

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。）



	事業所(団体)名	電話番号						
			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
MAP 3	お家の管理人・生前整理 ひなた	090-5514-2901	○		○	要相談		
MAP 1	イノベイトサポート (株)	58-6887	○	○	○	○	○	○
MAP 6	社会福祉法人こころ 地域支え合い事業所	54-6001	○	○	○	○	○	○
市外	コープながの くらしサポート活動まごころ HP	0120-755-590	○	○	○	○	○	
MAP 14	株式会社 信州タケエイ お片付けサポート係	0120-53-7552	○ 大規模のみ					
MAP 18	住まいプランニング 	090-6798-4787	○	○		○		
MAP 7	諏訪市社会福祉協議会 ぴっぴの手	52-2508	○	○	○	要相談	○	○
MAP 19	公益社団法人 諏訪市シルバー人材センター	57-1388						
MAP 12	株式会社 ダスキン諏訪支店 HP	58-3800	○	○	○		○	
MAP 8	株式会社 南信美装 HP	57-1200	○			○		
市外	(株)ニチイ学館 岡谷支店 HP	24-1581	○	○	○		○	○
MAP 17	株式会社 浜新聞店 はーとサポート HP	52-1107	○		○			
MAP 4	便利屋すわ店 HP	55-1559	○	要相談	要相談	要相談	要相談	要相談
MAP 16	まごころサポート 信州諏訪KOWA店 HP	0120-979-141	○		○	要相談		○
市外	株式会社 ミット	75-2381	○	○	○			○
MAP 13	ライフサポート 夢しなの	52-6885	○	○	○		○	○

内 容						料 金 目 安
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	
○	○	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～
○	○		○		※その他要相談	30 分 2,200 円～ +交通費(1 km 20 円)
○	要相談	○		○	・身体介助・ストーブ給油・農作業・その他要相談 ※年会費 1,000 円(保険料、事務費)	1 時間 1,200 円 (30 分 600 円) +交通費(1 km 20 円)
○	○				㊤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
		○			・解体・土木工事 ※重い物の移動、庭木の伐採、クレーン作業 (リフォームや庭石の撤去など)は、要相談	1 時間 2,500 円～ ※業務内容により都度見積り(見積無料)
○	○	要相談		○	・資源物分別、書類整理、庭木の手入れ ※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)～
○					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㊤サポーターの車への同乗は不可	1 時間 800 円 + 交通費
	○ 草刈可		要相談	○ ※	※大工修理と屋根の塗装(トヨ含む)	1 時間 1,200 ～ 2,000 円
					・アイロンがけ・裁縫・片付け ㊤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
	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)
○					・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
	○ 草刈可	○	○	○	・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	軽作業 30 分 500 円～ ※その他見積り
○	○	○	○	○	・電気工事 ・水のトラブル	1 時間 4,000 円 + 出張費～
○	○	○		○	・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)㊤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 等不用品のもの)	簡単サポート 20 分 1,000 円～ ※その他要見積り
○	○ 草刈可	○			・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(1 km 20 円) ※その他要見積り
○					・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



外出支援に関すること（五十音順）

HP …ホームページあり

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 HP ☎ 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 HP ☎ 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 HP ☎ 78-7207	●福祉（介護）タクシー（車いす、リクライニング車いす、ストレッチャー車貸出あり） ●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。
--	---	---

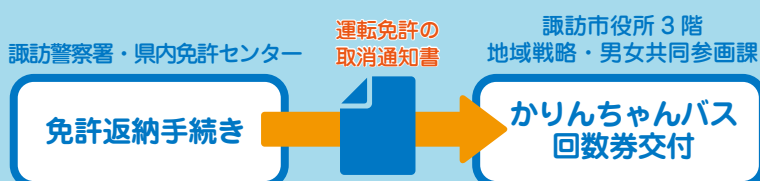
かりんちゃんバス情報 諏訪市地域戦略・男女共同参画課 ☎ 52-4141（内線 289）



◆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
- 令和 7 年 10 月 1 日より本格運行開始
- 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)

HP HP …ホームページあり

※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	移動販売	取扱商品	利用内容
☎ 090-3105-5018 (携帯) ☎ 54-2271 (いちやまマート)			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。	●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	とくし丸 永山号	移動販売	取扱商品	利用内容
☎ 080-3413-9492 (携帯) ☎ 23-8777 (岡谷生鮮市場)			生鮮食品(岡谷生鮮 市場の商品) 日用雑貨 は注文にて対応。	●毎週1～2日、決まった曜日にご自宅前で移動販 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	宅配	取扱商品	利用内容
☎ 026-214-7817			食材や日用品等	●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	宅配	取扱商品	利用内容
☎ 0120-502-550 (コールセンター)			食品・日用雑貨を 中心に、毎週約 5500品目を取扱い。	●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	宅配 HP	取扱商品	利用内容
☎ 0120-48-4147			生鮮食品から日用 雑貨まで約10,000 品目を取扱い。	●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》

21

株式会社 岐阜屋

配達HP

52-3636

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。

27

(株)丸三商会
灯油配達センター

配達HP

0120-19-0318

取扱商品

灯油

配達可能日

月～金曜日 / 時間指定不可

利用内容

●電話で注文●支払方法は口座振替※初回のみ現金●料金は注文時に確認。●定期配送あり

15

林金属工業(株)
石油部

配達

0120-124-317

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

《薬の配達等》

※詳細は、各薬局へご相談ください。諏訪薬剤師会加盟薬局

◎ 配達対応可 ★ 医療保険・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」対応可



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	◎ ★ 湖岸通り5-1135-11	58-6450	スギ薬局諏訪インター店	★ 中州2932	78-7023
アイン薬局諏訪豊田店	★ 豊田2437-2	75-5840	諏訪スター薬局	湖岸通り1-156-15	78-1378
あおぞら薬局	◎ ★ 湯の脇2-6-14	54-5151	ライフ薬局諏訪	◎ ★ 高島2-1279-3	53-6288
岩波湖畔薬局	◎ ★ 高島2-1201-44	54-1873	太陽堂薬局	◎ 小和田19-10	52-0559
エイコー堂原田薬局	◎ ★ 小和田南15-22	58-8040	上諏訪薬局	◎ ★ 大手2-3-10	75-8007
大坂屋薬局	◎ ★ 清水2-7-22	52-7756	諏訪薬局	◎ ★ 豊田263-1	54-2820
片倉フレンド薬局	◎ 豊田1243-5	57-2876	ふたば湖南薬局	◎ ★ 湖南5932-1	75-1458
片倉薬局	◎ 四賀2257-6	58-0529	ふたば元町薬局	★ 元町4-11	75-0288
共創未来クローバー薬局	★ 中洲5680-1	78-6126	モリキ諏訪城南薬局	◎ ★ 城南1-2561-1	78-8652
クオール大手薬局	★ 大手1-16-6	56-1150	薬局マツモトキヨシ赤沼店	◎ ★ 四賀1625	58-9006
クスリのアオキ諏訪上川薬局	◎ ★ 上川2-2122-1	78-4601	薬局マツモトキヨシ大和店	◎ ★ 湖岸通り2-305-1	54-5101
クスリのアオキ諏訪四賀薬局	◎ ★ 四賀2413-2	75-5291	薬局マツモトキヨシ上諏訪駅前店	★ 諏訪1-6-1	54-3120
こころ薬局	◎ ★ 高島1-21-1	54-2788	ららくま薬局	◎ ★ 上川3-2292-1	58-0090
小山薬局	◎ ★ 四賀1828	58-2177	高島スター薬局	◎ ★ 高島1-13-18	78-8666



配食に関すること (五十音順)

HP HP …ホームページあり

市外	宅配クック123 諏訪エリア HP	内容 ●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）●常温で手渡しまたは指定場所へお届け●配達時に安否確認も実施	配達日時 毎日 昼・夕 （1/1～3を除く） ※山間部への配達是要相談	料金目安 1食 577円 （税込）～
マップ10	配食のふれ愛 HP	内容 ●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	配達日時 毎日 昼・夕 （1/1～3を除く） ※山間部への配達是要相談	料金目安 1食 410円 （税込）～
市外	まごころ弁当 諏訪店 HP	内容 ●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）	配達日時 毎日 昼・夕 （1/1～3を除く）	料金目安 1食 500円 （税込）～
市外	まごころ弁当 諏訪中央店 HP	内容 ●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、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） ●3分間サービス（服薬の声かけ、弁当温めなど）	配達日時 月～土 昼・夕 （1/1～3を除く）	料金目安 1食 430円 （税込）～
マップ5	ライフデリ 諏訪店 HP	内容 ●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）	配達日時 毎日 昼・夕 （1/1～3を除く）	料金目安 1食 565円 （税込）～
マップ11	ワタミの宅食 長野諏訪営業所 HP	内容 ●お弁当・お惣菜あり ●週1日～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	配達日時 平日 （土・日・祝は冷凍で対応可）	料金目安 1食 470円 （税込）～



家電製品に関すること

マップ20	金子電化 訪問配達	内容 ●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	支払方法 現金または振込	料金目安 出張費＋実費
マップ2	諏訪湖電器 HP	内容 ●家庭電化製品の配達、修理・工事 ●市内全域対応	支払方法 現金または振込	料金目安 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 1	イノベイトサポート(株) ☎58-6887	ご自宅へ訪問	お店に送迎	内容	支払方法
		○	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
MAP 24	富士理容館 ☎53-0220	ご自宅へ訪問	お店に送迎	内容	支払方法
		○	○	●カット ●出張料 1,500 円	現金
MAP 25	ヘアーサロン ジャイアンツ ☎52-2612	ご自宅へ訪問	お店に送迎	内容	支払方法
		○	要相談	●カット ●出張料 1,500 円	現金
MAP 23	hair make space moom ヘアメイク スペースムーン ☎53-4637	ご自宅へ訪問	お店に送迎	内容	支払方法
		○	要相談	●バリカンカット / ハサミカット ●出張料 1,500 円	現金
MAP 26	ろん・ぽあん 理美容室 ☎58-3323	ご自宅へ訪問	お店に送迎	内容	支払方法
		○	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）》

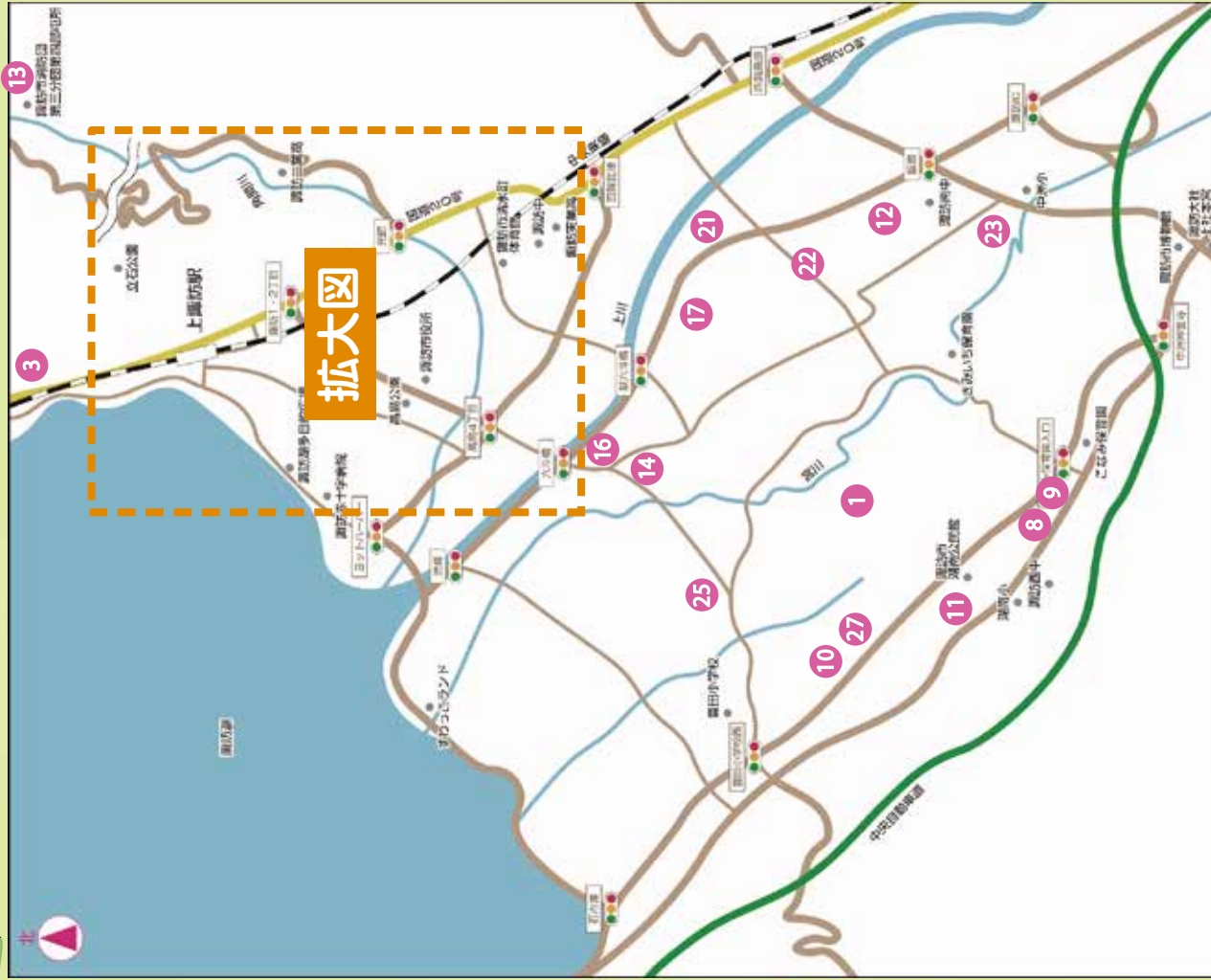
MAP 3	お家の管理人・生前整理 ひなた ☎090-5514-2901	内容	料金目安
		●生前整理・遺品整理	1 時間 3,000 円～
MAP 6	社会福祉法人ころろ 地域支え合い事業所 ☎54-6001	内容	料金目安
		●墓参り・墓掃除	1 時間 1,200 円（30 分 600 円） + 交通費 ※年間費 1,000 円
MAP 14	株式会社信州タケエイ お片付けサポート係 ☎0120-53-7552	内容	料金目安
		●生前整理・遺品整理	1 時間 2,500 円～ ※見積無料
MAP 8	株式会社 南信美装 ☎57-1200	内容	料金目安
		●生前整理・遺品整理	要見積り
市外	株式会社 ミット ☎0120-124-317	内容	料金目安
		●生前整理・遺品整理	要見積り

《害虫駆除》

MAP 8	株式会社 南信美装 ☎57-1200	内容	料金目安
		●蜂駆除	要見積り
MAP 4	便利屋すわ ☎55-1559	内容	料金目安
		●害虫駆除	1 時間 4,000 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る場合があります。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