外出支援に関するサービス・活動（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

①諏訪交通株式会社　福祉事業部 高 障
☎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	1.2 ㎞（初乗り）640 円、253m 毎に 100 円加算 救援事業は別料金

②第一交通株式会社 高 障
☎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	1.2 ㎞（初乗り）640 円、253m 毎に 100 円加算 迎車料金 200 円

③福祉タクシー　ともゆき 高 障
☎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、たん吸引器の対応可
●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	1.458 ㎞まで（初乗り）700 円、288m 毎に 100 円加算 迎車回送料 180 円、基本介助料 500 円

④みよし家介護サービス 障
☎７８―７２０７

●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　土日祝、時間外は要相談 （事前予約が必要）
料金目安	1 ㎞（初乗り）720 円～・付き添い 15 分 500 円～

■車いす・車いす搬送車貸出

問合先	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

問合先	諏訪市高齢者福祉課 ☎５２―４１４１（内線：291、292、298） 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。

買い物に関するサービス・活動（移動販売・宅配 五十音順）

※買い物代行については裏面をご覧ください

①とくし丸　堤号 移動販売
☎090-3105-5018（携帯）
☎54－2271（いちやまマート）

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

②㈱あぐりライフ信州諏訪 宅配センター 宅配
☎７２―０７３１

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

③生活協同組合 コープながの諏訪センター 宅配
☎0120-502-550（コールセンター）

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

④デリシアネットスーパー 宅配
☎０１２０－４８－４１４７

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

配食に関するサービス・活動（五十音順）

①シントミフーズ　岡谷店
☎２６―２２８８

●日替わり弁当あり
※詳細についてはお問合せください。

配達日時	平日：昼
料金目安	１食　６００円～

②諏訪給食協同組合
☎５２―２５３３

●各種お弁当あり（普通食）
●常温でのお届け
※山間部は配達不可。その他の地域についても申込時に要確認。

配達日時	月～土の昼（日・祝は休み、他は当センターのカレンダー通り）
料金目安	１食おかず３１０円より／主食１３０円

③宅配クック 123 諏訪エリア店
☎７８―８１９９

●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） ※山間部への配達は要相談
料金目安	１食　５４０円（税込）～

④配食のふれ愛
☎７８―０６２０

●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） ※山間部への配達は要相談
料金目安	１食　４１０円（税込）～

⑤㈱浜新聞店　まごころ弁当
☎５２―１１０７

●諏訪給食センターのお弁当（普通食）を常温で手渡しによりお届け
●配達時に安否確認も実施

配達日時	毎週水曜日（祝日除く） 基本 11：00 までにお届け
料金目安	１食　４１０円～

⑥まごころ弁当　諏訪店
☎２２―６７８８

●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　４６０円（税込）～

⑦ライフデリ　諏訪店
☎７５―１１３３

●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　５１５円（税込）～

⑧ワタミの宅食 長野諏訪営業所
☎0120-321-510（受付センター）

●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

配達日時	平日（土・日・祝は冷凍で対応可）
料金目安	１食　３９０円～

令和５年度作成

住み慣れた地域でいつまでも安心して暮らせるための

諏訪市

暮らしのお役立ちガイド

高齢者の方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。

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。）

・**お住ま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合せ下さい。**
・掲載情報については令和５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。掲載許可をいただいた事業所・団体のみ掲載しています。
・今後も生活支援サービスの情報を更新していきたいと考えております。同様のサービスや活動がございましたら、諏訪市社会福祉協議会までご連絡をお願い致します。

諏訪市社協のホームページでもご覧になれます

諏訪市社会福祉協議会　検索

諏訪市地域医療・介護連携推進センター（ライフドアすわ）
諏訪市社会福祉協議会

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											その他・備考	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		
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 く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)
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	㈱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(1 ㎞ 20 円) ※その他要見積り
⑮	ライフサポート 夢しなの	52-6885	○	○	○		○	○	○					・薬の受け取り ※スタッフの車への同乗は不可	1時間 2,000 円