



家事支援等に関するサービス・活動 (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	
①	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 ・生前整理・遺品整理	1時間 3,000円～
②	社会福祉法人こころ地域支え合い事業所	54-6001	○	○	○	○	○	○	○	○	要相談	○			・身体介助・ストーブ給油・障子張り ・農作業・墓参り・墓掃除・その他要相談 ※会員同士の支え合いのシステムのため保険料・事務費として年間1,000円が必要	1時間 1,000円 (30分 500円) +交通費
③	コープながの暮らしサポート活動まごころ	0120-755-590	○	○	○	○	○			○	○				※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
④	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・重い物の移動 ・庭木の伐採・草刈り・解体・土工工事 ・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)
⑤	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)～
⑥	諏訪市社会福祉協議会 ぴっぴの手	52-2508	○	○	○	要相談	○	○	○						生活上のちょっとした困りごとを住民相互(社協会員)で解決する支えあいのしくみです。 ※サポーターの車への同乗は不可	1時間 800円 +交通費
⑦	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(トヨ含む)	1時間 1,080～1,320円
⑧	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 ※スタッフの車への同乗は不可	1回スタッフ1名 2時間 7,700円(税込)
⑨	株式会社 南信美装	57-1200	○			○						○			・草刈り・庭木の枝払い等 ・電気工事・ハウスクリーニング ・スズメバチ駆除	1時間 2,500円～ (見積無料)
⑩	(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 ※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
⑪	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～
⑫	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 ・害虫駆除	1時間 3,000円+出張費～
⑬	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、障子貼替え、換気扇掃除、エアコン清掃、電球交換) ※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・薬品等不要なもの)	簡単サポート (1時間程度 機械技術等不要)15分 500円～
⑭	株式会社 ミット	73-8530	○	○	○	要相談	○	○	○		要相談		○		・草刈り ・生前遺品整理・空家管理 ・留守宅のペットの世話 ・墓地の清掃、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
⑮	ライフサポート 夢しなの	52-6885	○	○	○		○	○	○						・葉の受け取り ※スタッフの車への同乗は不可	1時間 2,000円