

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

- 家事支援等のこと
- ・掃除・買い物代行
- ・ゴミ捨て・草取りなど

4 ページ

- 外出支援に関すること

5 ページ

- 買い物に関すること
- ・食品、日用品
- ・灯油
- ・薬

6 ページ

- 配食に関すること
- 家電製品に関すること

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 生活相談課内 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								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	
MAP 1	イノベイトサポート(株)	58-6887	○	○	○	○	○	○	○	○		○		※その他要相談	1時間 4,400円～ +交通費(1km 20円)
MAP 3	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	1時間 3,000円～
市外	お手伝い支援 テナナル  HP	080-9179-9799	○	○	○			○	○	○	紹介		紹介	・家事支援全般対応 ③スタッフの車への同乗は不可	1時間 3,000円
MAP 6	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・農作業・剪定 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(1km 20円)
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	○	○	○	○	○		○	○				③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
MAP 14	(株)信州タケエイ お片付けサポート係 HP	0120-53-7552									○			・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	※業務内容により都度見積り (見積無料)
MAP 18	住まいプランニング  HP	090-6798-4787	○	○	○	○			○	○	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)～
MAP 7	諏訪市社会福祉協議会 ぴっぴの手	52-2508	○	○	○	要相談		○	○					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③サポーターの車への同乗は不可	1時間 800円+交通費 ※住民サポーター(活動内 容限りあり)
MAP 19	公益社団法人 諏訪市シルバー人材センター HP	57-1388								○ 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 +事務費 8%
MAP 12	(株)ダスキン諏訪支店 HP	58-3800	○	○	○		○							・アイロンがけ・裁縫・片付け ③スタッフの車への同乗は不可	2時間 8,800円(税込) 1回スタッフ1名
MAP 28	長野日報販売(株) HP	57-1551	○			○				○ 草刈可	○			・網戸の張替、障子の貼替	※業務内容により都度見積り (見積無料)
MAP 8	(株)南信美装 HP	57-1200	○			○					○			・ハウスクリーニング	1時間 3,000円～ (見積無料)
市外	(株)ニチイ学館 岡谷支店 HP	24-1581	○	○	○		○	○	○					・留守宅管理 ・通院介助、病院内見守り ③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 交通費 1回 990円
MAP 17	(株)浜新聞店 はーとサポート HP	0120-485-084	○		○					○ 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
MAP 13	ベンリーLCV 諏訪店  HP	0120-398-904	○		○	要相談			○	○ 草刈可	要相談	○	○	・剪定・防草シート・各種クリーニング ・家具移動・網戸張替・波板施工等 ※上記以外も可	1時間 4,400円(税込) +出張費 3,300円(税込)～ (見積無料)
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	○	○	○	○	○	・電気工事 ・水のトラブル	1時間 4,000円+出張費～
MAP 16	まごころサポート 信州諏訪KOWA店  HP	0120-979-141	○	○	○	要相談	要相談	○	○	○ 草刈・剪定可	○		○	・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)※簡単サポート(機械・ 技術・薬品等不用なもの)	簡単サポート 20分 1,000円～ ※その他要見積り
市外	(株)ミット	75-2381	○	○	○			○	○	○ 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(1km 20円) ※その他要見積り



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） 福祉事業部 HP ☎ 52-1130	●一般タクシー、介護・福祉タクシー（車いす車両、ストレッチャー車両あり） ●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。台数限りあり。予約優先 ●有償運送サービス（自家用車個別輸送）	<table> <tr> <td>利用時間</td><td>月～土 8:00～17:00</td></tr> <tr> <td>料金目安</td><td>1.19 km（初乗り）700 円、 229m 毎に 100 円加算 救援事業・有償運送サービスは別料金 迎車料金 200 円</td></tr> </table>	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・有償運送サービスは別料金 迎車料金 200 円
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・有償運送サービスは別料金 迎車料金 200 円					
高障 第一交通（株） 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）	<table> <tr> <td>利用時間</td><td>年中無休 24 時間</td></tr> <tr> <td>料金目安</td><td>1.19 km（初乗り）700 円、 229m 毎に 100 円加算 迎車料金 200 円</td></tr> </table>	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
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	<table> <tr> <td>利用時間</td><td>年中無休 24 時間 （事前予約が必要）</td></tr> <tr> <td>料金目安</td><td>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</td></tr> </table>	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
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、スロープ等貸出あり） ●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	<table> <tr> <td>利用時間</td><td>平日 9:00～18:00 ※事前予約制 土日祝、時間外は要相談</td></tr> <tr> <td>料金目安</td><td>1 km（初乗り）800 円～ 付き添い 15 分 750 円～</td></tr> </table>	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）800 円～ 付き添い 15 分 750 円～
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）800 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。 ※市社協会員であること。会員外は別途 1,000 円				
トヨタシェア ダイハツステーション諏訪店 ☎ 52-3232	<table border="1"> <tr> <td>利用時間</td><td>年中無休 24 時間</td></tr> <tr> <td>料金目安</td><td>15 分 200 円～</td></tr> </table> ●福祉車両（タントウェルカムシートリフト）を短時間から利用可能 ※事前の会員登録（専用アプリ）が必要。登録には免許証、クレジットカードが必要。	利用時間	年中無休 24 時間	料金目安	15 分 200 円～
利用時間	年中無休 24 時間				
料金目安	15 分 200 円～				

外出支援・住民互助活動支援事業

《本事業の相談》 諏訪市生活相談課 ☎ 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）等交付事業

- 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）等」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)			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
☎ 54-2271 (いちやまマート)				
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)			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
☎ 23-8777 (岡谷生鮮市場)				
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
☎ 0120-043-502(コールセンター)			食品・日用雑貨を中心に、毎 週約6000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
マップ 29	生活協同組合パルシステム 山梨長野諏訪センター	宅配	取扱商品	利用内容
☎ 0120-910-978(コールセンター)			食品・日用雑貨	●専用の注文用紙、インターネット、電話で注文 ●個人宅配
市外	デリシア ネットスーパー HP	宅配	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

岐阜屋

52-3636

配達

取扱商品

配達可能日

利用内容

HP

灯油

火・木曜日 / 時間指定不可

●電話、FAX(0266-52-1603)で注文●支払方法は口座振替または振込※初回のみ現金●料金は配達日より変動。注文時に確認。

27

丸三商会

灯油配達センター

0120-19-0318

配達

取扱商品

配達可能日

利用内容

HP

灯油

月～金曜日 / 時間指定不可

●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

0120-124-317

配達

取扱商品

配達可能日

利用内容

QR

灯油

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

●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

★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 ◎配達対応可

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	クスリのアオキ諏訪四賀薬局 ★◎	四賀2413-2	75-5291
アイン薬局諏訪豊田店 ★	豊田2437-2	75-5840	こころ薬局 ★◎	高島1-21-1	54-2788
あおぞら薬局 ★◎	湯の脇2-6-14	54-5151	小山薬局 ★◎	四賀1828	58-2177
岩波湖畔薬局 ★◎	高島2-1201-44	54-1873	スギ薬局諏訪インター店 ★	中洲2932	78-7023
エイコー堂原田薬局 ★◎	小和田南15-22	58-8040	諏訪スター薬局	湖岸通り1-156-15	78-1378
大坂屋薬局 ★◎	清水2-7-22	52-7756	諏訪薬局 ★◎	豊田263-1	54-2820
かくま薬局	元町4-11	75-0288	ふたば湖南薬局 ★◎	湖南5932-1	75-1458
片倉フレンド薬局 ◎	豊田1243-5	57-2876	マリーナ薬局諏訪店 ★◎	高島2-1279-3	53-6288
片倉薬局 ◎	四賀2257-6	58-0529	モリキ諏訪城南薬局 ★◎	城南1-2561-1	78-8652
上諏訪薬局 ★◎	大手2-3-10	75-8007	薬局マツモトキヨシ赤沼店 ★◎	四賀1625	58-9006
かりん薬局 ★◎	湖岸通り5-14-12	56-3515	薬局マツモトキヨシ大和店 ★◎	湖岸通り2-305-1	54-5101
共創未来クローバー薬局 ★	中洲5680-1	78-6126	薬局マツモトキヨシ上諏訪駅前店 ★	諏訪1-6-1	54-3120
クオール大手薬局 ★	大手1-16-6	56-1150	らくま薬局 ★◎	上川3-2292-1	58-0090
クスリのアオキ諏訪上川薬局 ★◎	上川2-2122-1	78-4601	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	内容	配達日時	料金目安
宅配クック123 諏訪エリア店 (HP) ☎ 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	毎日 昼・夕 (1/1~3を除く) ※山間部への配達 は要相談	1食 577円 (税込) ~
マップ 10	内容	配達日時	料金目安
配食のふれ愛 諏訪店 (HP) ☎ 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	毎日 昼・夕 (1/1~3を除く) ※山間部への配達 は要相談	1食 510円 (税込) ~
市外	内容	配達日時	料金目安
まごころ弁当 諏訪店 (HP) ☎ 22-6788	●各種お弁当あり(普通食、糖質カロリー調整食、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)	毎日 昼・夕 (1/1~3を除く)	1食 520円 (税込) ~
市外	内容	配達日時	料金目安
まごころ弁当 諏訪中央店 (HP) ☎ 75-5507	●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)	月~土 昼・夕 (1/1~3を除く)	1食 460円 (税込) ~
マップ 5	内容	配達日時	料金目安
ライフデリ 諏訪店 (HP) ☎ 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 ●朝食(真空パック、冷凍弁当、パン)あり	毎日 昼・夕 (1/1~3を除く)	1食 620円 (税込) ~
マップ 11	内容	配達日時	料金目安
ワタミの宅食 長野諏訪営業所 (HP) ☎ 0120-321-510 (受付センター)	●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	平日(土・日・祝は 冷凍で対応可)	曜日コース (週1日~) 1食 470円(税込)~ 6日間コース 1食 450円(税込)~



家電製品に関すること

マップ 20	内容	支払方法	料金目安
金子電化 (訪問配達) ☎ 52-1867	●家庭電化製品の配達、修理 ●湖南、豊田、中洲地区を対応 ●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	現金または振込	出張費 + 実費
マップ 2	内容	支払方法	料金目安
諏訪湖電器 (訪問配達) (HP) ☎ 53-2422	●家庭電化製品の配達、修理・工事 ●市内全域対応	現金または振込	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

《お墓参り代行・生前整理（遺品整理）》

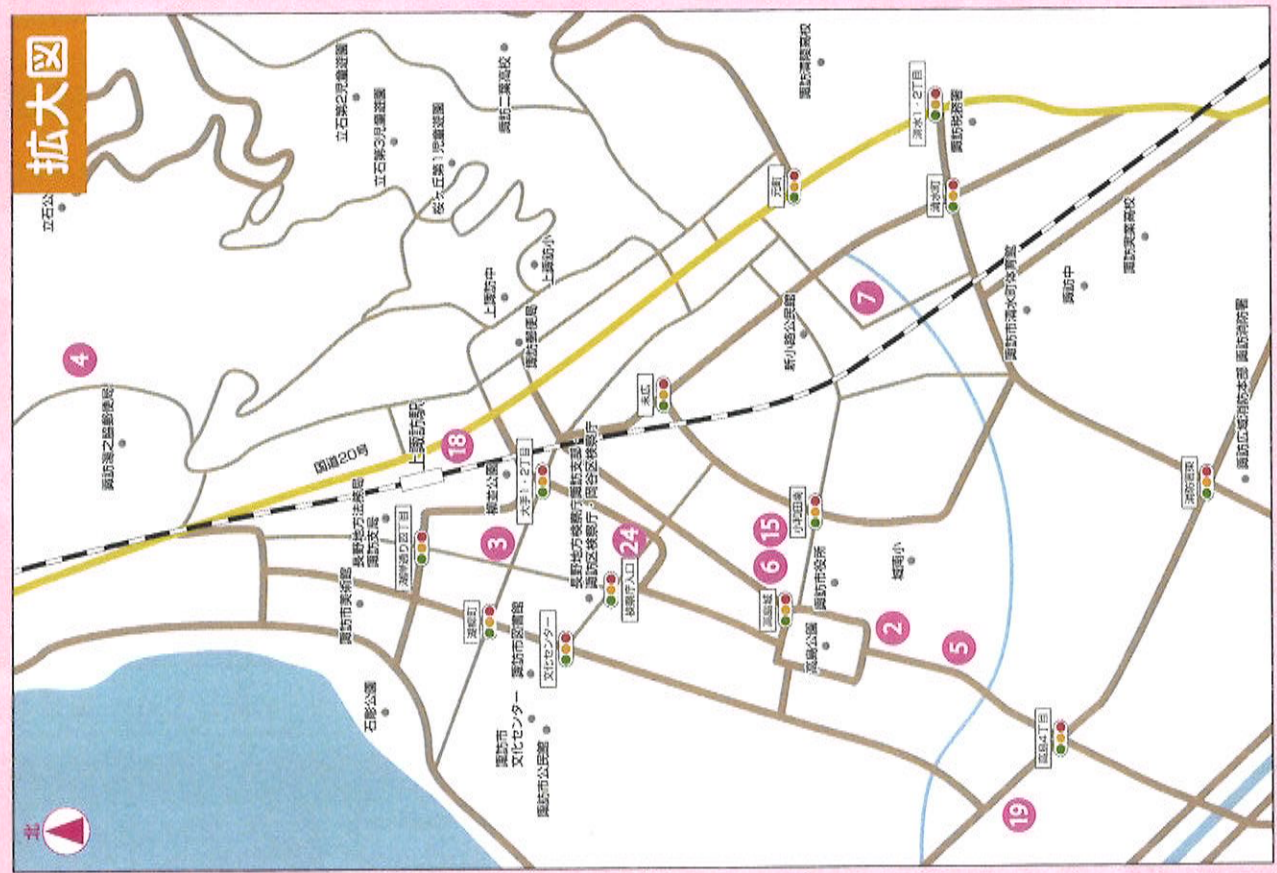
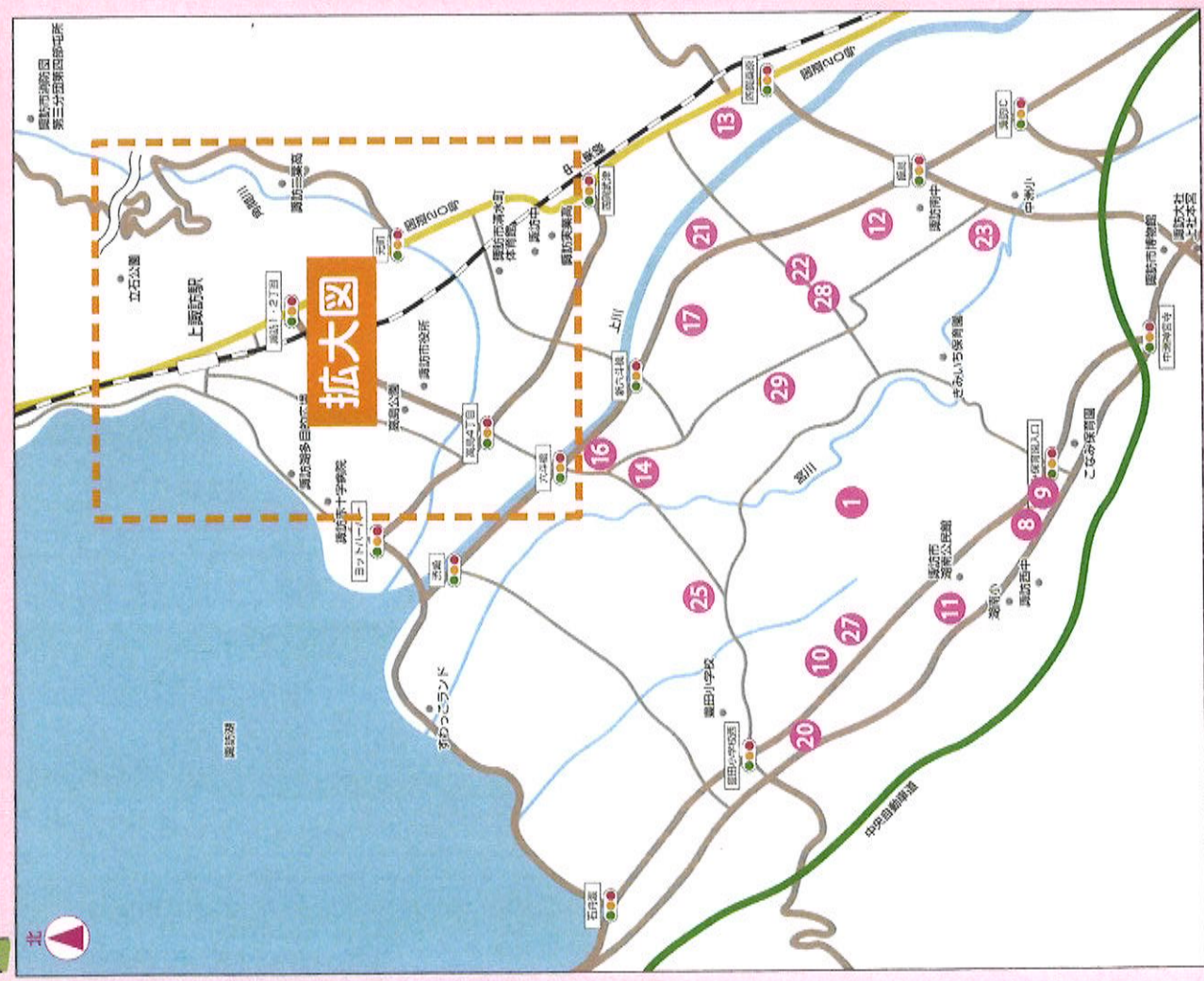
MAP 9	お家の管理人・生前整理 ひなた ☎090-5514-2901	内容	料金目安
		●生前整理・遺品整理	1 時間 3,000 円～
MAP 6	社会福祉法人こころ 地域支え合い事業所 ☎54-6001	内容	料金目安
		●墓参り・墓掃除	1 時間 1,200 円 (30 分 600 円) + 交通費 ※年間費 1,000 円
MAP 14	(株)信州タケエイ お片付けサポート係 ☎0120-53-7552	内容	料金目安
		●生前整理・遺品整理	要見積り
MAP 8	(株)南信美装 ☎57-1200	内容	料金目安
		●生前整理・遺品整理	要見積り
市外	(株)ミット ☎75-2381	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)南信美装 ☎57-1200	内容	料金目安
		●蜂駆除	要見積り
MAP 4	便利屋 すわ店 ☎55-1559	内容	料金目安
		●害虫駆除	1 時間 4,000 円 + 出張費～
MAP 13	ベンリー LCV 諏訪店 ☎0120-398-904	内容	料金目安
		●蜂の巣駆除 ●害虫駆除	害虫や蜂の種類・大きさ・場所 により変動



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。☎0266-52-2508