

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
- 日用品・灯油配達
- 買物送迎・外出支援
- 家事・生活支援
- 理美容・クリーニング
- 自転車・自動車修理
- 趣味・居場所
- やさしいサービス
- 見守り
- 公共のサービス
- 医療機関情報

はじめに

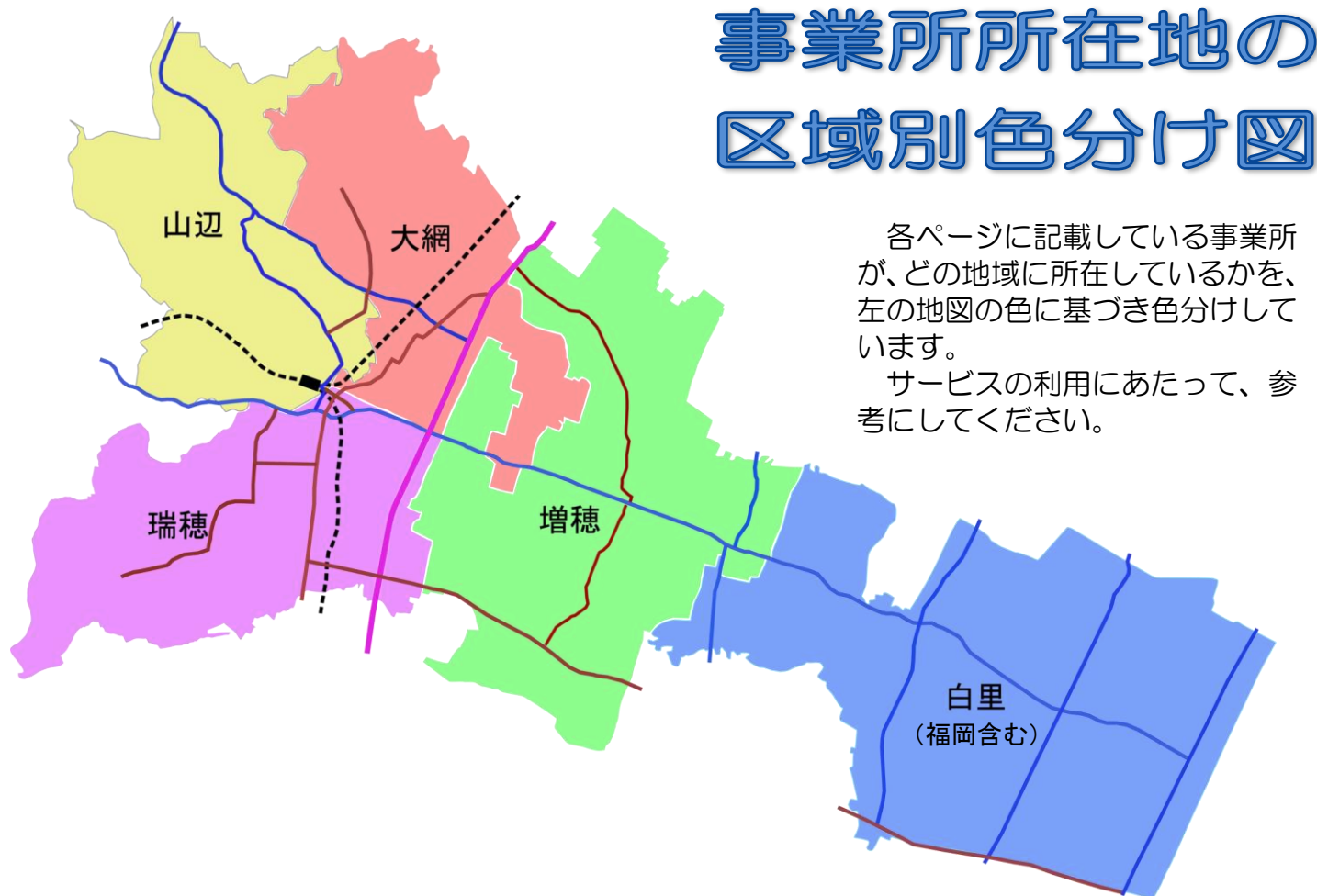
この「こすもす手帳」は、市民の皆様が、住み慣れた地域で安心して暮らし続けることができるようにという趣旨で、市内の民間事業者やボランティア団体などの皆様からお寄せいただきました貴重な情報をもとに、日々の生活に役立つ便利なサービスを取りまとめたものです。

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」という思いにこたえるため、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）での話し合いを重ねながら編集いたしました。

どうぞ、お気軽にご活用ください。

各サービスなどの内容は、変更される場合がありますので、各事業者に直接お問い合わせの上、ご利用ください。

大網白里市社会福祉協議会



目次

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
- 移動販売をしているお店や団体・・・ P5

日用品・灯油の配達

- 日用品を配達してくれるお店・・・ P6～7
- 灯油を配達してくれるお店・・・ P7

買い物送迎・外出支援

- 買い物の送迎をしてくれるお店や団体・・・ P8
- 外出の手助けをしてくれる団体・・・ P9
- 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・・・ P12～16
- 電気器具の修理や配線工事を
してくれるお店・・・ P17
- 介護保険外で利用できる
ホームヘルプサービス・・・ P18

理美容・クリーニング

- 自宅への送迎又は自宅でのヘアカットを
してくれるお店や団体・・・ P19
- クリーニングの集配をしてくれる
お店や団体・・・ P20

自転車や自動車の修理

- 自転車の修理に来てくれるお店・・・ P20
- 自動車の修理や廃車の手続き等を
してくれるお店・・・ P21～22

趣味・健康づくり・居場所

- 趣味や健康づくりの手助けをしてくれる
お店や団体・・・ P23
- 気軽に立ち寄れる居場所を提供している
お店や団体・・・ P24

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・・・ P25

見守り

- 高齢者の見守りサービスを提供
している事業者・・・ P26

公共のサービス・サロン

- 市の高齢者在宅福祉サービス・・・ P27～29
- 社会福祉協議会の高齢者向けサービス・・・ P30
- 高齢者の健康福祉に関する相談窓口・・・ P31～33
- 地域の居場所(サロン)・・・ P34

医療機関情報

- 市内の医療機関・・・ P35～38
- 市内の歯科医療機関・・・ P39～40
- 市内の調剤薬局・・・ P41～43

自分の情報・もしもの連絡先など・・・ P44

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	駒込 421-1 受付テレフォンセンター(受付窓口) ☎0570-024-296	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 受付テレフォンセンター(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-瑞穂・山辺・大網・福岡の一部、増穂の全域	
3	瑞穂	すし処きら	みずほ台 3-2-3 ☎72-7555	注文受付時間 11:00~13:30 17:30~20:30 ☎休-水	お寿司 3,000円以上 5km以内の地域	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	11:00~16:00 ☎休-月	ランチプレート 1,000円 沖縄そば 800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。
5	白里	四川料理 正天屋	南今泉 189-4 ☎78-4108	11:30~14:30 17:30~21:30 お昼の弁当の注文は 9:00~10:00 ☎休-火	お弁当 600円、800円、 1,000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	One Ness (ワンネス)	東金市季美の森東 1-1-3 ☎0475- 78-3900	11:00~15:00 17:30~20:00 ☎-月・第1第3火	弁当 800 円(税抜) 他、ピザなど各種洋食。 2,000 円以上。 季美の森、みどりが丘、大網 駅より西側の地域	地産地消にこだわり、できるかぎり無農薬地元野菜や千葉県産の肉類を使用。
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	やわらか、カロリー塩分調整、低たんぱく食あり。試食サービス有。初めてのの方にパンフレット送付。訪問説明も可能です。
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 500 円 ごはんつき 550 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 茂原店	茂原市早野 1134-2 ヤマト店舗B-1 ☎0475- 36-2980	受付時間 8:00~20:00 ☎-1/1~1/3	朝食、昼食、夕食 おかずのみ 520 円 ごはんつき 570 円 配達地域は要確認。	やわらか、カロリー調整、透析、ムース食あり。朝食用パン・ドリンクセットあり。試食無料サービス有。
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2日以上 おかずのみ 490 円~ ごはんつき 580 円 配達地域は要確認。	初めての方には訪問し、ご説明いたします。

食料品の配達をしてくれるお店

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
11	瑞穂	浜田屋酒店	みやこ野 1-1-1 アミリィ内 ☎72-0096	お酒・清涼飲料・お米・たばこなどの配達（3,000円以上で配達料は無料） 10:00～18:00 ☒-水・日	市内全域	お気軽にお電話ください。
12	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
13	山辺	セブンイレブン 金谷郷店	金谷郷 151-1 ☎0120-736-014 8:00～19:00	セブンミールカタログ商品及び店内商品（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～ 17:00

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
14	大網	鍋屋商店	大網 650 ☎72-0032	お米の配達（5kg以上）配達料無料 年末ののしもち・お供えもちの配達 9：00～17：30 ☒日・祝	市内全域	千葉県産の美味しいお米をお届けします。
15	大網	綿文商店	大網 112 ☎72-0043	お米の配達（5kg以上） 10kg以上は無料、5kgは100円 8：00～18：00 ☒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。

移動販売を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 対象地域	お店からの一言
16	瑞穂	NPO 法人地域支援 ネットワーク (移動スーパー まごころ便)	みずほ台 2-1-1 スーパー主婦の店内 ☎0120-89-6002	スーパーマーケットと提携し、食料品や 日用品を巡回販売 申込受付 10:00~17:00 (電話注文も受) 市内全域 休 土・日・祝	歩行困難な方につい ては、個人宅へも巡回 可能ですので、ご相談 ください。
17	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。 個人宅も可。
18	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 宅も可。

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
19	瑞穂	ヤックスドラッグ大網店	駒込 206-1 ☎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。
20	大網	コメリパワー大網白里店	大網611 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	【まごころ便】は、購入金額1万円以上で配達料は無料
21	白里	花しょう	南今泉 4716 ☎77-2355	切り花、葬儀用生花、祝花アレンジ、仏花等（商品代金のみ） 8:00~18:30 ☎-第2第4木	大網白里市内全域 ・東金市・九十九里町・白子町・長生村	一品でも配達いたします
22	白里	アスコ丸七	四天木乙 2827-21 ☎77-5081	衣料品の配達（商品代のみ） 買物送迎（電話で要予約） 9:00~17:00 配達も可。 ☎-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。

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
23	白里	ドラッグ中島	四天木乙 2832-44 ☎77-2154	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)可能な範囲での送迎 9:00~18:00 ☒-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
24	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 ☎72-1367	灯油配達・軽油配達 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。 ☒-第2日曜日、(日・祝は配達は休み)	市内全域	配達時間 9:00~16:00
25	白里	(有)宇津木商店	桂山 294-3 ☎72-5654	灯油の配達 ポリ缶2缶(36リットル)以上 店頭料金+10円/ℓ(消費税別) 営業時間 月~土 7:00~20:30 祝 7:00~20:00 ☒-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 17:00まで

買い物の送迎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
26	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 30分 500円（1人あたり） 別途要交通費 20円/km 市内全域	自力歩行できる方。 （介助を受けて自力歩行ができる方も可）
27	増穂	ヤックスケアタウン 大網増穂店	柿餅34 ☎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。 70-8809
28	白里	石井商店	四天木乙 2717 ☎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。
29	市外	ライフサポート サービス千葉	千葉市緑区 土気町 319 ☎080-9343-7566	自宅から瑞穂地域の特定のコンビニエンスストアまでの送迎 日中 1回100円 10:00～18:00 みずほ台、ながた野、駒込の区域の方	身の回りの物品整理 や困りごとの相談にも応じます。

外出の手助けをしてくれる団体

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	受付時間	対象者	お店からの一言
30	増穂	お助け隊 (移動サービス) 木崎341 ☎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 入会金 1,000 円 年会費 1,000 円 発地または着地が大網白里市内で、目的地が近隣市町村 車庫からの総走行距離に応じた料金（基本料金：30 円/km）	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。
31	増穂	お助け隊 (福祉有償運送サービス) 木崎341 ☎73-5110 ☎080-5543-9163	病院への通院、施設等への通所等、社会的行事への参加や買い物等 入会金 2,000 円 年会費 2,000 円 発地または着地が大網白里市内で、目的地が近隣市町村 車庫からの総走行距離に応じた料金（基本料金：50 円/km）	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。

介護保険外で使える介護タクシー

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。

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
32	瑞穂	福祉・介護 タクシー きみの街 福祉交通	駒込 438-9 大網ハイツ A 棟 1206 号 ☎72-4165 ☎090-8811-4165	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	車いすのまま乗降可 (リクライニング車いすも乗車 可) 看護師の同乗もいたします。 半日、1日、一泊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。
33	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	車いすのまま乗降可 車いす+添乗3名まで同乗可 (リクライニング車いす、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
34	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	車いすのまま乗降可 車いす+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
35	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	車いすのまま乗降可 (車いす+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
36	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) 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 リクライニング車いす使用 1,000 円	車いすのまま乗降可。 (車いす 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) 山武郡市消防本部認定 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	受付時間	対象地域	お店からの一言
37	瑞穂	(株) SUNNY	みやこ野 1-1-1 アミリィ内 ☎73-3098 ☎080-335 1 -6374	ハウスクリーニング・空家の片付け等、 困りごとの相談 15分以内のお手伝い 1,000円～ その他は、都度見積もり	10:00～ 18:00 ☐休-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。
38	瑞穂	ショウジ ケンチュク	ながた野 2-23-9 73-7085 ☎090-471 0-3635	家屋の修理・リフォーム等 料金は都度見積もり	8:00～ 19:00 ☐休-日	市内全域	細かなご要望に も応えられるよ う努めます。
39	大網	大網白里市 シルバー人材 センター	大網 317 ☎73-6771	1時間あたり 屋外清掃 990円 草刈り 1,210円 植木の剪定 1,320円 (高さ制限あり)	9:00～ 17:00 ☐休-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)

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
40	大網	河崎造園土木(株)	大網 2753 ☎72-6181	草刈り・樹木の剪定・除草剤散布等 料金は都度見積もり	9:00~ 17:00 ☐-日・祝	市内全域	親切で丁寧な作業に心がけています。
41	大網	Fuji リペア	仏島 84 ☎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・箆等等蝶番取り換え等)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
42	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(1人) みどりが丘以外は別途要交通費 20円/km	8:00~ 20:00 応相談	市内全域	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。

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
43	増穂	お助け隊 (家事支援)	木崎341 ☎73-5110 ☎080-5543-9163	掃除・ゴミだし・食事づくり・買い物・洗濯の手助け・病院の付き添いなど 入会金 1,000円 年会費 1,000円 1時間 600円 (1時間を超えると30分ごとに300円) 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)	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。
44	増穂	お助け隊 (一般生活支援)	木崎341 ☎73-5110 ☎080-5543-9163	草刈り(芝刈り含む)・犬の散歩・網戸の清掃・植木の剪定や消毒・簡単な大工・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 入会金 1,000円 年会費 1,000円 1時間 800円 (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。 状況により仕事をお受けできない場合があります。
45	増穂	久 富	南飯塚 227-33 ☎53-6838 ☎080-4174-3231	水漏れ修理 10,000円~(材料別) 排水のつまり 8,000円~ 水栓交換 6,000円~(材料別) その他給排水設備交換、水回り全般の修理等	9:00~ 17:00	市内全域	水回りの相談や調査無料でお受けします

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
46	増穂	泰成緑栄 株式会社	南横川 3848-2 ☎72-0777	庭木の手入れ＝本数による 樹木消毒＝1回 3000円～ 除草剤散布＝1回 3500円～ 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。
47	白里	株式会社 鈴木工務店	下ヶ傍示 672 ☎72-3301	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) 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 ☒-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。
48	白里	花澤表具店	南今泉 4799 ☎77-2525 ☎090-334 1-3717	襖 -3,000円から 障子-1,500円から 網戸-2,000円から	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。

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
49	白里	株式会社 翔和緑花建設	南今泉 4881-21 ☎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 料金は都度見積もり	9:00~ 17:30 ☎-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。
50	白里	金沢屋 大網白里店	北今泉 1347-7 ☎77-5688 ☎080-3387-6249	襖・障子・網戸張り替えの場合 1,800円~ 畳表替え 6,500円~ 壁紙等の張替え・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 ☎-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。
51	市外	お困りごとの 相談窓口	市原市古市場 594-1 スーパーLEO 市原店内 ☎0120-916-222	草刈り・家具移動・プチリフォーム・雨漏り修繕・ハウスクリーニング・畳やふすま貼り換え・不用品処分・生前整理・遺品整理 など 料金は都度見積もり	10:00~ 17:00 ☎-年末年始	市内全域	信頼できる専門業者への仲介をいたします。どんなことでもお気軽にご相談ください。

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
52	瑞穂	パナオックス	永田 186-17 ☎72-5440	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 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 ☐-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。
53	大網	竹内無線 電機商会	大網 700 ☎090-349 9-4272	家電の配線工事全般 料金は都度見積もり	9:00~ 18:00 ☐-水・日	瑞穂、山 辺、大網及 び増穂の 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。

介護保険外で使えるホームヘルプサービス

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
54	大網	セントケア 大網	大網 128-3 ☎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)
55	市外	プラチナ 訪問介護 ステーション	白子町中里 4542-2 ☎0475-33-1733	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

自宅への送迎又は自宅でヘアカット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
56	瑞穂	ヘアーサロン なかむら	ながた野 1-14-2 ☎72-0386	お馴染みの方で、来店が困難 になった方へ訪問サービスを 実施 基本料金のみ	8:00~ 18:00 ☐-毎週月 第2月・火 第3月・火	近隣地域	少人数での経 営のため、お問 い合わせくだ さい。
57	山辺	カットハウス 1000	南玉 42 ☎72-4461	訪問サービス(要予約) カット 3,000 円 パーマ 5,800 円 ヘアカラー 4,000 円 出張費用は応相談	8:30~ 16:00 不定休	市内全域	イスをご用意 願います。 パーマとヘア カラーは、シャ ワー付きの洗 面台が必要。
58	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 2000 円 (カット+ドライ) *みどりが丘外は別途要交通 費 20 円/km	月・火・土の 10:00~ 15:00	市内全域	要予約 2~3畳ほど の場所とイス をご用意願 います。
59	増穂	アイ美容室	柳橋 1118-11 ☎72-3456	お店までの送迎及び ご自宅へのお出張訪問カット カット(ショート) 3000 円 訪問及び送迎は無料	8:30~ 16:00 ☐-月・火	大網・増 穂地域	7日前まで にご連絡くだ さい。

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
60	大網	クリーニング 専科 ベイスア 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：5点以上又は2,500円(税抜)以上で配達無料(それ未満は配達料500円(税抜)) 受付時間：9:00～18:00 休-水・第3木	市内全域	クリーニングのプロがご自宅まで伺います。 クニクリーニングのお悩み相談もお受けします。
61	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 みどりが丘は配達料は無料 みどりが丘以外は別途要交通費 20円/km	市内全域	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
62	大網	熱海輪店	大網 686-1 ☎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(距離に応じて800円～)	月～土 9:00～19:00 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。

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	サービスの内容	お店からの一言
63	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。
64	瑞穂	(株) アクアオート	永田2020-1	☎70-2722		
65	瑞穂	(有) スリーオート・エスケイエム	駒込1344	☎72-1801		
66	大網	(有) 山野辺自動車	大網159	☎72-2290		
67	大網	(有) 小林自動車	大網1529-2	☎72-1101		
68	大網	モトロニックオート	大網717	☎73-2500		
69	大網	(有) 渡邊モータース	大網537-2	☎72-0179		
70	大網	(株) 壽自工	大網863-2	☎70-0090		
71	大網	ダイハツ大網	仏島134-1	☎72-7797		
72	増穂	(株) カトウ自動車販売	柿餅9	☎70-9555		

NO	地 域	お店の名前	住 所	電話番号	サービスの内容	お店からの一言
73	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) 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。
74	増穂	(有)中村自動車	上貝塚364	☎72-7507		
75	増穂	オートウィンズ	富田1519	☎72-7001		
76	白里	(有)新栄自動車	清水801	☎77-3568		
77	白里	(有)加藤岡自動車	南今泉4827	☎77-4191		
78	白里	(有)イーグル エンタープライズ	南今泉232-1	☎77-4152		
79	白里	(有)大矢自動車	北今泉661	☎77-4177		
80	白里	(株)千葉山武車検センター	北今泉578	☎77-4133		
81	白里	(有)高浜オートサービス	細草1118-4	☎77-6522		
82	白里	(有)石田商会	細草971	☎77-2127		
83	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
84	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 アミリー内 ☎73-3098	筋トレエアロビ・福祉施設・サロンへの出張ストレッチ・トレーニング教室等 5,980円（税抜）～	平日 10:00～19:00 土 10:00～18:00 ☐日・祝	簡単に楽しく筋トレ・ストレッチしてみませんか。
85	大網	楽学ハウス「そよかぜ」	みどりが丘 2-23-20 ☎080-5028-1936	工房又はご自宅等への出張で陶芸・書道・各種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(材料費、受講料などすべて込) その他体験サービス・・・応相談 *みどりが丘以外は別途要交通費	9:00～23:00 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。

気軽に立ち寄れ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
86	山辺	Boulangerie 粉桜	季美の森南 1-18-8 ☎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 ☒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。
87	増穂	社会福祉法人 翡翠会 かきつばた	南横川 1726-6 ☎72-8897	カフェランチの提供(第2・4木曜日) ランチ 500円 デザート 200円 ドリンク 100円	第2木・第4木 11:00~ 14:00	認知症の方も歓迎します。 ぜひお越しください。
88	白里	ヤマザキ ショップ 山武大矢	北今泉 3510 ☎77-2900	お買い物をした方に、お店の中で休んでいただくなど、ひとときの居場所を提供。	7:00~ 19:00 日のみ 7:30~ 19:00	いろいろなお話ができることを楽しみにお待ちしております。 どうぞ、お気軽にお立ち寄りください。

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
89	瑞穂	夢庵 大網白里店	みやこ野 2-4-1 ☎73-6231	割引特典 (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 ☎なし	他の割引クーポンとの併用はできません。
90	山辺	うどんZ	季美の森南 1-8-15 ☎72-7767	食事代の割引 70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 ☎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15年間美味しい手打ちうどんづくりに努めています。

高齢者の見守りサービスを提供している事業者

NO	お店の名前・住所・電話番号	営業時間	サービスの内容・料金
91	<p>大網郵便局 大網 134-5 ☎72-2910</p> <p>増穂郵便局 富田 2113-99 ☎72-2921</p> <p>大網みずほ台郵便局 みずほ台 1-29-19 ☎73-6625</p> <p>白里郵便局 南今泉 260-16 ☎77-2941</p>	<p>9:00~ 17:00</p> <p>☒ 土・日・祝</p>	<p>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</p> <p>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~</p> <p>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~</p>

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 • 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 ☎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られるよう備えるもの。	市内に住所がある65歳以上の方で、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 ☎70-0439
はいかい 徘徊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・シバ-カなどに貼って、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。(令和3年度から開始予定) ※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歳以上の方で、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 ☎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	1,000円/回 (月2回以内)	高齢者支援課 高齢者支援班 ☎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
いきいき 元気クラブ	ストレッチや「ロコモ体操」を中心とした自由参加型の教室。 月曜日 10:00~11:00 保健文化センター3階ホール 水曜日 10:00~11:00 農村環境改善センターいずみの里 木曜日 13:30~14:30 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 ☎70-0439
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	高齢者支援課 高齢者支援班 ☎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 ☎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65歳以上の高齢者 またはその家族	車両の使用は無料。 使用後、燃料を満タンにして返却。	社会福祉課 障がい福祉班 ☎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
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29社（令和3年1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 ☎70-0337
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)	企画政策課 政策推進班 ☎70-0315
運転免許証を返納した方への優遇措置	高齢者が運転免許証を有効期間内に自主返納した後、運転経歴証明書の発行を受けると、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。			千葉県警察本部交通総務課 ☎043-201-0110

社会福祉協議会の高齢者向けサービス

サービスの種類	内 容	問合せ先	受付時間
日常生活自立支援事業 (愛称：すまいる)	<p>【利用内容】 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</p> <p>【利用料】 1時間30分未満 1,000円</p> <p>【交通費】 30分以上1時間未満 500円 以降30分ごとに500円を加算</p> <p>【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>	社会福祉協議会 ☎72-1995	月～金 9:00～ 16:30
在宅介護機器の貸出	<p>在宅介護に必要な各種機器の貸し出し</p> <p>【貸出機器】 車椅子・ポータブルトイレ・シャワーチェアほか</p> <p>【貸出期間】3か月間(無料)</p>	社会福祉協議会 ☎72-1995	月～金 9:00～ 16:30
福祉資金の貸し付け	<p>【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>【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>	社会福祉協議会 ☎72-1995 事前予約が必要	月～金 9:00～ 16:30

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 ☎72-8321 ファクス 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、お越してください。</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>大網白里市地域包括支援センター ☎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） ☎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） ☎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 ☎70-0309
あんとんねえさ～ 「九十九里地域認知症家族の会」	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？ 奇数月 第二木曜日 13:30～15:00 場所：カフェかきつばた(南横川1726-6)	地域包括支援センター ☎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。 偶数月 第一金曜日 13:30～15:00(予約制) 場所：中央公民館 2階談話室	地域包括支援センター ☎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"> ・大網白里市地域包括支援センター ☎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 ・権利擁護センターばあとなあ千葉(平日火、木のみ) ☎043-238-2866 ・千葉家庭裁判所八日市場支部 ☎0479-72-1300

相談名	内 容	日時・場所	相談員	申込先
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	消費生活相談員	大網白里市消費生活センター ☎70-0344

相談名	内 容	日時・場所	相談員	申込先
人権相談	人権問題に関すること全般 近隣間のトラブルやいじめ、性差別、人権の侵害など	第3木曜日 13:00~16:00 中央公民館	人権擁護委員	地域づくり課 市民協働推進班 ☎70-0342
行政相談	国や行政サービスに関する意見、要望など 年金、医療保険、郵便、登記事務、行政窓口のサービスなど	第3木曜日 13:00~16:00 中央公民館	行政相談委員	地域づくり課 市民協働推進班 ☎70-0342
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 市福社会館 (電話相談も可)	主任相談員 相談員	社会福祉協議会 ☎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 市福社会館	弁護士	事前予約が必要です 社会福祉協議会 ☎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 市福社会館	税理士	事前予約が必要です 社会福祉協議会 ☎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 市福社会館	精神保健福祉士	事前予約が必要です 社会福祉協議会 ☎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。

問合せは、市社会福祉協議会 ☎72-1995まで

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
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
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3金
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3木
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
6	山辺	池田青葉会	池田公民館	不 定
7	山辺	南玉清和会	南玉公民館・南玉不動尊清岸寺	第3金・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	金谷2区青葉会	金谷2区公民館	不 定
11	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
12	山辺	金谷3区ふれあいサロン	金谷3区公民館・農村ふれあいセンター	第4日
13	山辺	八日会	金谷5区公民館	毎月8日
14	山辺	竹馬会	餅木公民館	第2・4火
15	山辺	ゆうあいサロン山辺	金谷1区公民館	第4日
16	山辺	ふれあいサロンあじさい	金谷10区公民館	第3土
17	大網	ゆうゆうサロン浜宿	浜宿公民館	第2金
18	大網	いきいきサロン堀畑	堀畑公民館	第3日
19	大網	九北いきいきサロン	九北公民館	第3日
20	大網	ふれあいサロン長峰	長峰公民館	第3金
21	大網	いきいきサロン福田	福田公民館	第2土
22	大網	笹塚いきいきサロン	新宿公民館	第4金

No.	地区	名 称	開 催 場 所	開 催 日
23	大網	さくらサロン	新宿公民館	第3月
24	大網	いきいきサロン竹之下	竹之下公民館	第4日
25	大網	いきいきサロン内谷	内谷公民館	第3月
26	大網	本宿山中サロン	大網2区公民館	第4土
27	増穂	サロン上の宮	農業協同館	第3火
28	増穂	なかよしサロン	柿餅公民館	第2水
29	増穂	木崎楽しみサロン	木崎公民館	第1月
30	増穂	にこにこサロン	南横川南区下谷公民館	第2日
31	増穂	笑柳会	中部コミセン	第3金
32	増穂	向日葵サロン	上谷新田青年館	第3金
33	増穂	あじさいサロン	上貝塚公民館	第2水
34	増穂	星谷いきいきサロン	星谷公民館	第4木
35	増穂	わらび会	わらび台自治会館	第4木
36	増穂	北横川サロン	北横川公民館	第3日
37	増穂	どれみサロン	会 員 宅	第3水
38	増穂	しあわせサロン	南飯塚公民館	第3火
39	白里	三南コスモスの会	コスモス荘	第3金
40	白里	4区なかよし会	汐浜公民館	第4日
41	白里	三中さざなみ会	コスモス荘	第2金
42	白里	三北の会	コスモス荘	第1土
43	白里	愛敬の会	コスモス荘	第1金
44	白里	13区なかよし会	コスモス荘	第2土
45	白里	いきいき堀川	堀川九十九里休憩センター	第3月
46	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
47	白里	れんげ	正則学園研修所	第4火
48	白里	サロン若汐	会 員 宅	第3金
49	白里	いきいきサロンみのり	会 員 宅	第3日
50	白里	いきいきサロン新地	新地公民館	第2土

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いき、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。

地域	医療機関名 (○は山武郡市医師会会員)	所在地	電話番号	診療科目	診療日	訪問診療
瑞穂	はにや内科 ○	駒込 448-1 角川ビル1階	☎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	☎73-7080	耳・ア	月・火・木・金・ 土午前（祝は休）	
瑞穂	(医) 社団昌健会 みんなのライフサポート クリニック大綱 ○	駒込 780-1	☎71-1277	内・皮・形・緩・神 内・整・リウ・精・腫 内 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 ュールの調整
瑞穂	おおあみ泌尿器科 ○	駒込 1482 サンモール角川ビ ル1階	☎70-1333	泌・皮・内	月・火・水・金・ 土（祝は休）	

所在地	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
瑞穂	メンタルケア林クリニック ○	駒込 1475-1	☎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	☎72-8800	外・内・整・胃・皮・ 肛・リハ	月・火・水・金・ 土午前 (祝は休)	
瑞穂	福島医院 ○	永田 1829-4	☎72-4401	内	月・火・水・金・ 土 (祝は休)	★ 当院かかりつけ の方対象
瑞穂	(医) 社団仁誠会 うじはらクリニック ○	みやこ野 1-2-1 サエグサビル20 1	☎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	☎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	☎72-7221	眼	月・火午前・水・ 金・土 (祝は休)	
瑞穂	(医) 社団榮登記念会 錦織メディカルクリニッ ク ○	みやこ野 1-4-5	☎72-0214	内・外・循・神内・ 消・小	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	☎73-6000	内・小	月・火・木・金・ 土午前 (祝は休)	
瑞穂	橋本医院 ○	みずほ台 1-29- 13	☎72-0134	内	月・火・水・金・ 土 (祝は休)	
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	☎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	☎70-8951	整・内・リハ・リウ・ 放 (内科は火のみ)	年末年始以外	

所在地	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
山辺	きみのもりクリニック ○	季美の森南 3-3-16	☎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	☎73-8780	小・ア	月・火・水・木・ 土日祝の午前	
大網	大網小児科クリニック ○	大網 104	☎72-7405	小 整（装具診療のみ、金 午前・土午前）	お問い合わせください	
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	☎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	☎73-3921	眼科	月・木・金・土・ 第1第3第5 水・ 日午後（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	☎73-8668	内・小・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	☎70-0801	内	月・火・水・木・ 金・土午前 （祝は休）	
増穂	板倉内科医院 ○	北横川 198	☎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	☎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
増穂	（医）社団増穂会 佐久間医院 ○	南横川 2542	☎72-0638	内・神内	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	☎72-1121	38ページの別記参照 ※	月・火・水・木・ 金（祝は休）	

所在地	医療機関名 (○は山武郡市医師会会員)	所在地	電話番号	診療科目	診療日	訪問診療
白里	(医) 社団幸会 斉藤医院 ○	南今泉 1224	☎77-2802	内・皮	月・火午前・水午 前・金・土午前 (祝は休)	★ 当院かかりつけ の方対象
白里	(医) 社団恵晃会 しらさと整形外科 ○	南今泉 75-1	☎70-5855	整・リハ	月・火・水・金・ 土 (祝は休)	
白里	古内医院 ○	四天木甲 1678	☎77-5678	内・婦	月・火・木・金 (祝は休)	
白里	鈴木クリニック ○	四天木乙 2827- 21	☎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。

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=消火器内科	消外=消火器外科	消=消火器科	肛=肛門科	皮=皮膚科	泌=泌尿器科
	小=小児科	眼=眼科	耳=耳鼻咽喉科	ア=アレルギー科	気=気管食道科	呼=呼吸器科	透=人工透析外科
	婦=婦人科	精=精神科	心=心療内科	緩=緩和ケア内科	血=血液内科	腫内=腫瘍内科	リハ=リハビリテーション科

※ 大網病院の診療科・診療時間

診療科	受付時間	予約	紹介状
内科、外科、整形外科、リハビリ科	月～金 午前受付 8:00～11:00 午後受付 11:00～15:30		
眼科	月 8:00～11:00 金 13:30～15:30		
皮膚科	水・金 13:00～15:30	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～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

市内の歯科医療機関

所在地	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
瑞穂	倉島歯科医院 ○	駒込 438-9 大あみハイツ A 棟 1 階	☎ 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	☎ 72-4607	歯科・小児歯科	月・火・水・木・ 土・日午前（祝は 休）	
瑞穂	江沢歯科クリニック ○	駒込 444-3	☎ 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	☎ 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	☎ 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	☎ 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	☎ 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	おおうち歯科クリニック ○	みずほ台 1-28-28	☎ 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	☎ 72-8214	歯科・小児歯科・ 口腔外科・矯正歯科	月・火・水・金・土 （祝は休） （祝日がある週は木 診療）	
山辺	大網ステーション 歯科クリニック	南玉 4-5	☎ 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	☎ 72-7562	歯科	月・火・水・金・土 （水不定休・祝は 休）	

所在地	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
大網	伊藤歯科医院 ○	大網 221-1	☎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	☎72-7141	歯科・矯正歯科	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	☎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	☎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	☎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	☎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	☎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
白里	大塚歯科医院 ○	南今泉 1947	☎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	☎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による訪問診療のご案内

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)

市内の調剤薬局

地域	薬局の名称	所在地 電話番号	営業時間	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 ☎78-4608 ファクス 78-4609	9:00~18:00	月・火・水・木・金 (祝は休)				
瑞穂	ウエルシア薬局 大網白里店	駒込 415-1 ☎72-4932 ファクス 72-4933	10:00~14:00 15:00~19:00	月・火・水・木・金 (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 ☎72-3711	月・火・木・金 8:40~18:30 水 8:40~12:00、 13:00~17:40 土 8:40~14:00	月・火・水・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 ☎72-6885 ファクス 72-6996	8:30~18:30	月・火・水・金・土 (祝は休)				
瑞穂	みずほ薬局	駒込 1661-3 ☎73-3555 ファクス 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 ☎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 ☎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	営業時間	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 ☎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)	16 km 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 ☎73-8351 ファクス 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 ☎70-8515 ファクス 70-8516	月・火・水・金 9:00～18:30 土 9:00～14:30	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
山辺	コーセー薬局 季美の森店	季美の森南 1-30-6 ☎53-5596	平日 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 ☎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 ☎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 ☎73-0567 ファクス 73-0568	月・火・水・木 9:00～18:00 土 9:00～12:30	月・火・水・ 木・土午前 (祝は休)	処方箋の薬、店 内販売品、注文 可能な商品の 配達(利用2回 目以降の方)	みどり が丘周 辺	距離に 応じて 配達料 が必要 な場合 あり。	薬を処方された 方無料で健康相 談受。 電話による24 時間薬の相談サ ービス。

地域	薬局の名称	所在地 電話番号	営業時間	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
増穂	さくら薬局 大網白里店	富田 883-1 ☎70-2300 ファクス 70-2310	9:00~17:30	月・火・水・ 木・金 (祝は休)				
増穂	ヤックスケア タウン 大網増穂薬局	柿餅 34 ☎70-8815 ファクス 70-8825	開局時間 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	さくらんぼ薬 局増穂店	北飯塚 345-2 ☎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 ☎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 ☎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	有限会社 米澤薬局	南今泉 4607 ☎70-6820 ファクス 77-4422	8:00~19:00	月・火・水・ 木・金・土 (祝は休)	医療機関の処方箋による薬の配達(2回目以降の注文はファクス可)	白里 増穂 (要相談)	無料	電話による24 時間薬の相談サービス。

火事・救急	119
不審者の訪問など	110

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」(2021年3月版)

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連絡会議

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。

大網白里市社協ホームページ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。