750円 (迎車料含む) 2km超 279mごとに90円 深夜早朝(22時~5時) 2割増 障害者割引 1割 ストレッチャー使用 3,000円 リクライニング車椅子使用 2,000円	車椅子のまま乗降可 (車椅子2台+添乗6名まで 同乗可) 乗降介助 1,000円/回 生活サポート(病院内の院内介 助、買い物のお手伝い等) 山武郡市広域行政組合消防本部 認定の患者等搬送用(民間救急) 車両 医療用酸素吸引機を装備





家事や家の清掃、庭木の手入れ、家の修理などをしてくれるお店や団体



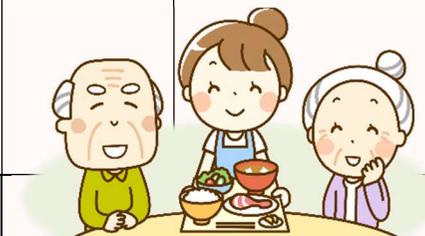
No.	地域	お店・団体名	住所・電話番号	サービスの内容・料金	受付時間	対象地域	お店からの一言
41	瑞穂	(株)SUNNY	みやこ野 1-1-1 アミリイ内 ☎0475-73-3098 ☎080-3351-6374	①家屋の片付け等、困りごとの相談 15分以内のお手伝い 1,000円～ ②生前整理・遺産整理も承ります。 その他は、都度見積もり	10:00～ 18:00 ☎ 土・日・祝	市内全域	年末の大掃除にお困りの方、ぜひご相談ください。
42	瑞穂	ショウジケンチュク	ながた野 2-23-9 ☎0475-73-7085 ☎090-4710-3635	家屋の修理・ リフォーム等 料金は都度見積もり	8:00～ 19:00 ☎-日	市内全域	細かなご要望にも応えられるよう努めます。
43	瑞穂	シャルネ (有)齊藤技建	神房 433 ☎080-5847-3110 ☎090-1238-7700	①不用品回収 500円～ ②生前・老前整理、施設入所・入院前 身辺整理、空き家・ゴミ屋敷の清掃 軽トラック 1台 35,000円～ 2トントラック 1台 55,000円～ ③ハウスクリーニング、水回りコーキ ング 8,900円～/1か所) ④草刈り 1㎡ 100円 ⑤庭木伐採 ⑥防草シート張り 1㎡ 1,000円 (料金はすべて税別) その他は都度無料でのお見積りから	8:00～ 20:00 ☎-なし	市内全域	丁寧かつ迅速に、お気持ちに寄り添うサービスの提供に全力を尽くします。急なご相談には、即日の対応も可能ですので、ぜひご相談ください。 (産業廃棄物及び一般廃棄物収集運搬許可取得)

家事・
生活支援

No.	地域	お店・団体名	住所・電話番号	サービスの内容・料金	受付時間	対象地域	お店からの一言
44	山辺	エコ・アウル (eco-OWL)	南玉 99-5-102 ☎070- 8571-1920	①家財の整理・出張買取、 不用品処分のお手伝い、 部屋の片づけ、模様替え 料金は都度見積り ②スマホ、パソコンの使い方出張相談 3,300円～/1時間(税込み)	9:00～ 18:00 ☎なし	市内全域	お気軽にご相談 ください。
45	大網	大網白里市 シルバー人材 センター	大網317 ☎0475- 73-6771	①屋外清掃 1,120円/1時間 ②草刈り 1,344円/1時間 ③植木の剪定 1,456円/1時間 (高さ制限あり)	9:00～ 17:00 ☎土・日	市内全域	草や枝葉の処分 も引き受けま す。(費用が別 途かかります)
46	大網	Fuji リペア	仏島84 ☎0475- 86-7110	家具(椅子張替え・ゆるみ補強、テー ブル天板塗り替え、食器棚・箆笥等蝶番取 り換え等)の修理 料金は都度見積もり	不定期	市内全域	修理内容に応じ て出張・引き取 り納品等 OK

No.	地域	お店・団体名	住所・電話番号	サービスの内容・料金	受付時間	対象地域	お店からの一言
47	大 網	楽学ハウス 「そよかぜ」	みどりが丘 2-23-20 ☎080- 5028-1936	家事代行・犬の散歩・庭の除草・芝刈り・ 玄関ポーチ洗浄等々その他応相談 30分500円（税別） ※別途要交通費 20円/km サービス提供の時間は応相談	24時間 対応	市内外 問わず	毎日の暮らしの 中での困り事・ 手伝って欲しい 事を代行しま す。
48	大 網	C-PASS 小宮総合研究所	みどりが丘 4-32-8 ☎0475- 51-4537	①清掃 エアコン・キッチン・トイレ・浴室な ど（エアコン清掃9,900円～） ②リフォーム全般 ③庭の草刈りや庭木伐採などの手入れ 都度見積り ④お米・水の配達 （配達料1回500円）	9:00～ 19:00 ☒なし	市内全域	
49	大 網	特定非営利 活動法人 ジョブ ファーム	みどりが丘 3-6-26 ☎090- 1692-6957	①お墓の掃除、線香備えの代行 庭の草刈り・草取り、生垣の剪定 2,000円～/1時間 ②電球交換、精米代行（自宅引き取り） 500円～/30分	9:00～ 17:00 ☒なし	市内全域	私たちは、障が い者福祉サービ ス事業所です。 障がい者の皆さ んが地域のなか で、自分の役割 が感じられるよ うな活動をめざ しています。

No.	地域	お店・団体名	住所・電話番号	サービスの内容・料金	受付時間	対象地域	団体からの一言
50	増穂	お助け隊 (家事支援)	木崎341 ☎0475-73-5110 ☎080-5543-9163	掃除・食事づくり・買い物・洗濯の手助け・病院の付き添い（介護を必要としない方）・家内外の手助けなど 対象者：市内に住所があり、要支援の認定を受けている方など 入会金：1,000円 年会費：1,000円（毎年4月更新、下期入会時は500円） 料金：800円/1時間（1時間を超えると30分ごとに400円）	9:00～ 12:00 13:00～ 16:00 ☎ 土・日・祝	市内全域	利用開始前に、事前登録をお願いします。 利用券あり
51	増穂	お助け隊 (一般生活支援)	木崎341 ☎0475-73-5110 ☎080-5543-9163	①犬の散歩・網戸の清掃・簡単な大工仕事・電気作業・パソコン講習（使い方の困りごと）・家具の配置換えなど 料金：800円/1時間（1時間を超えると30分ごとに400円） ②草刈り（芝刈り含む）・植木剪定や消毒 料金：1,000円/1時間（1時間を超えると30分ごとに500円） 機材使用料として1時間200円～400円が付加されます。 入会金：1,000円 年会費：1,000円（毎年4月更新、下期入会時は500円）	9:00～ 12:00 13:00～ 16:00 ☎ 土・日・祝	市内全域	利用開始前に、事前登録をお願いします。 状況により仕事をお受けできない場合があります。



No.	地域	お店・団体名	住所・電話番号	サービスの内容・料金	受付時間	対象地域	お店からの一言
52	増穂	久富	南飯塚 227-33 ☎080-4174-3231	①水漏れ修理 10,000円～（材料別） ②排水のつまり 8,000円～ ③水栓交換他給排水設備交換、水回り全般の修理等	9:00～ 17:00	市内全域	水回りのトラブルなどご相談ください。
53	増穂	泰成緑栄株式会社	南横川 3848-2 ☎0475-72-0777	①庭木の手入れ：本数による ②樹木消毒：1回 3,000円～ ③除草剤散布：1回 3,500円～ ④芝刈り：面積による 料金は都度見積もり	8:00～ 17:00 ☐-日	市内全域	事前に現地調査したうえで見積書を作成します。作業日はご都合を伺い調整します。
54	瑞穂	(株)サクセス	駒込 1389-7 ☎0475-77-8570	①電球・照明器具の交換 ②家具の組み立て、カギ交換 ③手すり取り付け ④リフォーム全般 ⑤草刈り 3,000円／1時間 詳細は都度見積り	9:00～ 19:00 ☐-水	市内全域	

No.	地域	お店・団体名	住所・電話番号	サービスの内容・料金	受付時間	対象地域	お店からの一言
55	白里	株式会社 鈴木工務店	下ヶ傍示 672 ☎0475-72-3301	①介護保険居宅介護住宅の改修(手すり取付・段差の解消・洋式便器への取り換え等々) ②災害時緊急対応：損傷部分の仮養生や修理 料金は都度見積もり	8:00～ 17:00 休 土・日・祝	市内全域	介護保険申請や火災保険金請求の書類作成手続きお手伝いいたします。
56	白里	花澤表具店	南今泉 4799 ☎0475-77-2525 ☎090-3341-3717	①襖：3,000円～ ②障子：1,500円～ ③網戸：2,000円～ ④クロス（壁紙）貼替え 1,500円～	8:00～ 18:00	市内全域	表具師 1 級及び 2 級の資格をもった表具師が親切で丁寧な仕事に努めます。
57	白里	株式会社 翔和緑花建設	南今泉 4881-21 ☎0475-77-3010	庭の年間管理・ブロック塀工事・左官工事・家屋解体・塗装工事等 危険樹木伐採工事等 料金は都度見積もり	9:00～ 17:30 休-日・祝	市内全域	庭周りのお悩みから家の中の不便な事まで一貫サポートいたします。
58	白里	金沢屋 大網白里店	北今泉 1347-7 ☎0475-77-5688 ☎080-3387-6249	①襖・障子・網戸張替え 1,800円～ ②畳表替え 6,500円～ ③壁紙等の貼替え・ドアノブ交換・手すり取付・外壁や玄関タイルなどの小破修理	9:00～ 18:00 休-不定期	市内全域	お値打ち品からこだわりの品までたくさん品揃えあります。作業の時間帯は、ご都合に合わせてます。

No.	地域	お店・団体名	住所・電話番号	サービスの内容・料金	受付時間	対象地域	お店からの一言
59	白里	(株)村山商会 千葉営業所	北吉田 205-1 ☎0475-73-6660	①家屋内外の修理（アルミサッシ、住宅設備、手すりの取り付け） ②ガラス、網戸の販売修理 料金は都度見積り	8：00～ 17：00 ☒-土・日	市内全域	
60	白里	合同会社 SHITO FARM (しとうファーム)	細草 2983 ☎0475-77-2530 ☎090-8686-6332	①庭木の剪定、消毒 ②草刈り、除草剤散布 ③耕うん作業 料金は都度見積り	8：00～ 17：00 ☒-日・祝	市内全域	迅速かつ丁寧に作業いたします。
61	市外	ドラゴンフルーツ合同会社	袖ヶ浦市奈良輪 336 ☎050-3696-2972	①遺品整理、ゴミ屋敷整理、特殊清掃 ②害虫駆除（例：ハチの巣撤去 19,000円＋消費税） ③エアコン清掃 料金は都度見積り	8：00～ 20：00 ☒-なし	市内全域	親切丁寧に作業をさせていただきます。





家屋や土地の管理に関する相談ができるお店



No.	地域	お店の名前	住所・電話番号	サービスの内容・料金	受付時間	対象地域	お店からの一言
62	瑞穂	リバイバルハウス(株)	駒込 150-1 東洋ハイツ 101 ☎050-6881-8296	①不動産の買取り ②高齢者でも入居可能な賃貸物件を紹介 ③空き家の活用 ④相続、家財整理 ⑤家屋のリフォーム、修理の相談 ⑥草刈り、庭木の剪定	10:00~ 18:00 休-水	市内全域	家の周りのお困りごとは、お気軽にご相談ください。 ご自宅へ訪問しご相談に応じます。
63	瑞穂	アイエスホーム(株)	駒込 1568 1k101 ☎0475-53-5022	空き家活用、相続、遺産整理等についての無料相談	10:00~ 18:00 休-水・火(隔週)	市内全域	空き家、相続や遺品整理でお困りの方は、お気軽にご相談ください。
64	瑞穂	ピタットハウス大網店(株)リバティ	東駒込 1-3 ☎0475-70-1200	①高齢者でも入居可能なアパート、貸家の紹介 ②老人ホーム入所などに伴い、自宅の売却や荷物処分のアドバイス、不動産の買い取り、ハウスリースバックの相談 ③相続、家財整理 ④キッチン、水回りの修理、器具取替	9:00~ 18:00 休-火・水	市内全域	ご自宅へ訪問しご相談に応じます。

No.	地域	お店の名前	住所・電話番号	サービスの内容・料金	受付時間	対象地域	お店からの一言
65	大網	(株)ぴえて	みどりが丘 1-10-21 ☎0475-71-3636	①終活にかかわる資産整理 ②相続対策（家屋売却、税金）の相談 ③家屋の修理・リフォーム ④家屋内外の清掃 料金は都度見積り	10:00～ 17:00 ☐火・水	市内全域	経験豊富な知識を生かして、丁寧にご相談をお受けいたします。
66	大網	(株)サングッド	大網 505-6 ☎0475-53-3910	①老人ホーム入所などに伴い、自宅の売却や荷物処分のアドバイス、不動産の買い取り ②相続、家財整理の相談 ③空き家活用の相談 ④ハウスクリーニング	10:00～ 19:00 ☐水	市内全域	相談される方に寄り添い、親身に相談をお受けします。



終活の相談ができる事業所



No.	地域	事業所名	住所・電話番号	サービスの内容	受付時間
67	市外	イオンライフ (株)	千葉市美浜区 中瀬1丁目 5番地1 ☎0120-394-394	“人生 100 年時代を楽しく生き生きと” これからの人生を更に充実して過ごす事ができるよう、終活全般のお悩み事のご相談に応じます。 （お葬式、生前整理、お墓、墓じまい、永代供養、海洋散骨、身元保証、遺言信託、相続、家族信託、ペット葬など）	24時間 365日

No.	地域	事業所名	住所・電話番号	サービスの内容	受付時間
68	市外	(株)鎌倉新書	東京都中央区 京橋 2-14-1 兼松ビルディング 3階 ☎0120-992-316	ご自身の死後手続きでお悩みの方に、お役立ち情報と信頼できるお近くの専門家をご紹介します、最後までサポートさせていただきます。 例えば ・自分の死後の手続きは誰がやってくれるのか不安 ・自分が認知症になったとき、誰がサポートしてくれるのか不安 ・財産の処分は誰がやってくれるのか不安 など	9:00~ 17:30 無休



電気器具の修理や配線工事をしてくれるお店



No.	地域	お店の名前	住所・電話番号	サービスの内容・料金	受付時間	対象地域	お店からの一言
69	瑞穂	パナオックス	永田 186-17 ☎0475-72-5440	①家電製品の困りごとの相談・家電製品の修理・エアコンの掃除・アンテナの設置 など ②電球等消耗品のお届け・交換サービス 料金は都度見積もり	9:00~ 18:00 休-水	市内全域	当店で商品をお買い求めの方には、使用上のアドバイスなどきめ細かなサービスを提供させていただきます。
70	大網	竹内無線電機商会	大網 700 ☎090-3499-4272	家電の配線工事全般 料金は都度見積もり	9:00~ 18:00 休-水・日	瑞穂、山辺、大網、増穂の柳橋より西側の地域	定休日でも、生活に支障がでる突発的な修理は対応いたします。





パソコンやスマホの使い方を教えてくれるお店



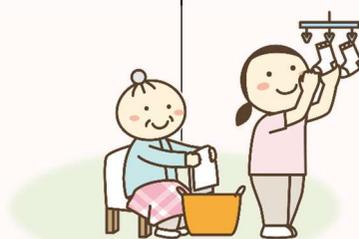
No.	地域	お店の名前	住所・電話番号	サービスの内容・料金	受付時間	対象地域	お店からの一言
71	瑞穂	Sofia24 (ソフィア24)	みやこ野2-4-2 ☎070-8503-5427	パソコン・スマートフォンの操作支援 自宅へ伺い、操作方法のサポートをさせていただきます。 3,000円/1時間(税別) 訪問日時は、ご都合をお聴きし随時調整します。	9:00~ 15:00 ☒-土・日	市内全域	元教師・元システムエンジニアの経験を生かし、わかりやすく親切に対応させていただきます。
72	大網	ニチニチ ニッチ	大網2716-2 ☎090-4065-0288	パソコン・スマートフォンの困り事サポート 自宅へ伺い、操作方法の案内や解決方法の説明をさせていただきます。 3,000円/1時間(税別) 訪問日時は、ご都合に合わせて調整します。	9:00~ 18:00 ☒-なし	市内全域	高齢者向けスマホ講座も開催しており、「ゆっくり丁寧な対応」が特徴です。なんでも聞いてください。
73	増穂	フミ情報 システムズ	柳橋1065-23 ☎0475-72-7777 (ファクス兼用) ☎080-1987-9290	①パソコン・ネットワークの設定とメンテナンス ②スマホ・掃除ロボット等の小家電製品の修理・出張メンテナンス 料金は都度見積り	9:00~ 18:00 ☒-なし	市内全域	高齢者の皆様には、親切で丁寧にサービスさせていただきます。



介護保険外で利用できるホームヘルプサービス



家事・
生活支援

No.	地域	事業所名	住所・電話番号	対象地域 利用時間	サービス内容・料金
74	大網	セントケア 大網	大網 128-3 ☎0475- 72-2945	市内全域 8:30~ 17:00 (応相談)	家事全般・庭の手入れの手伝い・散歩や外出の付き添い・衣服の整理整頓・部屋の掃除・ペットの世話・入院中の手伝い・病院内の介助 など 1時間 3,600円(税抜) 加算 900円/15分(税抜)
75	白里	 プラチナ 訪問介護 ステーション	北今泉 3477-55 ☎0475-70-5061 ファクス 0475-70-5062	市内全域 6:00~ 22:00 早朝夜間 6:00~ 8:00 18:00~ 22:00 は 25% 増し	身体介護 15分未満 1,000円 30分未満 2,200円 30分以上1時間未満 4,400円 1時間以上1時間30分未満 6,600円 加算 30分増すごとに 2,200円 生活援助・病院内介助 15分未満 500円 30分未満 1,100円 30分以上1時間未満 2,200円 1時間以上1時間30分未満 3,300円 加算 30分増すごとに 1,100円 ※料金はすべて税込



自宅でヘアカットをしてくれるお店や団体



No.	地域	お店の名前	住所・電話番号	サービスの内容・料金	営業時間	対象地域	お店からの一言
76	山辺	カットハウス 1000	南玉 42 ☎0475-72-4461 ☎080-1067-7307	ヘアカットの訪問サービス (要予約) 3,000円 パーマ・ヘアカラーも承ります。	8:30~ 16:00 不定休	市内 全域	イスをご用意いたします。 パーマとヘアカラーは、シャワー付きの洗面台が必要。
77	大網	楽学ハウス 「そよかぜ」	 みどりが丘 2-23-20 ☎080-5028-1936	外出困難な方への訪問による ヘアカットサービス (要予約) 2,000円(カット+ドライ) (税別) ※別途要交通費 20円/km	8:00~ 20:00 ☐なし	市内 外間 わず	2~3畳ほどの場所とイスをご用意いたします。





訪問マッサージ



No.	地域	施術所名	住所・電話番号	サービスの内容・料金	営業時間	備考
78	瑞穂	訪問リハビリ マッサージ うららライフ サポート	経田 70-7 ☎0475- 78-6554	自力歩行が不安・困難な方を対象とした 医療保険適用の自宅・施設への訪問リハ ビリマッサージ・鍼灸の施術 料金：1割負担の場合1回400円程度	平日 9:00~18:00 ☐-土・日 (祝は営業)	国家資格を持つ施 術者がお体の不調 を改善するお手伝 いをいたします。
79	瑞穂	大網ひしき 整骨院	駒込 1203-3 駒込ニュー ハイツ1階 ☎0475- 86-6716	来院できない方へ訪問診療いたします。 (要予約 3日前まで) ・腰痛施術 初回 2,000円2回目以降 6,500円 ・全身のゆがみ調整 初回 4,980円2回目以降 11,000円	9:00~20:00 ☐-日	足腰が痛く、あまり 歩けない方でも、歩 けるようになるこ とをめざし、施術さ せていただきます。





クリーニングの集配をしてくれるお店や団体



No.	地域	お店の名前	住所・電話番号	サービスの内容・料金	対象地域	お店からの一言
80	大網	(有)吉井 クリーニング	大網 404-1 ☎0475- 72-0520	クリーニングの無料集配 集配日：毎週木曜日 9：00～18：00 受付時間：9：00～18：00 ☒日・祝 (65歳以上の方は毛布30%引き)	市内全域	季節もの衣類の クリーニングは お早めに出して いただくと、衣類 の傷みを防げま す。
81	大網	クリーニング 専科 ベイシア 大網白里店	大網 273-2 ☎0120- 533-929	電話で自宅への引取り及び配達 料金：3,500円(税抜)以上で配達無料 受付時間：9：00～17：00 ☒水・第3木曜日	市内全域	クリーニングの プロがご自宅ま で伺います。 クリーニングの お悩み相談もお 受けします。
82	大網	楽学ハウス 「そよかぜ」	みどりが丘 2-23-20 ☎080- 5028-1936	電話で自宅への引取り及び配達 料金：店頭料金と同じ ※別途費用 (配達料：500円税別/30分、 交通費：20円/km)	市内外問わず	引取り・配達は都 合に合わせて調 整します。



自転車の修理に来てくれるお店



No.	地域	お店の名前	住所・電話番号	サービスの内容・料金	営業時間	対象地域	お店からの一言
83	瑞穂	ディアフィールド	みずほ台 3-14-7 ☎090-7008-6047	自転車の販売・ご自宅への出張修理（出張料無料・要予約） 例：パンク修理 1,000円～など 営業日-平日の月・水・金	修理予約受付時間 8:00～20:00 出張修理営業時間 10:00～15:00 店舗営業時間 19:00～21:00	市内全域	どうぞご利用ください  URL= https://deerfield.jp
84	大網	熱海輪店	大網 686-1 ☎0475-72-0644	自転車の自宅へのお出張修理 当店購入車両は修理代のみ、 その他は修理代+出張代（距離に応じ1,000円～）	月～土 9:00～18:30 日・祝 9:00～18:00	市内全域	お電話いただければ、ご都合に合わせて伺います。
85	白里	サイクラリーふるかわ	四天木乙 2875 ☎0475-77-2501	自転車の自宅へのお出張修理 都度見積り	8:00～19:00 ☎- 5日・15日・25日	市内全域	お気軽にご相談ください。



自動車の修理や廃車の手続き等をしてくれるお店



No.	地域	お店の名前	住所	電話番号 (市外局番 0475)	サービスの内容	お店からの一言
86	瑞穂	(有) 鎗田自動車工業所	永田 1-3	☎72-0736	①車両故障・トラブルの際の出張点検サービス（各店舗から3km圏内） ②自動車修理・車検時の自宅引取り・納車 ③自動車の廃車引取り・手続き（免許返納時など）	高齢ドライバーに便利な安全装置や高齢者向けの自動車選びのご相談など、お気軽にお問い合わせください。
87	瑞穂	(株) アクアオート	永田 2020-1	☎70-2722		
88	瑞穂	(有) スリーオート・エスケイエム	駒込 1344	☎72-1801		
89	大網	(有) 山野辺自動車	大網 159	☎72-2290		
90	大網	(有) 小林自動車	大網 1529-2	☎72-1101		
91	大網	モトロニックオート	大網 717	☎73-2500		
92	大網	(有) 渡邊モータース	大網 537-2	☎72-0179		
93	大網	(株) 壽自工	大網 863-2	☎70-0090		
94	大網	ダイハツ大網	仏島 134-1	☎72-9171		



No.	地 域	お店の名前	住 所	電話番号 (市外局番 0475)	サービスの内容	お店からの 一言
95	増穂	(有) 小高モータース	富田 2113	☎72-0266	①車両故障・トラブルの際の出張点検サービス(各店舗から3km圏内)	高齢ドライバーに便利な安全装置や高齢者向けの自動車選びのご相談など、お気軽にお問い合わせください。
96	増穂	(有) 中村自動車	上貝塚 364	☎72-7507		
97	増穂	オートウィンズ	富田 1519	☎72-7001		
98	白里	(有) 新栄自動車	清水 801	☎77-3568	②自動車修理・車検時の自宅引取り・納車	
99	白里	(有) 加藤岡自動車	南今泉 4827	☎77-4191	③自動車の廃車引取り・手続き(免許返納時など)	
100	白里	(有) イーグル エンタープライズ	南今泉 232-1	☎77-4152		
101	白里	(有) 大矢自動車	北今泉 661	☎77-4177		
102	白里	(株) 千葉山武車検センター	北今泉 578	☎77-4133		
103	白里	(有) 高浜オートサービス	細草 1118-4	☎77-6522		
104	白里	(有) 石田商会	細草 971	☎77-2127		
105	白里	釜田モータース	四天木乙 2376-1	☎77-3993		



趣味や健康づくりの手助けをしてくれるお店や団体



No.	地域	お店の名前	住所・電話番号	サービスの内容・料金	営業時間	お店からの一言
106	瑞穂	女性だけの30分 フィットネス クラブBB	みやこ野 1-1-1 イオン大網白里 店内 ☎0475- 73-3098	筋トレエアロビ・福祉施設やサロンへ の出張ストレッチ・トレーニング教室 等 6,578円(税込)～	平日 10:00～19:00 土 10:00～18:00 ☐-日・祝	がんばりすぎない 楽しい運動を 始めませんか? トレーナーがサ ポートします!
107	大網	楽学ハウス 「そよかぜ」	みどりが丘 2-23-20 ☎080- 5028-1936	公民館やご自宅等へのお出張で陶芸・書 道・手芸等の体験サービスを実施。 個人、グループ、サロンなどでの要望 に対応可。 料金：(例)陶芸 500円/人(税別) (材料費、受講料などすべて込) その他体験サービス・・・応相談 ※別途要交通費：20円/km	6:00～ 24:00 無休	ひとときの芸術 体験でリフレッ シュしてみませ んか。 外出困難な方に ついては、個人 でも伺います。
108	大網	おとなの学校 (2024年6月 オープン予定)	みどりが丘 3-16-12 ☎0475- 51-4093 ☎080- 5644-0107	“学び”をテーマとした、学校のような 通所介護施設。 事前契約・完全予約制 1日6時制限(1時限は45分) 利用料 2,000円/日(税別) 別途費用：食事・おやつ 800円(税別) 材料費 500円(税別) 送迎費 10円/km	月～土 8:45～ 16:00	一緒に、頭と 身体を使って、 元気寿命を延ば しましょう!

No.	地域	お店の名前	住所・電話番号	サービスの内容・料金	営業時間	お店からの一言
109	増穂	Blue Leaf ブルーリーフ	南横川 3148-32 ☎080- 1205-4181	トールペイント講習 2,200円/2時間 (税込み、材料費別途) 3名以上で出張講習を開催 2,500円/2時間 (1名につき、税込み)	10:00~ 17:00 不定休	おひとりでも お気軽にご相談 ください。



気軽に過ごせる居場所を提供しているお店や団体



No.	地域	お店の名前	住所・電話番号	サービスの内容・料金	営業時間	お店からの一言
110	山辺	Boulangerie 粉桜	季美の森南 1-18-8 ☎0475- 71-0018	パンや飲み物など、店内のイートインスペースで食事をしながら、ひとときを過ごすことができます。 飲食代金実費のみ	11:00~ 18:00 ☐休-火・水・木	国産小麦、天然酵母、地元の食材を使用したパンを作っています。
111	山辺	愛菜 レストラン	季美の森南 3-3-5 ☎0475- 51-5385	レストランのメニュー (牛すじカレー、ハンバーグ、ポーク焼肉、焼魚定食、長崎皿うどん、チャンポン) 防音設備により、ミュージックライブ・カラオケ・コーラス・映画鑑賞などができます。詳しくはお問合せください。	11:30~ 13:30 17:00~ 20:00 ☐休-月・火	高品質の音響設備、キーボード、ドラムセット、カラオケ設備あり。

No.	地域	団体名	住所・電話番号	サービスの内容・料金	開設時間	参加できる方
112	増穂	社会福祉協議会 増穂支部 サロン和楽	社会福祉協議会 増穂支部事務所 (富田 2116-1) フードマーケット トカスミの向い ☎0475- 73-4688	お弁当を食べながら、自由におしゃべり などして、ゆるやかな時間を一緒に楽 しみませんか。 飲み物は社協増穂支部で用意します。 お弁当は、各自持参してください。 (ご自分で作ったものでも、買ったも のでも結構です)	毎月 第4火曜日 11:30~ 13:30	年齢や地区に こだわらず、 市内にお住まい の方なら、どな たでも参加でき ます。どうぞ、 一度遊びに来て ください。
113	白里	ひまわりの会	活動場所 南今泉3区北 公民館 (南今泉 4827) ☎090- 2548-5327	おしゃべりや歌、軽体操、折り紙、ゲー ム等をとおして、参加者相互の親睦 と体調の維持向上を図り、参加者の皆さ んそれぞれが、少しでもゆとりを持っ て、日々の生活を送ることができるよう になることをめざします。 一緒に楽しい時間を過ごしましょう。	毎月 第1・第2・第3 月曜日 10:00~ 12:00	ご自分で会場ま でお越しになれ る方(ご自分で お越しになれな い方はご家族等 の送迎をお願い します)



ペット飼育の手助けをしてくれるお店



No.	地域	お店の名前	住所・電話番号	サービスの内容・料金	営業時間	お店からの一言
114	白里	リリモナハウス	桂山 1271 ☎0475- 78-5909	犬の預かり(要事前登録) 送迎あり ドッグラン完備 ※料金は犬種によります。	10:00~ 17:00 ☒-火	緊急時にご相談ください。 (飼い主の急な入院時等の 際、ペットの犬を預かりま す)



高齢者にお得な特典があるお店



No.	地域	お店の名前	住所・電話番号	サービスの内容	営業時間	お店からの一言
115	瑞穂	ガスト 大網白里店	東駒込 5-3 ☎0570- 021-399	食事代の割引 60歳以上の方にプラチナ パスポートカードを配布 会計時の提示で、5%割引	7:00~23:30 休 -なし	他の割引クーポン との併用はできま せん。
116	瑞穂	夢庵 大網白里店	みやこ野 2-4-1 ☎0475- 73-6231	食事代の割引 60歳以上の方にプラチナ パスポートカードを配布 会計時の提示で、5%割引	10:00~23:30 休 -なし	他の割引クーポン との併用はできま せん。
117	山辺	うどんZ	季美の森南 1-8-15 ☎0475- 72-7767	食事代の割引 75歳以上の方は、 麺及び丼物一品につき 50円引き (飲料は除く)	11:00~14:00 休 -月・火 但し、祝日が重なった 場合は営業し翌日が振 替休	開業以来18年目 を迎え、美味しい 手打ちうどんづく りに努めていま す。
118	市外	みきの湯	東金市山田 1155-1 ☎0475- 54-5526	入館料の割引 毎週木曜日はシルバーデーと して 60歳以上の方 400円割引 平日大人 1,100円⇒700円 (祝日やイベント日は除く)	10:00~23:00 休 -不定休	入浴後は、お食事 処やリラックスル ームでのんびりと お過ごしになれま す。どうぞご利用 ください。



訪問による法律相談ができる法律事務所



No.	地域	事務所名	住所・電話番号	サービスの内容	受付時間	備考
119	大網	わたのはら法律事務所	大網 98-3 スリー アイランド ビル 101 ☎0475-53-5266	①自宅への出張法律相談 (65歳以上の方) 初回 30分まで 5,500円(税込) ②事務所での法律相談 初回 30分まで 3,300円(税込) ※2回目以降の料金は内容により変更	9:30~17:30 ☒-土・日・祝	千葉県弁護士会所属



高齢者の見守りサービスを提供している事業者



No.	事業所名・住所・電話番号	営業時間	サービスの内容・料金
120	大網郵便局 大網 134-5 ☎0475-72-2910 白里郵便局 南今泉 260-16 ☎0475-77-2941 増穂郵便局 富田 2113-99 ☎0475-72-2921 大網みずほ台郵便局 みずほ台 1-29-19 ☎0475-73-6625 大網みどりが丘郵便局 みどりが丘 3-16-7 ☎0475-77-7120	9:00~ 17:00 ☒ 土・日・祝	①【みまもり訪問】 毎月1回郵便局社員が訪問し、生活状況を確認して、その結果を家族や自治体に通知。対面で、会話をしながら生活状況を確認します。 2,500円/月 ②【みまもりでんわ】 毎日指定された時間に自動音声電話をかけ、体調を確認し、メールで通知します。 1,070円/月~ ③【駆けつけサービス】(追加オプション) 家族の要請で、警備会社が駆けつけます。 880円/月~

やさしい
サービス
見守り



介護予防・日常生活自立支援サービス



サービスの種類	内容	対象者	利用料	申込先
ホームヘルプサービス	今の生活を維持していけるように、家事援助や外出の機会を提供します。	<ul style="list-style-type: none"> 専用のチェックシートで確認を受けた方 要支援1及び2の方 	介護保険の給付に準じます。サービスに要した費用の1割（一定所得以上の方は2割又は3割）	地域包括支援センター ☎0475-70-0439 高齢者支援課 高齢者支援班 ☎0475-70-0332
デイサービス				



介護予防にかかわる教室や講座



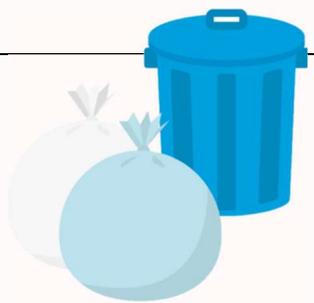
サービスの種類	内容	対象者	参加費	申込先
いきいき元気クラブ	ストレッチや「ロコモ体操」を中心とした教室（事前申込）。 月曜日 保健文化センター3階ホール 木曜日 農村環境改善センターいずみの里 木曜日 大網白里アリーナ	市内在住で、自立生活を送っている65歳以上の方 	無料	地域包括支援センター ☎0475-70-0439
いきいき元気測定会・報告会	市内在住の65歳以上の方を対象に、体力・能力測定会・報告会を行います。各年1回開催。保健文化センター3階ホール		無料	
介護予防セミナー	フレイルをはじめとした、運動・食事・睡眠等の介護予防に関する知識を学ぶセミナーです。年4回開催。保健文化センター3階ホール		無料	



市の高齢者在宅福祉サービス



サービスの種類	内容	対象者	利用料または助成額	申込先
緊急通報装置のレンタル	緊急事態が発生したとき、緊急通報装置ボタンを押すだけで受信センターにつながり、登録された協力員や消防署に連絡。 	市内に住所がある次の方 <ul style="list-style-type: none"> 概ね65歳以上の一人暮らし又は日中独居者（条件あり） 高齢者のみの世帯 重度身体障がい者がいる世帯 	<ul style="list-style-type: none"> 住民税非課税世帯 200円/月 住民税課税世帯 400円/月 日中独居者 1,200円/月 	高齢者支援課 高齢者支援班 ☎0475-70-0332
救急医療情報キットの配布	「緊急連絡先」「かかりつけ医療機関」などの情報を専用の容器に入れ、冷蔵庫に保管しておくことで、万一の救急時に迅速な対応がとれるよう備えるもの。	市内に住所がある65歳以上で、一人暮らしの方、又は高齢者のみの世帯	 無料	地域包括支援センター ☎0475-70-0439
はいかい高齢者見守りサービス	QRコード付きのシールを、帽子・洋服・杖・刈払機などに貼って、万一の徘徊時に発見した方がシールのQRコードを読み取ると、家庭等にメールで居場所の通知が届きます。 ※予め市役所に登録が必要です。	<ul style="list-style-type: none"> 市内に住所がある65歳以上で、徘徊したことがある方又は今後のために利用を希望する方。 家族がメールを受信できる方。 	無料（1人1セット30枚） ※追加購入は自費になります（市役所に申し込んでください）	地域包括支援センター ☎0475-70-0439
はり、きゅう、マッサージ等の施術費の助成	市に登録された施術所で施術を受ける方に対し、費用の一部を助成。	市内に住所を有する75歳以上の方	500円/回（月2回以内）	高齢者支援課 高齢者支援班 ☎0475-70-0332

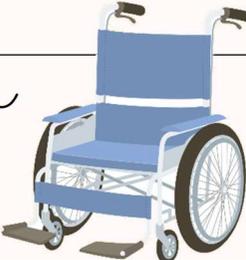
サービスの種類	内容	対象者	利用料または助成額	申込先
介護用品購入に係る費用の助成	在宅介護者の経済的負担の軽減と安定を支援するため、介護用品購入に係る費用の一部を助成。 介護保険対象外の介護用品で、下記の種類が対象。 (オムツ用品・清拭剤・消臭剤・ドライシャンプー・防水シート・使い捨て手袋)	市内に住所を有する在宅の要介護4・5の方 入院・入所・特定施設(住所地特例対象施設)に入居されている方は利用できません。	4,000円/月 ※助成額は、変更になる場合があります。	高齢者支援課 高齢者支援班 ☎0475-70-0332
ごみ処理手数料の減免	ごみ処理手数料を減免し、指定ごみ袋(可燃ごみ用)を無償で交付。 <交付枚数> 40枚/年(減免の期間が1年に満たない場合は、枚数が変更になります。)	大網白里市介護用品支給事業実施要綱に基づく介護用品受給世帯 (紙おむつを排出する場合に限る)		地域づくり課 環境対策班 ☎0475-70-0386
福祉カーの貸し出し	社会参加の促進や通院等の利用のため、車椅子に乗ったまま乗り降りできる車をお貸しします。	心身障がい者及び高齢者 またはその家族	車両の使用は無料。 使用后、燃料を満タンにして返却。	社会福祉課 障がい福祉班 ☎0475-70-0337
福祉タクシーの助成 (福祉タクシー券)	市が指定する福祉タクシーを利用した際の料金の一部を助成。 ※利用できる事業所は、市内外の33社(令和5年10月現在) 毎年4月1日から新年度の券に切り替わりますので、年度毎に障がい者手帳等を持参し、申請してください。	<ul style="list-style-type: none"> 身体障がい者手帳1級・2級の方 療育手帳(A)・Aの方 精神障がい者保健福祉手帳1級・2級の方 要介護4・5の方 	福祉タクシーの乗車1回につき、500円上限。 交付枚数は、申請月にかかわらず24枚。	社会福祉課 障がい福祉班 ☎0475-70-0337

サービスの種類	内容	対象者	利用料または助成額	申込先
事業所の送迎バスを活用した高齢者の外出支援	増穂地域を運行する『季美の森整形外科』の送迎バスを利用することができます。利用希望者は、本人確認書類をお持ちいただき、事前に「パスカード」の交付申請を行ってください。月曜日から土曜日（日曜日・12/30～1/3は運休）	市内在住の65歳以上の方で、1人で乗降できる方 	無料 (市役所発行のパスカードを提示)	高齢者支援課 高齢者支援班 ☎0475-70-0332
運転免許証を返納した方への優遇措置	申請により、運転経歴証明書が交付され、公的な身分証明書として利用でき、有効期限はありません。運転経歴証明書を提示すると、特典（路線バスやタクシー等の乗車運賃の割引など）を受けることができます。詳しくは、千葉県警察ホームページをご覧ください。	運転免許を自主的に返納した方、有効期限が切れてから5年以内の方。 手続きに必要なもの ・運転免許証 ・手数料 1,100 円 ・写真 など 		千葉県警察本部 交通総務課 ☎043-201-0110
マイエンディングノート	病気などにより意思疎通が困難になったときに備えて、ご自身の情報や財産のことなど、伝えておきたいことをまとめ、家族や大切な人へ書き残しておくためのノートです。市役所で配布していますので、ご利用ください。	市内在住の方 	無料	地域包括支援センター ☎0475-70-0439



社会福祉協議会の高齢者福祉サービス



サービスの種類	内 容	問合先	受付時間
<p>日常生活自立支援事業 (愛称：すまいる)</p>	<p>①財産管理・福祉サービス利用援助 日常的な預貯金の出し入れ、税金・公共料金の支払い、通帳や印鑑の保管、福祉サービスの利用手続きをお手伝いします。 利用料：1時間30分未満 1,100円 交通費：30分以上1時間未満 550円 (以降30分ごとに550円を加算)</p> <p>②財産保全 年額3,000円(月額250円)</p> <p>【会費】 年額3,600円(月額300円)</p> <p>その他詳細については要問合せ</p>	<p>社会福祉協議会 ☎0475-72-1995</p> 	<p>月～金 9:00～17:00</p>
<p>在宅介護機器の貸出</p>	<p>一時在宅介護に必要な各種機器の貸し出し 貸出機器：車椅子・歩行器・四点杖 シャワーベンチ 貸出期間：1か月間(無料)</p> 	<p>社会福祉協議会 ☎0475-72-1995</p>	<p>月～金 9:00～17:00</p>
<p>福祉資金の貸付</p>	<p>①善意銀行資金貸付 低所得世帯の生活の安定と自立を図るための資金貸付</p> <p>②生活福祉資金貸付 低所得世帯・障がい者世帯・高齢者世帯に対する資金貸付</p>	<p>社会福祉協議会 ☎0475-72-1995 事前予約が必要</p>	<p>月～金 9:00～17:00</p>



社会福祉協議会の高齢者福祉サービス（軽易なお手伝い）



サービスの種類	内 容	問合先	受付時間
<p>ちょこっとサービス (有償ボランティア)</p>	<p>生活の中のちょっとしたお困りごとを、有償ボランティアがお手伝いします。</p> <p>◆利用できるお手伝いの内容 ⇒ おおよそ30分以内でできる軽易な次のような作業</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ゴミ出し（ごみステーションまで） ・電球、蛍光灯の交換 ・花壇等の水まき ・30分以内の買い物代行 ・家具や重い荷物の移動手伝い等 <p>◆ご利用できる方</p> <ul style="list-style-type: none"> ・65歳以上の一人暮らしの世帯 ・家族全員が65歳以上の世帯 <p>◆利用料</p> <ul style="list-style-type: none"> ・10分＝100円（10分に満たない場合は10分） ・チケットをあらかじめ購入いただきます。（10枚つづりで1,000円） <p>※ご希望の内容・条件に合うボランティアが見つからず、ご紹介できない場合もございます。</p>	<p>社会福祉協議会 ☎0475-72-1995</p>	<p>月～金 9:00～ 17:00</p>





高齢者の健康福祉等に関する相談窓口



相談名	内 容	申込先
健康相談	<p>管理栄養士・歯科衛生士・保健師による相談 会 場：市保健文化センター1階（保健センター） 費 用：無料 時 間：平日 9：00～11：00／13：00～16：00 持ち物：各種検査の結果など</p> <p>○管理栄養士へ相談できること カルシウムやたんぱく質を取る方法 体重減少時の食事、減塩方法、栄養バランスの相談 など</p> <p>○歯科衛生士へ相談できること むし歯や歯周病の予防・口臭・むせる・滑舌が悪いなどの相談、 要介護者のお口の手入れ方法 など</p> <p>○保健師へ相談できること 高血圧・糖尿病・脂質異常・がんなどの生活習慣病に関する生 活習慣の改善や重症化予防方法、健康づくりのアドバイス、こ ころの悩み など</p>	<p>健康増進課 ☎0475-72-8321 ファクス 0475-72-8322</p> <p>ご都合のよい日と時間をあらかじめご 予約の上、お越しく下さい。</p>
高齢者の 総合相談窓口	<p>高齢者に関する各種相談をお受けします。 例えば</p> <ul style="list-style-type: none"> ・認知症の介助や対処方法 ・要介護者の外出支援について ・特別養護老人ホームや老人保健施設などの入所施設の相談 など 	<p>地域包括支援センター ☎0475-70-0439 在宅介護支援センターおおあみ緑の里 (担当地区：増穂・白里地区)</p> <p>☎0475-73-5146 在宅介護支援センター杜の街 (担当地区：大網・瑞穂・山辺地区)</p> <p>☎0475-70-1666</p>

相談名	内 容	申込先
介護保険制度に関する相談	介護保険のサービス内容（在宅サービス・施設サービスほか）、要支援・要介護認定の受け方、介護保険料など、介護保険制度全般についての相談に応じます。	高齢者支援課介護保険班 ☎0475-70-0309
あったかスペースモクセイ	認知症の方と介護している家族が気軽に参加できる場です。介護の悩みや困っている事等、語り合いませんか？ 第3木曜日 13：30～15：30（原則） 場所：中部コミュニティセンター	地域包括支援センター ☎0475-70-0439
もの忘れ相談会	認知症の不安を持つ高齢者、認知症（疑い含む）高齢者及びその介護をする家族向けの相談会です。専門職から、状態に合わせたアドバイスが受けられます。 第2金曜日 13：30～15：30（予約制） 場所：中央公民館	地域包括支援センター ☎0475-70-0439
成年後見制度相談	高齢者の権利を守るため、成年後見制度の紹介や、高齢者虐待・消費者被害等の相談に応じています。	<ul style="list-style-type: none"> ・地域包括支援センター ☎0475-70-0439 ・一般社団法人コスモス成年後見サポートセンター千葉県支部 ☎043-221-4192 ・権利擁護センターぱあとなあ千葉（火、木のみ） ☎043-238-2866

相談名	内 容	日時・場所	相談員	問合先
消費生活相談	商品やサービスの契約、電話勧誘、訪問販売、インターネットによるトラブル、悪質商法、多重債務など、消費生活に関する相談について、専門の相談員が助言や情報提供、必要に応じて業者と相談者の間に入りあっせんを行います。	月・火・水・金（祝、年末年始を除く） 10：00～12：00 13：00～16：00 中央公民館 （予約不要）	消費生活相談員	大網白里市 消費生活センター ☎0475-70-0344

相談名	内 容	日時・場所	相談員	問合せ
人権相談	いじめや体罰、家庭内暴力、セクハラやパワハラ、差別、インターネット上でのプライバシー侵害など、人権に関する相談に応じます。	第3木曜日 13:00~16:00 中央公民館(予約不要)	人権擁護委員	地域づくり課 市民協働推進班 ☎0475-70-0342
行政相談	国、独立行政法人、特殊法人、自治体の法定受託事務（例えば登記、戸籍、年金、雇用に関する手続き、河川・国道や国有財産管理など）についての苦情・意見・要望等について相談に応じます。	第3木曜日 13:00~16:00 中央公民館(予約不要)	行政相談委員	地域づくり課 市民協働推進班 ☎0475-70-0342

相談名	内 容	日時・場所	相談員	申込先
心配ごと相談	日常生活全般にわたる心配ごと 家族関係、学校・職場関係、健康・医療、福祉・教育に係る悩み、近隣との関係など	第2・4月曜日 13:00~16:00 大網白里市福祉会館 (電話相談も可)	主任相談員 一般相談員	社会福祉協議会 ☎0475-70-1122
法律相談	法律に関係すること全般について 相続・贈与、離婚・結婚問題、金銭貸借、損害等に関する補償、土地・建物等の権利関係など ※調停・裁判中の相談は不可	第2・3・4水曜日 13:00~16:00 大網白里市福祉会館	弁護士 主任相談員 一般相談員	事前予約が必要 社会福祉協議会 ☎0475-70-1122
税務相談	税に関すること全般について 相続税、贈与税、確定申告の方法(医療費控除・住宅借入金等特別控除)など	第2火曜日 13:00~16:00 大網白里市福祉会館	税理士	事前予約が必要 社会福祉協議会 ☎0475-70-1122
心の相談	不安感や情緒不安定な状態についての悩み、自分の性格上の悩みや対人関係での悩み事など	第2金曜日 9:00~15:00 大網白里市福祉会館	精神保健福祉士	事前予約が必要 社会福祉協議会 ☎0475-70-1122



地域の居場所（サロン）



高齢で一人暮らしの方や家に閉じこもりがちな方々が、仲間づくりを通して、日々の生きがいや楽しみが感じられるようにとの目的で、市内各地域で「ふれあいいきいきサロン」の活動が進められています。

それぞれのサロンでは、おしゃべりやカラオケ・手芸・ゲームなどを行い、楽しい時間を過ごしています。

問合せ：大網白里市社会福祉協議会 ☎0475-72-1995

No.	地区	名 称	開 催 場 所	開 催 日
1	瑞穂	みやこ野ふれあいサロン	みやこ野2丁目自治会館	第4水曜日
2	瑞穂	ふれあいサロンながた野	ながた野2丁目自治会館	第4水曜日
3	瑞穂	大あみハイツサロン悠遊	大あみハイツB棟集会室	第4土曜日
4	瑞穂	いきいきサロンみずほ東	みずほ台東1丁目自治会館	第1水曜日
5	瑞穂	ふれあいサロンみずほ台2	みずほ台2丁目自治会館	第3木曜日
6	山辺	池田青葉会	池田公民館	日曜日
7	山辺	南玉清和会	南玉公民館	第3金曜日・28日
8	山辺	大竹ときわ会	大竹公民館	不 定
9	山辺	宮ノ下あがた会	金谷4区公民館	毎月12日
10	山辺	みんなげんき会	季美の森南3・5丁目自治会館	第3金曜日
11	山辺	金谷3区ふれあいサロン	農村ふれあいセンター	第4日曜日
12	山辺	八日会	金谷5区公民館	毎月8日
13	山辺	竹馬会	餅木公民館	第2水曜日
14	山辺	ゆうあいサロン山辺	金谷1区公民館	第4日曜日
15	山辺	ふれあいサロンあじさい	金谷10区公民館	第4木曜日
16	大網	ゆうゆうサロン浜宿	浜宿公民館	第2金曜日
17	大網	いきいきサロン堀畑	堀畑公民館	第3日曜日
18	大網	九北いきいきサロン	九北公民館	第3金曜日

No.	地区	名 称	開 催 場 所	開 催 日
19	大網	いきいきサロン福田	福田公民館	第2土曜日
20	大網	笹塚いきいきサロン	新宿公民館	第4金曜日
21	大網	さくらサロン	新宿公民館	第3火曜日
22	大網	いきいきサロン竹之下	竹之下公民館	第4日曜日
23	大網	いきいきサロン内谷	内谷公民館	第3月曜日
24	大網	いきいきサロンみどりが丘	楽学ハウスそよかぜ	第3月曜日
25	増穂	なかよしサロン	柿餅公民館	第2水曜日
26	増穂	木崎楽しみサロン	木崎公民館	第2月曜日
27	増穂	向日葵サロン	上谷新田青年館	第3金曜日
28	増穂	星谷いきいきサロン	星谷公民館	第4木曜日
29	増穂	北横川サロン	北横川公民館	第3日曜日
30	増穂	しあわせサロン	南飯塚公民館	第3火曜日
31	増穂	柳橋サロン	山田ガーデン	第3金曜日
32	白里	三南コスモスの会	老人福祉センターコスモス荘	第3金曜日
33	白里	4区なかよし会	汐浜公民館	第4日曜日
34	白里	三北の会	老人福祉センターコスモス荘	第1土曜日
35	白里	愛敬の会	老人福祉センターコスモス荘	第1金曜日
36	白里	いきいき堀川	堀川九十九里休憩センター	第3月曜日
37	白里	いきいきサロン若葉	若葉区コミュニティ会館	第3木曜日
38	白里	れんげ	あけぼの研修所東屋	第4木曜日
39	白里	サロン若汐	会 員 宅	第3金曜日
40	白里	いきいきサロンみのり	会 員 宅	第3日曜日
41	白里	いきいきサロン新地	新地公民館	第3水曜日



市内の医療機関



かかりつけ医を持ちましょう

日頃の体調に不安を感じたとき、普段の健康状態を把握してきてくれ、相談できる身近な「かかりつけ医」がいると安心です。このお医者さんなら信頼できると思える医師を見つけましょう。

重複受診はやめましょう

同じ症状や病気で複数の医療機関を受診することは、医療費を増やしてしまうだけでなく、検査や投薬も重複し、体に悪い影響を与える心配があります。治療に不安があるときは、まず、医師とよく話し合ってみましょう。

薬のもらいすぎに注意しましょう

薬は、容量・用法を守らず服用すると、効果が得られなかったり、体に悪い影響を与えてしまう心配があります。お薬手帳を活用し、医師や薬剤師に薬の重複や飲み合わせを確認してもらいましょう。

診療科目の略称表示	内＝内科	外＝外科	整＝整形外科	形＝形成外科	脳＝脳神経外科	胃＝胃腸科	循＝循環器科
	神内＝神経内科	消内＝消化器内科	消外＝消化器外科	肛＝肛門科	皮＝皮膚科	泌＝泌尿器科	小＝小児科
	放＝放射線科	眼＝眼科	耳＝耳鼻咽喉科	ア＝アレルギー科	呼＝呼吸器科	透＝人工透析外科	
	精＝精神科	心＝心療内科	緩＝緩和ケア内科	血＝血液内科	糖＝糖尿病科	老年＝老年内科	
	リウ＝リウマチ科	リウ膠＝リウマチ膠原病科	リハ＝リハビリテーション科	装具＝装具外来			

地域	医療機関名 (○は山武都市医師会会員)	所在地	電話番号	診療科目	診療日	訪問診療 (★は有)
瑞穂	はにや内科 ○	駒込 448-1 角川ビル1階	☎0475-70-1500	内・消内	月・火・木・金・土午前(祝は休)	
瑞穂	かめたに耳鼻咽喉科クリニック ○	駒込 448-1 角川ビル2階	☎0475-73-7080	耳・ア	月・火・木・金・土午前(祝は休)	
瑞穂	おおあみ泌尿器科 ○	駒込 1482 サンモール 角川ビル1階	☎0475-70-1333	泌・皮・内	月・火・水・金・土(祝は休)	
瑞穂	メンタルケア林クリニック ○	駒込 1475-1	☎0475-73-6633	精・心	月・火・金・土(祝は休)	
瑞穂	(医) 社団 駒込クリニック ○	駒込 1659-1	☎0475-72-8800	外・内・整・胃・肛・リハ	月・火・水・金・土午前(祝は休)	



地域	医療機関名 (○は山武都市医師会会員)	所在地	電話番号	診療科目	診療日	訪問診療 (★は有)
瑞穂	(医) 社団昌健会 みんなのライフサポート クリニック大網 ○	駒込 780-1	☎0475- 71-1277	内・外・形・神内・消内・ 消外・呼・緩 訪問診療の対象となる 疾病の例 ターミナルケア・がん末期、 難病(パーキンソン病・ ALS)、認知症、慢性疾患 (糖尿病・高血圧症)、脳梗塞 ほか	外来診療 水午前(予約制) 訪問診療 24時間365日 (休診日なし)	★ 訪問診療の流れ ①訪問診療申込 受付：月～金 10:00～17:00 ②自宅での初診 ③診察スケジュー ールの調整
瑞穂	福島医院 ○	永田 1829-4	☎0475- 72-4401	内	月・火・水・金・土 すべて午前のみ (祝は休)	
瑞穂	(医) 仁誠会 うじはらクリニック ○	みやこ野 1-2-1 サエグサビル 201	☎0475- 73-3320	内・胃・小・外・肛・皮	月・火・木・金・土 (祝は休)	
瑞穂	大網耳鼻咽喉科 ○	みやこ野 1-2-1 サエグサビル 202	☎0475- 72-3344	耳	月・火・水・金・ 土午前(祝は休)	
瑞穂	(医) 社団おおあみ眼科 ○	みやこ野 2-1-4	☎0475- 72-7221	眼	月・火午前・水・金・ 土(祝は休)	
瑞穂	(医) 社団燦登記念会 錦織メディカルクリニック ○	みやこ野 1-4-5	☎0475- 72-0214	内・外・循・神内・ 消内	月・火・水・金・ 土午前(祝は休)	★ 当院通院中で高 齢のため通院で きなくなった方
瑞穂	みずほ台クリニック ○	みずほ台 1-1-25	☎0475- 73-6000	内	月・火・木・金・ 土午前(祝は休)	
瑞穂	橋本医院 ○	みずほ台 1-29-13	☎0475- 72-0134	内	月・火・水・金・土 (祝は休)	
瑞穂	ひなたホーム クリニック	みやこ野 1-2-3 ルミエール みやこ野 602	☎070- 4160-8081	内・精・緩	訪問診療 24時間365日	★ 訪問診療受付 月～金 9:00～17:00 自宅で初診後診 察スケジュール調整

地域	医療機関名 (○は山武都市医師会会員)	所在地	電話番号	診療科目	診療日	訪問診療 (★は有)
山辺	(医) 社団鎮誠会 季美の森リハビリ テーション病院 ○	季美の森南 1-30-1	☎0475- 71-3366	リハ・神内 (外来診療はなし)	月・火・水・木・金 (祝は休)	
山辺	(医) 社団鎮誠会 季美の森整形外科 ○	季美の森南 1-30-5	☎0475- 70-8951	整・内・リハ・リウ・放 (内科は火のみ)	年末年始以外	
山辺	きみのもりクリニック ○	季美の森南 3-3-16	☎0475- 70-2366	内・脳	月・火・木・金 土午前 (祝は休)	
大網	千葉東こどもクリニック ○	大網 13-4	☎0475- 73-8780	小・ア	月・火・水・木・ 土日祝の午前	
大網	大網整形外科小児科 クリニック ○	大網 104	☎0475- 72-7405	小 (当分の間休診) 装具 (金午前・土午前)	金・土の午前	
大網	(医) 社団明生会 東葉クリニック 大網脳神経外科 ○	大網 480-2	☎0475- 73-7011	脳・透	月火水土の午後 (祝は休)	
大網	ひまわり眼科 ○	仏島 114	☎0475- 73-3921	眼	月・木・金・土・第1・3・5水 (午前・午後) 第2・4日(午前9~12時) (祝は休)	
大網	医療法人勇優雅会 きららのくにみどりが丘 クリニック	みどりが丘 3-10-6	☎0475- 73-8668	内・小 (1歳以上) ア・呼・消内	月・火・水・木・ 土午前 (祝は休)	
大網	(医) 社団ケア・ユニティ ふるがき糖尿病循環器 クリニック ○	みどりが丘 3-1-2	☎0475- 70-0801	内	月・火・水・木・金・ 土午前 (祝は休)	
大網	おおあみ皮フ科 ○	大網 656-3	☎0475- 73-1240	皮	月・火・木・金・ 土午前 (祝は休)	
増穂	板倉内科医院 ○	北横川 134	☎0475- 72-6174	内・小・胃	月・火・水・金・ 土午前 (祝は休)	
増穂	ますほ内科クリニック ○	北飯塚 345-1	☎0475- 70-8800	内・消内・循・呼	月・水・木・金・土 (祝は休)	★ 当院かかりつけ の方対象



地域	医療機関名 (○は山武都市医師会会員)	所在地	電話番号	診療科目	診療日	訪問診療 (★は有)
増穂	(医) 社団増穂会 佐久間医院 ○	南横川 2542	☎0475- 72-0638	内・神内・消内	月・火・水・金・ 土午前(祝は休)	★ 当院かかりつけ の方対象
増穂	市立国保大網病院 ○	富田 884-1	☎0475- 72-1121	下記※の表参照	月・火・水・木・金 (祝は休)	
増穂	きだ在宅クリニック ○	清名幸谷 51-1	☎0475- 70-8822	内・神内・皮・緩・ 老年	訪問診療専門 24時間365日	★ 訪問診療受付 月～金 9:00～18:00
白里	(医) 社団幸会 斉藤医院 ○	南今泉 1224	☎0475- 77-2802	皮	月・火・金・土の 午前(祝は休)	
白里	(医) 社団恵晃会 しらさと整形外科 ○	南今泉 75-1	☎0475- 70-5855	整・リハ	月・火・水・金・土 (祝は休)	
白里	鈴木クリニック ○	四天木乙 2827-21	☎0475- 71-2033	内・循	月・火・木・金・土 (祝は休)	★ 通院困難な方 老人ホーム入所 者など

★ 訪問診療の詳細については、各医療機関にお問い合わせください。



※ 大網病院の診療科・診療時間

診療科	診療・受付時間	予約	紹介状
内科、外科、整形外科、リハビリ科	月～金 午前診療受付 8:00～11:00 午後診療受付 11:00～15:30		
眼科	金 診療時間 13:30～ ※	必要	
皮膚科	水 診療時間 14:00～ ※ 金 診療時間 13:30～ ※	必要	
専門外来 血液内科(月～金)、呼吸器内科(火・金)、循環器内科(月・木・金)、リウマチ・膠原病内科(火・金)、 神経内科(水)、糖尿病内科(月・水・木)、老年内科(火)		必要	必要



※予約受付：14時～17時まで（電話予約・当日予約不可）



市内の歯科医療機関



地域	歯科医療機関名 (○は山武都市歯科医師会会員)	所在地	電話番号	診療科目	診療日	訪問診療 (★は有)
瑞穂	倉島歯科医院 ○	駒込 438-9 大あみハイツ A 棟 1 階	☎0475-73-5300	歯科・小児歯科・ 口腔外科・矯正歯科	月・火・水・木・ 金・土 (祝は休)	
瑞穂	駒込積田歯科医院 ○	駒込 440-8	☎0475-72-4607	歯科・小児歯科	月・火・水・木・ 土 (祝は休)	
瑞穂	江沢歯科クリニック ○	東駒込 1-7	☎0475-72-9999	歯科・小児歯科・ 口腔外科・矯正歯科	月・火・水・金・ 土 (祝は休)	
瑞穂	大網白里歯科診療所 ○	駒込 1613	☎0475-72-7544	歯科・小児歯科・ 口腔外科・矯正歯科	月・火・水・金・ 土午前 (祝は休)	
瑞穂	外房歯科 ○	駒込 1392-1	☎0475-73-2332	歯科・小児歯科	月・火・水・金・ 土 (祝は休)	
瑞穂	大網ひだまり歯科	みやこ野 1-1-1 アミリィ 1 階	☎0475-72-5572	歯科	月・火・木・金・ 土 (祝は休)	
瑞穂	(医) 社団千歯会 大網歯科医院 ○	みやこ野 2-2-1	☎0475-72-6480	歯科・小児歯科・ 口腔外科・矯正歯科	月・火・水・木・ 金・土 (祝は休)	★ 在宅の通院困難 者、施設入所者
瑞穂	おうち歯科クリニック ○	みずほ台 1-28-28	☎0475-72-8163	歯科・小児歯科	月・火・水・金・ 土 (祝は休)	
瑞穂	(医) 社団 みずほ台歯科医院	みずほ台 1-43-6	☎0475-72-8214	歯科・小児歯科・ 口腔外科・矯正歯科・ インプラント	月・火・水・金・ 土 (祝は休)	
山辺	大網ステーション 歯科クリニック	南玉 4-5	☎0475-70-8608	歯科・小児歯科・ 歯科口腔外科	月・火・木・金・ 土・日・祝 (祝日が水曜日 のときは休診)	
山辺	季美の森歯科クリニック ○	季美の森南 3-3-13	☎0475-72-7562	歯科	月・火・水・金・ 土 (水不定休・祝 は休)	

地域	歯科医療機関名 (○は山武郡市歯科医師会会員)	所在地	電話番号	診療科目	診療日	訪問診療 (★は有)
大網	伊藤歯科医院 ○	大網 221-1	☎0475-72-3926	歯科・小児歯科	月・火・水・金・土(祝は休)	
大網	古川歯科医院 ○	大網 122-5	☎0475-72-7141	歯科・小児歯科	月・火・水・金・土(祝は休)	★
大網	みどりが丘歯科医院 ○	みどりが丘 1-10-7	☎0475-86-7701	歯科・小児歯科・ 口腔外科	月・火・水・金・土(祝は休)(祝日がある週は木に診療の場合有)	
増穂	宇井歯科医院 ○	富田 888-18	☎0475-72-4182	歯科・小児歯科	月・火・水・金・土(祝は休)	
増穂	高井歯科医院 ○	南横川 3125-99	☎0475-73-7313	歯科・小児歯科・ 矯正歯科	月・火・水・木・金・土(第3土及び祝は休)	
増穂	いまい歯科医院	清名幸谷 1340-25	☎0475-73-6895	歯科	月・火・水・金(祝は休)	
白里	斉藤歯科クリニック ○	南今泉 327-1	☎0475-77-3882	歯科・小児歯科・ 矯正歯科	月・火・水・金・土(祝は休)	★ 当院かかりつけの方、その他
白里	大塚歯科医院 ○	南今泉 1947	☎0475-77-4969	歯科・小児歯科・ 矯正歯科	月・火・水・金・土(祝は休)	
白里	篠崎歯科医院 ○	四天木乙 2743	☎0475-77-2814	歯科・小児歯科	月・火・水・金・土(祝は休)	

山武郡市歯科医師会では、通院が困難な方への往診を実施しています。

【申込みの手順】

- ①かかりつけ歯科医がいる場合 : 患者・介護施設職員等から、かかりつけ歯科医へ依頼
 - ②かかりつけ歯科医がない場合 : 患者・介護施設職員等から、山武郡市歯科医師会事務局(下記)へ依頼
- ※患者の希望や身体的状況を伝えてください。歯科医師会事務局から該当地区の会員協力医へ連絡し、訪問日時などを調整します。

山武郡市歯科医師会事務局(支援センター)

東金市堀上 360-2 (山武郡市医療福祉センター内)

☎ 0475-55-2975 (ファクス 0475-55-6766)

受付日時 月・火・木・金 10:00~16:00 (火曜日は午前中のみ)

山武郡市歯科医師会による
訪問診療のご案内



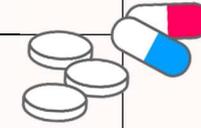


市内の調剤薬局



地域	薬局の名称	所在地・電話番号	開局時間	営業日	配達サービス 内容・対象者	配達 区域	配達料	その他の サービス
瑞穂	ヤックス ドラッグ 大網薬局	駒込 206-1 ☎0475-78-4608 ﾌｻｸ 0475-78-4609	9:00~12:00 13:00~18:00	無休				
瑞穂	ウエルシア 薬局 大網白里店	東駒込 3-3 ☎0475-72-4932 ﾌｻｸ 0475-72-4933	10:00~14:00 15:00~18:00	月・火・水・ 木・金・土 (祝は休)				
瑞穂	すみれ薬局 大網駅前店	駒込 448-1 角川ビル1階 ☎0475-72-3711	月・火・木・金 8:40~18:30 土 8:40~14:00	月・火・木・ 金・ 土午前 (祝は休)	本人のみでは 通院が困難な 場合 (医療保険・介 護保険対応)	市内 全域	2km 以上は 一律 200円	電話による 24時間薬の 相談サービス
瑞穂	すみれ薬局 大網店	駒込 1483-1 ☎0475-72-6885 ﾌｻｸ 0475-72-6996	8:30~18:00	月・火・水・ 金・土 (祝は休)				
瑞穂	みずほ薬局	駒込 1661-3 ☎0475-73-3555 ﾌｻｸ 0475-73-3553	9:00~12:30 15:00~18:00	月・火・水・ 金・土午前 (祝は休)	処方箋を受け 付けた方で応 相談	市内 全域	無	
瑞穂	イオン薬局 大網白里店	みやこ野 1-1-2 ☎0475-73-2948	平日 9:00~19:00 土 9:00~14:00	月・火・水・ 木・金・土 (祝は休)	医療機関の処 方箋による薬 の配達(事前に 医師の指示と 契約必要)	16km 圏内	1割負 担の場 合650 円	電話による 24時間薬の 相談サービス
瑞穂	すみれ薬局 駒込店	みやこ野 2-1-7 ☎0475-72-6992	9:00~18:00	月・火・水・ 金・土 (祝は休)				



地域	薬局の名称	所在地・電話番号	開局時間	営業日	配達サービス 内容・対象者	配達 区域	配達料	その他の サービス
瑞穂	セガミ薬局 大網店	みやこ野 1-2-1 大網三枝ビル1階 ☎0475-73-4682	月～金 8:30～19:00 土 8:30～17:30	月・火・水・ 木・金・土 (祝は休)	居宅療養管理 指導(介護保険) 在宅患者訪問 薬剤管理指導 (医療保険)	16km 圏内	介護保険・ 医療保険 による料金	電話による 24時間薬の 相談サービス
瑞穂	マリオン薬局 大網店	みずほ台 1-2-15 ☎0475-73-8351 ﾌｸｽ 0475-73-8352	月・火・木・金 9:00～18:00 土9:00～12:00	月・火・木・ 金・土午前 (祝は休)				
瑞穂	つつじ薬局 大網店	みずほ台 1-29-11 ☎0475-70-8515 ﾌｸｽ 0475-70-8516	月・火・水・金 9:00～18:30 土9:00～13:00	月・火・水・ 金・土午前 (祝は休)	処方箋薬の配 達(2回目以降 はファクス可)	国道 128号 より西側	無料	健康相談受付
瑞穂	ドラッグセイ ムス大網みず ほ台薬局	みずほ台 2-1-2 ☎0475-86-7507 ﾌｸｽ 0475-86-7508	10:00～14:00 15:00～19:00	月・火・水・ 木・金・土 (日・祝は休)				
山辺	コーセー薬局 季美の森店	季美の森南 1-30-6 ☎0475-53-5596	月～土 9:00～18:30 日・祝 9:00～17:30	年末年始 以外				
山辺	季美の森薬局	季美の森南 3-3-25 ☎0475-70-0131	9:00～12:30 15:00～18:00	月・火・木・ 金・土午前 (祝は休)	医療機関の処 方箋による薬 の配達(身体 不自由な方)	季美の 森周辺	無料	
大網	アップル薬局 大網店	みどりが丘 3-9-19 ☎0475-53-5100	月～金 9:00～18:00 土9:00～13:00	月・火・水・ 木・金・土午 前(祝は休)				
大網	明倫堂薬局	みどりが丘 3-10-5 ☎0475-73-0567 ﾌｸｽ 0475-73-0568	月～木 9:00～18:00 土 9:00～12:30	月・火・水・ 木・ 土午前 (祝は休)				LINE 健康相談受付中 

地域	薬局の名称	所在地・電話番号	開局時間	営業日	配達サービス 内容・対象者	配達 区域	配達料	その他の サービス
大網	マリン薬局	大網 656-3 ☎0475-53-5106	月・火・木・金 9:00~18:00 土 9:00~12:00	月・火・木・ 金・土午前 (祝は休)				
増穂	さくら薬局 大網白里店	富田 883-1 ☎0475-70-2300 ﾌﾌ0475-70-2310	月~金 9:00~17:30 土 9:00~13:00	月・火・水・ 木・金・ 土午前 (祝は休)				
増穂	ヤックス ケアタウン 大網増穂薬局	柿餅 34 ☎0475-70-8815 ﾌﾌ0475-70-8825	9:00~18:00	無休	医療機関の処方箋 による薬の配達 (2回目以降の注 文はファクス可) 事前に同意書必要	16 km 圏 内	1割負 担の場 合 650 円	配達時、 服薬指導も可 時間外の薬の 相談は 留守電対応
増穂	増穂アズール 調剤薬局	北飯塚 345-2 ☎0475-70-2828	8:45~12:30 15:00~18:15	月・水・木・ 金・土 (祝は休)				
増穂	ミサト薬局 おおあみ店	南横川 2541-1 ☎0475-73-6675	8:00~12:00 15:00~18:00	月・火・水・ 金・土午前 (祝は休)				
白里	なの花薬局	南今泉 75-5 ☎0475-70-5505	8:30~12:00 15:00~18:00	月・火・水・ 金・土 (祝は休)				電話による 24時間薬の 相談サービス
白里	桃太郎薬局 白里店	四天木乙 2827-21 ☎0475-77-5593 ﾌﾌ0475-77-3393	月・火・木・金・土 8:30~18:00 水 9:00~17:00	月・火・水・ 木・金・土 (祝は休)	居宅療養管理指導 (介護保険) 在宅患者訪問薬剤 管理指導(医療保 険)	5km 圏内	介護保 険・医 療保 険に よる 料金	電話相談受付

火事・救急	119 番
不審者の訪問など	110 番

自分の情報

ふりがな 氏 名			
生年月日	明・大	年	月 日
	昭・平		
性 別	男	・	女
血液型	型 Rh ()	・	不明
電話番号	固定		
	携帯		
住 所	大網白里市		

日頃から相談に のってくれる 民生委員 さんの名まえ	地区名 ()
-------------------------------------	---------

もしものときの連絡先

ふりがな 氏 名	続柄	電話番号	住 所
		固定	
		携帯	
		固定	
		携帯	
		固定	
		携帯	

かかりつけのお医者さん

病院・診療所名	診療科	電話番号	日頃飲んでいる薬

高齢者お役立ち情報誌「こすもす手帳」(2024年3月改訂版)

発行：社会福祉法人 大網白里市社会福祉協議会

〒299-3251 千葉県大網白里市大網 131-2・133 合併 1 大網白里市福社会館内

電話 0475-72-1995 ファクス 0475-72-1996

編集：生活支援コーディネーター

編集協力：生活支援体制整備事業第1層協議体（大網白里市ささえあいのまちづくり会議）

生活支援体制整備事業第2層協議体

（ささえあい瑞穂、ささえあい山辺、ささえあい大網、ささえあい増穂、ささえあい白里）

大網白里市高齢者支援課

※発行後における最新の更新内容はホームページにより掲載しています。

大網白里市社会福祉協議会ホームページURL = <http://www.oamishakyo.com/>

※内容に修正がある場合または新たに掲載したほうが良い情報がある場合には

大網白里市社会福祉協議会までご連絡ください。