

年齢を重ねても、住み慣れた **小樽** で安心して暮らすための情報を  
たくさん集めました。

新しく  
なった!

# 地域の お役立ち手帳

## 「地域のお役立ち手帳」発行にあたって



「地域のお役立ち手帳」は、小樽市生活支援体制整備事業の取り組みの一つとして、道内でも特に高齢化が進む小樽市で年齢を重ねても安心して暮らし続けられるよう、市内の地域包括支援センターと社会福祉協議会の生活支援コーディネーターが中心となり、高齢者の日々の暮らしに役立つ情報を集めたものです。

2018年3月に発行した前手帳の読者の皆様からいただいたご意見を反映させて、この度、より多くの市民の皆様にご活用いただける形で発行いたしました。

「地域のお役立ち手帳」には、ボランティアが主体となっている支え合いの活動や、日常生活に手助けが必要になった高齢者の暮らしに役立つさまざまなサービスを掲載しています。

小樽市社会福祉協議会では、今後も小樽市の貴重な資源であるこれらの活動、サービスを活かしながら、地域住民の皆様とともに支え合いの輪を広げて参ります。

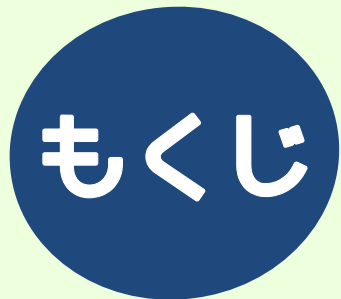
結びに、「地域のお役立ち手帳」の発行にあたり、掲載をご快諾いただいた皆様、貴重な情報、ご意見をいただいた皆様に厚くお礼を申し上げます。

インターネットに掲載している「地域のお役立ち手帳」は、2019年12月に情報を修正し、内容を更新しています！

2019年3月

社会福祉法人 小樽市社会福祉協議会





## ご利用にあたって



掲載のサービスをご利用の際には、必ず利用料金等をご自身で  
ご確認くださいませよう願いたします。

また、掲載情報は2019年12月時点のものです。

ご利用時に情報が変更されている可能性がありますので、ご注意ください。

### 集いの場

|          |    |           |    |
|----------|----|-----------|----|
| 町内会の集いの場 | 4  | いろいろな集いの場 | 7  |
| 老人クラブ    | 13 | 認知症カフェ    | 15 |

### 運動・学びの場

|           |    |      |    |
|-----------|----|------|----|
| 地域版介護予防教室 | 17 | 運動教室 | 19 |
| 出前講座      | 21 | 健康教室 | 23 |

### 高齢者に優しいお店やサービス

|                  |    |                 |    |
|------------------|----|-----------------|----|
| 宅配お弁当            | 25 | 食料品・日用品の配達、移動販売 | 28 |
| 家事お手伝いサービス・便利屋さん | 29 | 除雪              | 33 |

### 相談の場

|                 |    |         |    |
|-----------------|----|---------|----|
| 悩みや心配事、生活の不安の相談 | 37 | 専門分野の相談 | 38 |
| 高齢者に関する相談       | 39 |         |    |

4ページ  
～  
15ページ

## 地域にある「集いの場」の紹介です

### 町内会の集いの場

市内の町内会が主催する集いの場です。  
町内会のボランティアが中心となって、  
主に町内会館などで  
開催されています。



### いろいろな集いの場

さまざまな個人・団体が、地域の活性化や  
住民の交流を目的に開催する  
集いの場です。



### 老人クラブ

おおむね60歳以上の方が参加する老人クラブです。  
クラブは、自宅から徒歩で集まれる地域を  
範囲として組織化されています。  
参加には老人クラブへの入会が必要です。



### 認知症カフェ

認知症の方とそのご家族、認知症に関心のある  
地域住民などが、気軽に参加できる集いの場です。  
日程や参加費、飲食物、催しの内容などは、  
それぞれのカフェによって異なります。





## 町内会の集いの場 ①



| 名称と会場  | 内 容   | 開催日時                               | 問い合わせ先  |
|--|---|------------------------------------|---|
| <p>東小樽町会<br/>高齢者交流お茶会</p> <p>桜1-4-16 東小樽会館<br/>桜1-19-20 ふれあい桜<br/>桜3-8-13 桜東住宅会館</p> | <p>年に3回、町内の3会館（東小樽会館、ふれあい桜、桜東住宅会館）で開催される。</p> <p>参加者同士の交流のほか、講話やゲーム、ボランティア手作りの昼食を楽しめる。<br/>参加費無料。</p> | <p>町内の<br/>回覧板等<br/>でお知らせする</p>    | <p>東小樽町会<br/>会長：西野さん</p> <p>☎54-5288</p>                      |
| <p>東小樽町会 第10区連合区会<br/>おしゃべりサロン</p> <p>桜1-19-20 ふれあい桜</p>                             | <p>参加者同士がお茶をしながら交流し、お喋りや体操、歌、ボランティア手作りの昼食などを楽しめる。</p> <p>参加費（昼食代）300円。</p>                            | <p>第2火曜<br/>10時30分～<br/>14時30分</p> | <p>東小樽町会第10区連合区会<br/>おしゃべりサロン<br/>代表：横尾さん</p> <p>☎54-3817</p> |
| <p>東小樽町会 第10区連合区会<br/>和みの会</p> <p>桜1-19-20 ふれあい桜</p>                                 | <p>参加者同士がお茶をしながら交流し、お喋りや体操、歌などを楽しめる。</p> <p>参加費100円。</p>  | <p>第1火曜及び<br/>第4火曜<br/>13時～15時</p> | <p>東小樽町会第10区連合区会<br/>和みの会<br/>代表：小出さん</p> <p>☎54-5626</p>     |
| <p>奥沢町会<br/>ふれあいサロン 奥茶話</p> <p>奥沢1-14-12 奥沢会館</p>                                    | <p>参加者同士がお茶を飲みながら交流し、童謡の斉唱、カラオケ、ゲームなどを楽しめる。</p> <p>参加費100円。</p>                                       | <p>第2・第4土曜<br/>13時～15時</p>         | <p>奥沢町会</p> <p>宮崎さん ☎22-5579<br/>細山さん ☎29-2645</p>            |



| 名称と会場  | 内 容   | 開催日時  | 問い合わせ先   |
|--|---|---|--|
| <p>松ヶ枝町会<br/>松ヶ枝三楽会</p> <p>松ヶ枝1-34-19 松ヶ枝会館</p>      | <p>【金曜】体操や講話、ボランティア手作りの昼食、季節ごとの行事等を楽しむサロン</p> <p>【第2第4火曜】囲碁サークル</p> <p>【第2第4水曜】結のつどい（二胡の演奏の会）</p> <p>どの会も会場使用料として100円～200円、冬季の暖房費がかかる。松ヶ枝町会に限らず、誰でも参加できる。</p> | <p>金曜<br/>10時30分～</p> <p>第2・第4火曜<br/>第2・第4水曜<br/>13時～</p> | <p>松ヶ枝町会<br/>会長：池田さん</p> <p>☎22-2031<br/>☎080-2863-2337</p>  |
| <p>入船六三町会<br/>おしゃべりサロン</p> <p>入船2-23-16 入船六三町会会館</p> | <p>参加者同士が交流しながら、健康体操やふまねっと運動、玉入れ競争等のゲーム、カラオケ、ボランティア手作りの昼食などを楽しめる。</p> <p>参加費（昼食代）200円。</p> <p>入船六三町会会館では年4回程、初心者も参加できるマージャンサロンも開催される。</p>                     | <p>第3水曜<br/>11時～14時</p> <p>※1月、7月は休み</p>                  | <p>入船六三町会<br/>会長：山内さん</p> <p>☎27-3643</p>                    |
| <p>東雲町会<br/>ふれあいサロン</p> <p>東雲町9-12 旧堺小学校</p>         | <p>さまざまな喫茶メニューが用意され、参加者同士がお茶をしながら、ゆっくりとお喋りや自由な交流を楽しめる。</p> <p>参加費100円。</p>  | <p>第3日曜<br/>10時～13時</p> <p>※1月～3月、5月は休み</p>               | <p>東雲町会<br/>会長：増田さん</p> <p>☎27-2635</p>                      |
| <p>花園東三丁目連合会<br/>花三サロン</p> <p>花園3-3-6 堀口ハイツ1階</p>    | <p>体操や映画鑑賞を楽しむ週末サロンをはじめとして、パソコンクラブ、麻雀教室、手芸教室など、日によってさまざまな企画が催される。</p> <p>隔週火曜日には、日常の困ったことを気軽に相談できる「こまった会」も開催される。</p> <p>参加費は、催しの内容によって異なる。</p>                | <p>月替わり</p> <p>※町内の掲示板でお知らせする</p>                         | <p>花園東三丁目連合会<br/>おもの<br/>青年部長：面野さん</p> <p>☎090-2815-7489</p> |

## 町内会の集いの場 ③

| 名称と会場   | 内 容  | 開催日時                                      | 問い合わせ先                             |
|---|--|---|------------------------------------|
| <b>豊川町会</b><br><b>とよかわ喫茶 和み</b><br>豊川町7-10 豊川会館     | 長居できる喫茶店のように、参加者が好みの飲み物を選び自由な時間を楽しめる。<br>ボランティアグループによる催しや季節ごとのイベント、カラオケ、ゲーム、ダンス、脳トレなども毎月開催される。<br>参加費100円。 | 第3土曜<br>12時30分～<br>15時                    | 豊川町会<br>副会長：須藤さん<br>☎090-9754-0546 |
| <b>砂和町会</b><br><b>ふれあい茶話（砂和）会</b><br>長橋2-10-33 砂和会館 | 参加者同士がお茶をしながら交流し、さまざまな講話やカラオケ、マージャンなどを楽しめる。<br>参加費100円。  | 奇数月<br>第3火曜<br>13時～16時<br>※開催されない月もあり     | 砂和町会<br>副会長：高橋さん<br>☎32-8575       |
| <b>親和町内会 みんなの広場</b><br>塩谷2-41-27 親和会館               | 参加者同士がお茶をしながら交流し、介護予防、健康などをテーマにした講話やカラオケ、囲碁、簡単な脳トレなどを楽しめる。   | 第2水曜<br>または第2木曜<br>13時～15時<br>※開催されない月もあり | 親和町内会<br>副会長：宮尾さん<br>☎26-1090      |
| <b>蘭島町会 ふれあいサロン</b><br>蘭島1-24-19 蘭島会館               | 高齢者の冬期の閉じこもり防止を目的として開かれるサロン。<br>参加者同士がお茶をしながら、講話や介護予防体操、折り紙やちぎり絵、編み物などの手仕事を楽しめる。<br>参加費無料。                 | 冬期<br>(11月～3月)<br>第2土曜<br>13時～15時         | 蘭島町会<br>副会長：堀井さん<br>☎64-2481       |





| 名称と会場   | 内容  | 開催日時  | 問い合わせ先  |
|---|---|---|---|
| <p>三世代交流ひろば<br/>お茶の間 たけうちさんち</p> <p>銭函1-37-8</p>                  | <p>地域住民が気軽に立ち寄り、お喋りや食事を楽しみながら交流できる場。<br/>代表者と地域のボランティアが中心となって、運営している。栄養バランスのとれた食事の提供のほか、趣味の教室や作品展、バザー、地域の交流会、福祉の相談会等、さまざまなイベントが行われる。冬期間はお休み。</p>                    | <p>開放時間<br/>11時～16時</p> <p>※木・土曜定休、<br/>その他不定休あり</p>                    | <p>三世代交流ひろば<br/>お茶の間 たけうちさんち<br/>代表：竹内さん</p> <p>☎62-5821</p>    |
| <p>コミュニティスペース<br/>おさんぽカフェ</p> <p>銭函1-32-1</p>                     | <p>地域住民が気軽に立ち寄ることのできるコミュニティスペース。<br/>コーヒーなどを楽しみながら、お喋りや介護についての相談ができる。<br/>定期的に、ピアノ演奏やライブ等のイベントも開催される。</p>   | <p>営業時間<br/>11時～16時</p> <p>※日曜・祝日定休</p>                                 | <p>コミュニティスペース<br/>おさんぽカフェ<br/>店長：沖さん</p> <p>☎080-2866-3119</p>  |
| <p>地域交流サロン <small>ゆうゆう</small> 優游の会</p> <p>銭函2-28-10 銭函市民センター</p> | <p>文科系14（みんなで歌おう、ヨガ、太極拳、パソコン、手芸、カメラ、文学など）、体育系3（バドミントン、ノルディックウォーキング、パークゴルフ）合計17のサークル（サロン）が活動している。各サークルには講師・指導者がつく。参加には会員登録が必要。<br/>年会費1,000円、サークル参加費は、1回につき100円。</p> | <p>サークルに<br/>よって<br/>異なるため<br/>要問い合わせ</p>                               | <p><small>ゆうゆう</small><br/>優游の会<br/>代表：吉田さん</p> <p>☎62-5522</p> |
| <p>ばあばのうちごはん(ひだまり)</p> <p>桂岡町16-11 桂岡会館</p>                       | <p>異世代交流を目的とした地域食堂。<br/>参加者同士が食卓を囲み、交流しながら、和やかな時間を過ごすことができる。<br/>食事代は、大人500円、中高生200円、小学生100円、幼児無料。<br/>食事作りをお手伝いするボランティアも募集中。</p>                                   | <p>夏季<br/>毎月第3木曜日<br/>17時～19時<br/>冬季(1月～3月)<br/>毎月第3土曜日<br/>12時～14時</p> | <p>地域食堂を作る会<br/>運営委員会<br/>代表：中野さん</p> <p>☎64-9138</p>           |



## いろいろな集いの場 ②



| 名称と会場                                      | 内容  | 開催日時  | 問い合わせ先  |
|--|---|---|---|
| <p>誰でも参加できる茶話会</p> <p>桂岡町16-11 桂岡会館</p>    | <p>地域住民同士のつながり作りを目的とした茶話会。</p> <p>誰でも気軽に参加し、お喋りやお茶を楽しみながら交流できる。お茶代100円。</p> <p>茶話会の会場は季節によって変わるので、参加にあたっての詳細は要問い合わせ。</p>  | <p>第1月曜<br/>10時～12時</p>                       | <p>誰でも参加できる茶話会<br/>代表：中野さん</p> <p>☎64-9138</p>          |
| <p>な～んとなく楽しむ会</p> <p>桂岡町5-5 桂岡十万坪会館</p>    | <p>地域の活性化や世代間の交流を目的に、住民が気軽に参加できるイベントを開催しているグループ。</p> <p>定期的な地域の交流サロンのほかに、夏には流しそうめんや、ゆり園でのフットパス、冬にはお正月飾りや雪あかりの路のワックスボール製作体験など、さまざまなイベントを開催している。</p>                | <p>要問い合わせ</p>                                 | <p>な～んとなく楽しむ会<br/>言い出しっぺ：池田さん</p> <p>☎080-3236-2562</p> |
| <p>北海道新聞中販売所</p> <p>新光4-1-16 北海道新聞中販売所</p> | <p>住民同士の交流や地域の活性化を目的とした集いの場。</p> <p>販売所の会議室を貸し出すほか、編み物、脳トレ、写真などの教室を開催している。</p> <p>地域のイベントや商店、病院、学校、住民などの情報が記載された新聞（朝里川プレス）も月3回発行中。</p>                            | <p>要問い合わせ</p>                                 | <p>北海道新聞中販売所</p> <p>☎51-2121</p>                        |
| <p>ふれあいサロン 狸庵</p> <p>新光4-25-8 狸庵</p>       | <p>古民家を会場にした、地域住民が気軽に立ち寄りお茶を飲みながら交流できる集いの場。参加費300円（催し開催時は、変更あり）。月に一度、料理教室や手芸教室、演奏会、落語など、特別な催しも開かれる。</p> <p>火曜以外にも、初夏のフリーマーケットや秋の手作り市、雛祭りなど、季節ごとに多彩なイベントが行われる。</p> | <p>火曜<br/>10時～14時</p> <p>※1月～3月は<br/>開催なし</p> | <p>ふれあいサロン 狸庵<br/>代表：一條さん</p> <p>☎54-6251</p>           |



| 名称と会場   | 内容  | 開催日時   | 問い合わせ先  |
|---|---|--|---|
| <p>望洋ふれあいサロン<br/>うたごえ部門</p> <p>望洋台2-2-11<br/>望洋ふれあいセンター</p>         | <p>ボランティア講師のリードのもとに、うたや音楽を楽しみながら交流し、心身の活性化や健康維持を目指すサロン。</p> <p>望洋台の住民に限らず、誰でも参加できる。<br/>会費は無料。お弁当代は500円。</p>                | <p>第2金曜<br/>10時～12時</p>                      | <p>望洋ふれあいサロン<br/>うたごえ部門<br/>代表：吉田さん</p> <p>☎54-8814</p>                           |
| <p>望洋ふれあいサロン<br/>ノルディックウォーキング部門</p> <p>望洋台2-2-11<br/>望洋ふれあいセンター</p> | <p>望洋ふれあいセンター前に集合し、ノルディックウォーキングサポーターが中心となって、1時間半ほど望洋台周辺をウォーキングするサロン。冬季も実施する。</p> <p>年に1、2回はお茶会も開催される。</p>                   | <p>第2、第4水曜<br/>10時～</p>                      | <p>望洋ふれあいサロン<br/>ノルディックウォーキング部門</p> <p>代表：鳥谷部さん ☎54-5087<br/>顧問：南谷さん ☎52-2347</p> |
| <p>小樽ポッケ</p> <p>緑1-3-23 ポッケの家</p>                                   | <p>誰でも気軽に利用できる集いの場。</p> <p>利用料は、1人1時間100円（お茶無料）。<br/>食事時には、500円で手料理を食べることもできる。<br/>利用には事前に予約が必要。</p>                        | <p>予約時に<br/>要問い合わせ</p>                       | <p>小樽ポッケ<br/>代表：秋野さん</p> <p>☎080-3296-2014</p>                                    |
| <p>たるっこ食堂</p> <p>緑1-3-23 ポッケの家</p>                                  | <p>子どもや地域住民が気軽に立ち寄り、交流しながら遊びや勉強、食事ができる「こども食堂」。<br/>商大生など地域のボランティアが中心となって、運営している。<br/>ボランティアが作った夕食は、子ども無料、大人は500円で食べられる。</p> | <p>火曜<br/>15時～19時</p> <p>夕食は<br/>17時30分～</p> | <p>たるっこ食堂実行委員会<br/>代表：秋野さん</p> <p>☎080-3296-2014</p>                              |

## いろいろな集いの場 ④



| 名称と会場  | 内容  | 開催日時   | 問い合わせ先  |
|--|---|--|---|
| <p><b>みどり茶房</b></p> <p>緑1-20-8 みどり茶房</p>   | <p>地域住民が気軽に立ち寄り、交流できる集いの場。</p> <p>1階は喫茶店（車椅子などでも入店しやすいバリアフリー設計）、2階は貸しホール（基本1時間1,000円で利用可能）。</p> <p>介護や住まいの修繕についても、気軽に相談できる。</p>                                   | <p>営業時間<br/>10時～18時</p> <p>※日・月曜定休</p>                               | <p>みどり茶房<br/>にして<br/>代表：西出さん</p> <p>☎26-6671</p>        |
| <p><b>小樽市老壮大学</b></p> <p>富岡1-5-10<br/>小樽市総合福祉センター<br/>稲穂5-10-1<br/>いなきたコミュニティセンター等</p> | <p>おおむね60歳以上の市民を対象に、生涯学習を通じて心身ともに健康の増進を図る場。7つ選択科目（書道、俳句、園芸、版画、絵画、水彩画、絵手紙）が開講し、多くの学生が学んでいる。</p> <p>受講料は年間11,000円（絵手紙科は7,000円）。</p> <p>定員に満たない科目は、年度途中の申し込みが可能。</p> | <p>9時30分～<br/>11時30分</p> <p>※開講日は科目によって異なる</p>                       | <p>小樽市老壮大学事務局</p> <p>☎27-3120</p>                       |
| <p><b>小樽市老人福祉センター</b></p> <p>富岡1-5-10<br/>小樽市総合福祉センター</p>                              | <p>市内在住の60歳以上の方を対象とした施設。</p> <p>集会室、囲碁室、娯楽室、浴室等を利用できる。</p> <p>初回利用時には利用申請が必要。入館料無料。</p> <p>入浴施設の利用は、1回100円。月曜休館。</p>  | <p>開館時間<br/>9時～16時</p> <p>入浴施設利用は<br/>毎週火・金曜の<br/>正午～<br/>15時30分</p> | <p>小樽市総合福祉センター</p> <p>☎25-7321</p>                      |
| <p><b>みんなカフェ</b></p> <p>富岡1-5-10<br/>小樽市総合福祉センター</p>                                   | <p>世代を超えて、誰でも参加できる集いの場。</p> <p>小樽市総合福祉センターの調理室を会場に、参加者全員で料理を作りながら、「ボランティアに興味がある」、「介護について聞きたい」など、身近なテーマについて語り合い、交流できる。</p>   | <p>要問い合わせ</p> <p>※年2回程度<br/>開催の予定</p>                                | <p>小樽市中部<br/>地域包括支援センター<br/>担当：泉谷さん</p> <p>☎24-2525</p> |



| 名称と会場   | 内容  | 開催日時                                 | 問い合わせ先  |
|---|---|--------------------------------------|---|
| <p>はる<br/>暖カフェ</p> <p>稲穂1-1-8 サンモール一番街</p>              | <p>子どもや高齢者が気軽に立ち寄れる居場所づくりを目的とした「共生カフェ」。</p> <p>ランチは子ども100円、大人480円。おやつや飲み物メニューもある（食数に限りあり）。</p> <p>介護や認知症・子育てについての相談もできる。</p> <p>利用に際しては、利用申込書の記入が必要。</p>        | <p>毎月異なるため<br/>要問い合わせ</p>            | <p>デイサービスセンター はる<br/>小樽稲穂<br/>担当：油谷<sup>ゆたに</sup>さん 大坪さん</p> <p>☎21-3511</p>              |
| <p>もり<br/>杜のつどい</p> <p>稲穂2-17-1 産業会館内杜のひろば</p>          | <p>高齢者の生きがいづくりや、賑わいの創出、世代間交流などを目的として、サロンや各種講座の開催など、さまざまな活動を行っている団体。</p> <p>講座等への参加には、会員登録が必要。</p> <p>年会費は、新規会員2,000円、継続会員1,000円。</p>                            | <p>催しによって<br/>異なるため、<br/>要問い合わせ</p>  | <p>杜のつどい事務局</p> <p>☎22-0028</p>   |
| <p>らいむ<br/>来夢小樽</p> <p>稲穂3-1-9 わかば館</p>                 | <p>地域住民が気軽に立ち寄り交流できる集いの場。</p> <p>月曜は習字や和裁、編物の教室、火曜～木曜は「手しごと工房来夢」として会員が手芸を楽しむ場、金～土曜は「軽食喫茶来夢」としてランチや飲み物の提供を行っている。</p> <p>館内では、暮らしの相談も受け付けている。</p>                 | <p>曜日によって<br/>異なるため、<br/>要問い合わせ</p>  | <p>来夢小樽<br/>代表：若西さん</p> <p>☎64-1550</p>   |
| <p>小樽しりべしシニアネット</p> <p>稲穂5-10-1<br/>いなきたコミュニティセンター等</p> | <p>シニア同士がコンピュータやインターネット等の情報通信技術を学びあい、ともに支えあい、つながりあって、豊かで充実したシニアライフの実現を目指す交流の場。</p> <p>パークゴルフ、散策、ボウリング、カラオケとダンス、写真、手工芸など、さまざまなクラブ活動に参加できる。</p> <p>年会費3,000円。</p> | <p>クラブによって<br/>異なるため、<br/>要問い合わせ</p> | <p>小樽しりべしシニアネット<br/>会長：斉藤さん</p> <p>☎090-2076-3684</p> <p>「小樽しりべしシニア」で検索し、入会案内をご覧ください。</p> |



## いろいろな集いの場 ⑥



| 名称と会場  | 内容  | 開催日時   | 問い合わせ先   |
|--|---|--|--|
| <p>くつろぎ食堂 ぽぽろ</p> <p>長橋4-10-15 共睦会館</p>                | <p>地域住民の交流や、居場所づくりを目的とした集いの場。</p> <p>ボランティア手作りの食事や、体操、囲碁、将棋、ふまねっと運動などを楽しめる。</p> <p>参加費500円（昼食、お茶代）。</p>                         | <p>第3金曜<br/>10時～15時</p>                                  | <p>くつろぎ食堂 ぽぽろ<br/>運営委員会（事務局）<br/>勤医協小樽診療所</p> <p>☎25-5722</p>            |
| <p>小樽ふれあい<sup>まち</sup>地域食堂の会</p> <p>長橋4-10-15 共睦会館</p> | <p>地域住民の交流を深めることを目的に開催される「地域（まち）食堂」。</p> <p>気軽に参加し、いろいろな世代の参加者同士が交流しながら、ボランティア手作りの夕食を楽しめる。</p> <p>食事代は、大人200円、子ども100円。</p>      | <p>第4木曜<br/>17時30分～<br/>19時</p> <p>※11月～3月は<br/>開催なし</p> | <p>小樽ふれあい<sup>まち</sup>地域食堂の会<br/>代表：菅原さん</p> <p>☎090-3893-7677</p>       |
| <p>ふれあい喫茶</p> <p>長橋4-5-23 勤医協小樽診療所</p>                 | <p>地域住民が気軽に参加し、お茶を飲みながら交流できる集いの場。</p> <p>カラオケや合唱、医療・介護についての講話、月によっては、オカリナやギターの演奏会を楽しめる。</p> <p>会費100円（パンなどの軽食、お茶代）。</p>         | <p>第3水曜<br/>10時～14時</p>                                  | <p>ふれあい喫茶<sup>にしかた</sup><br/>代表：西方さん</p> <p>窓口：勤医協小樽診療所<br/>☎25-5722</p> |
| <p>蘭島ふれあいネットワーク<br/>ふれあい交流会</p> <p>蘭島1-24-19 蘭島会館</p>  | <p>町内の高齢者等を対象として、年に2回開かれる交流会。住民同士が交流し、さまざまな講話や簡単な体操などを楽しめる。</p> <p>蘭島ふれあいネットワークでは、長年、町内の高齢者世帯等を対象に、見守りや心配事等を尋ねる独自の活動も行っている。</p> | <p>要問い合わせ</p>  | <p>蘭島ふれあいネットワーク<br/>代表：相馬<sup>そつま</sup>さん</p> <p>☎64-2960</p>            |



| 名称と会場   | 内容  | 開催日時   |
|---|---|--|
| <p><b>つつじ倶楽部</b><br/>星野町12-43 星野会館</p>            | <p>クラブの定例会で活動の報告をした後、ビンゴやカラオケ、お茶を飲みながらの歓談をとおして、会員同士が親睦を深めている。11月にはイベントが目白押しで喜寿、米寿の方の表彰式を行った後に、クリスマス会と忘年会を開催する。</p>                          | <p>3月、5月、7月、<br/>11月に各1回<br/>11時～16時</p>       |
| <p><b>銭函元気会</b><br/>銭函2-9-10 豊足神社2階</p>           | <p>誕生日を迎える方へのプレゼント贈呈や、11月は創立記念日を祝う会、1月は新年交礼会を開催し、会員同士が親睦を深めている。銭函駅前の花壇整備や、交通安全街頭啓発運動のほか、麻雀、カラオケ、フラダンス等のクラブ活動も盛んに行っている。</p>                  | <p>毎月17日<br/>11時～13時<br/>毎月12日<br/>13時～15時</p> |
| <p><b>桂岡シルバークラブ</b><br/>桂岡町5-5 桂岡十万坪会館</p>        | <p>体操やカラオケ、お茶を飲みながらの歓談をとおして、会員同士が親睦を深めている。敬老会、忘年会、新年会の際には舞踊やフラダンス等も披露され、年2回の研修旅行や、公園の美化活動、パークゴルフ大会等、さまざまな活動をしている。</p>                       | <p>第1土曜・第3日曜<br/>13時～16時</p>                   |
| <p><b>シニアサロン 歌葉さわやか会</b><br/>桂岡町5-5 桂岡十万坪会館ほか</p> | <p>定例会では体操、誕生祝い、カラオケのほか手作り料理を食べながら親睦を深めている。年12回のうち、4回は男性が手作り料理を振舞っている。旅行行事、町内活動への参加や独居高齢者の見守り活動等も盛んで、クラブ内には7つの同好会があり、それぞれ月1～4回程度活動している。</p> | <p>活動内容によって異なる</p>                             |
| <p><b>春香五葉会</b><br/>春香町360 春香会館</p>               | <p>毎月、活動報告の場として定例会を行い、その中で会員の誕生日会を開催する。4月は総会、6月は春季慰安旅行、9月は賀寿会、1月は新年会を行っている。</p>   | <p>毎月20日<br/>13時～15時</p>                       |
| <p><b>望洋台老人クラブ 望寿会</b><br/>活動内容に応じてその都度連絡</p>     | <p>定例総会や新年会、旅行（春と秋の年2回）等の行事をとおして、会員同士の親睦を深めている。交通安全街頭啓発、避難訓練のほか、町会と連携をとり花壇の整備や道路清掃等の活動もしている。</p>  | <p>活動内容に応じて<br/>その都度連絡</p>                     |

## 老人クラブ ②

| 名称と会場                                 | 内容  | 開催日時                                  |
|---------------------------------------|---|---------------------------------------|
| <b>奥沢本町熟年会</b><br>奥沢2-8-13 奥沢本町会会館    | 茶話会、麻雀会、公園美化（月1回/冬期お休み）、子どもとのふれあい事業（綿あめ、ヨーヨー釣り、昔あそび・もちつき体験等）など、さまざまなイベントを開催している。第4火曜日は15時までの役員会終了後、希望者のみ17時まで麻雀を楽しめる。 | 第4火曜<br>13時～17時<br>第1日曜<br>13時～17時    |
| <b>入船六三長寿会</b><br>入船2-23-16 入船六三町会会館  | 年5回の誕生会をとおして会員同士の親睦を深めている。また、毎年1月には新年会、12月には忘年会を行っている。  | 年間7回程度                                |
| <b>緑本町 緑樹会</b><br>緑2-28-5 緑本町会館       | カラオケ、ビンゴゲーム、新年会、甘酒会、敬老会、クリスマス会、誕生会（年4回）、旅行会（春と秋の年2回）など、さまざまなイベントを行い、会員同士の交流を深めている。また、講師を招いて体操や脳トレ、交通安全等の講習も行っている。     | 1月<br>第3月曜<br>2月～12月<br>第1月曜・第3月曜     |
| <b>石山長寿クラブ</b><br>石山町14-6 石山会館        | 毎月、活動報告の場としての定例会やカラオケを行い、会員同士の親睦を深めている。また、新年会と年2回の誕生会を行っている。  | 第1月曜<br>13時～15時<br>第3月曜<br>11時～13時30分 |
| <b>パークシティ幸友会</b><br>幸2-22-1 パークシティ幸会館 | 毎回ラジオ体操で軽く体を動かし、会員同士の親睦を深めている。9月と3月には誕生会、12月には忘年会、2月には新年会を行っている。  | 第2・第4木曜<br>13時～15時                    |

小樽市老人クラブ連合会では、こちらで紹介した以外にも各地域で盛んなクラブ活動が行われています。ご自身がお住まいの地域でどのような活動が行われているのか知りたい方は、小樽市老人クラブ連合会事務局（小樽市富岡1-5-10 小樽市総合福祉センター1階 ☎25-7321）まで、お気軽にお問い合わせください。会員は常時募集しています。





| 名称  | 会場                                       | 開催日時  | 問い合わせ先  |
|---|--|---|---|
| 小樽オレンジかふえ<br>おさんぽカフェ店                         | 銭函1-32-1 コミュニティ<br>スペースおさんぽカフェ           | 隔月1回 13時～15時  | 居宅介護支援事業所ケアプラン銭函<br>担当：菅原さん ☎61-5115                        |
| 小樽オレンジかふえ<br>まるしえ塩梅屋店<br><small>あんぱいや</small> | 新光1-9-13                                 | 月～土曜 10時～16時  | まるしえ塩梅屋<br>担当：尾崎さん ☎51-2311                                 |
| 認知症カフェ<br>cafe ひなたぼっこ                         | 新光4-10-22 中サロン<br>北海道新聞中販売所向かい           | 不定期（概ね隔月1回）13時30分～15時30分  | 小樽市東南部地域包括支援センター<br>実行委員 ☎51-2301                           |
| 小樽オレンジかふえ<br>ちょこっとカフェ店                        | 桜4-10-4<br>ちょこっとカフェ2階                    | 第1火曜 10時～15時  | ちょこっとカフェ<br><small>かわさき</small><br>代表：川崎さん ☎61-1428         |
| 小樽オレンジかふえ<br>築港店                              | 築港10-1<br>済生会小樽病院内2階講堂                   | 年間6回 10時～11時30分<br>【2019年度開催日程】5月30日、6月20日、<br>8月22日、10月17日、12月5日、3月12日 | 小樽市南部地域包括支援センター<br><small>とびない</small><br>担当：飛内さん ☎61-7268  |
| 認知症カフェ<br>みなみかぜ                               | 潮見台1-5-3<br>南小樽病院1階デイルーム                 | 年間4回（1、4、7、10月）土曜13時30分～15時<br>【2019年開催日程】<br>4月13日、7月13日、10月19日        | 南小樽病院 <small>やまじ</small> 担当：山路さん<br>☎21-2333（要予約）           |
| 小樽オレンジかふえ<br>ほほえみカフェ                          | 稲穂1-1-1 グループホーム<br>ふれあい稲穂1階デイルーム         | 概ね隔月1回 13時～15時30分<br>【2019年度開催日程】<br>5月、7月、9月、11月、12月、3月の第4日曜           | NPO法人ほほえみ小樽音楽療法研究会<br>担当：笠原さん ☎29-3708                      |
| 小樽オレンジかふえ<br>はる<br>暖カフェ店                      | 稲穂1-1-8<br>サンモール一番街                      | 不定期<br>（月10回程度、毎月開催日カレンダーを発行）<br>11時～15時                                | デイサービスセンターはる 小樽稲穂<br><small>ゆたに</small><br>担当：油谷さん ☎21-3511 |
| 小樽オレンジかふえ<br>わいわい店                            | オタモイ1-20-18<br>特別養護老人ホーム<br>やすらぎ荘 わいわい広場 | 第2水曜 10時30分～13時   | 小樽市北西部地域包括支援センター<br>担当：谷さん 今野さん ☎28-2522                    |



17ページ  
～  
23ページ

## 地域にある「運動・学びの場」の紹介です

### 地域版介護予防教室

介護予防についての講座を受講した地域のボランティア「介護予防サポーター」が中心となって、ストレッチ・筋力トレーニングなどの運動、レクリエーションなどを楽しく行う教室です。

参加対象は市内在住の運動に支障のない65歳以上の方です。お住まいの地域に限らず、ご希望の教室に参加することができます。



### 運動教室

小樽市や地域包括支援センター、介護の事業所などが主催する運動教室です。

それぞれの教室で、講師の指導のもとに、健康維持や介護予防を目的とした運動に取り組みます。

運動の内容や強度、利用料金等は、それぞれの教室によって異なります。

### 出前講座

市や病院、地域包括支援センター、学習塾など、さまざまな団体が地域に向けて開催する出前講座です。

内容は、健康や介護についての講座から、趣味についての講座まで、さまざまです。



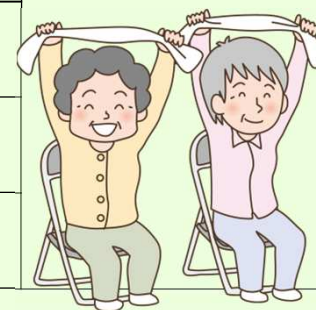
### 健康教室

病院や施設などが地域に向けて開催する教室です。

さまざまな分野の専門家から、健康や介護予防、食生活などについて学ぶことができます。



| 名称            | 会場                             | 開催日時                          | 問い合わせ先  |
|---------------|--------------------------------|-------------------------------|---|
| 介護予防教室「なごみ会」  | 銭函市民センター 第1集会室 (銭函2-28-10)     | 月2回 (第2・第4水曜)<br>10時～11時30分   | 小樽市 医療保険部<br>介護保険課<br><br>☎32-4111<br>(内線313) |
| 介護予防教室「すまいる」  | 桂岡十万坪会館 (桂岡町5-5)               | 月2回 (第1・第3水曜)<br>10時～11時30分   |   |
| なでしこ体操教室      | 特別養護老人ホーム朝里温泉2階 (朝里川温泉2-708-1) | 月2回 (第2・第4火曜)<br>9時45分～11時15分 |   |
| 介護予防教室「元気」    | 新光東会館 (新光2-13-4)               | 月2回 (第2・第4火曜)<br>10時～11時30分   |   |
| 野の花体操教室 (I)   | 朝里中央病院スペース1 (新光1-21-5)         | 月2回 (第1・第3火曜)<br>10時～11時30分   |   |
| 野の花体操教室 (II)  |                                | 月2回 (第2・第4金曜)<br>10時～11時30分   |   |
| 介護予防教室「ぴんしゃん」 | 望洋ふれあいセンター (望洋台2-2-11)         | 月2回 (第1・第3水曜)<br>10時～11時30分   |   |
| 介護予防教室「さくら」   | ふれあい桜 (桜1-19-20)               | 月2回 (第2・第4金曜)<br>10時～11時30分   |   |
| 介護予防教室「ふれあい」  |                                | 月2回 (第1・第3金曜)<br>10時～11時30分   |   |
| 介護予防教室「健太くん」  | 東小樽会館 (桜1-4-16)                | 月2回 (第1・第3水曜)<br>13時30分～15時   |   |
| 介護予防教室 おくさわ   | 奥沢本町会館 (奥沢2-8-13)              | 月2回 (第1・第3金曜)<br>10時～11時30分   |   |
| 介護予防教室「すみのえ」  | 住ノ江会館 (入船2-5-3)                | 月2回 (第2・第4木曜)<br>10時～11時30分   |   |



## 地域版介護予防教室 ②

| 名称            | 会場                           | 開催日時                          | 問い合わせ先  |
|---------------|------------------------------|-------------------------------|---|
| 介護予防教室「からまつ」  | 最上会館（最上1-19-17）              | 月2回（第2・第4水曜）<br>10時～11時30分    | 小樽市 医療保険部<br>介護保険課<br><br>☎32-4111<br>（内線313） |
| 介護予防教室「いっしょ1」 | 道新ホール 3階（稲穂2-8-4）            | 月2回（第2・第4水曜）<br>10時～11時30分    |   |
| 介護予防教室「いっしょ2」 |                              | 月2回（第1・第3水曜）<br>10時～11時30分    |   |
| シニア体操教室「かもめ」  | 手宮公園住宅会館（手宮2-3）              | 月2回（第2・第4火曜）<br>10時～11時30分    |   |
| シニア元気教室「いきいき」 | 赤岩会館（赤岩1-21-4）               | 月2回（第2・第4金曜）<br>10時～11時30分    |   |
| シニア元気教室「なえぼ」  | 長和会館（長橋3-11-1）               | 月4回（毎週火曜）<br>10時～11時30分       |   |
| シニア元気教室「笑顔」   | 長栄会館（長橋5-1）                  | 月4回（毎週金曜）<br>10時～11時30分       |   |
| シニア元気教室「はびねす」 | 幸会館（幸3-28-5）                 | 月2回（第2・第4月曜）<br>10時～11時30分    |   |
| シニア元気教室「わいわい」 | 特別養護老人ホーム やすらぎ荘（オタモイ1-20-18） | 月3回（第1・第2・第3水曜）<br>10時30分～12時 |   |
| シニア元気教室「しおかぜ」 | 塩谷サービスセンター（塩谷1-18-7）         | 月4回（毎週火曜）<br>10時～11時30分       |   |
| シニア元気教室「ひまわり」 | 丸山下会館（塩谷4-89）                | 月2回（第1・第3木曜）<br>10時～11時30分    |   |

地域版介護予防教室には、参加費として月額250円～500円、スポーツ安全保険料として、年額1,200円＋手数料が必要です。



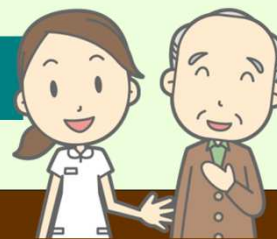




## 運動教室 ②

| 名称と会場  | 内容  | 主な対象                                  | 問い合わせ先  |
|--|---|---------------------------------------|---|
| <p><b>お風呂仲間教室</b></p> <p>花園4-14-15 大正湯温泉<br/>信香町11-4 小町湯温泉</p> | <p>銭湯の開店前1時間を使って行う運動教室。脱衣場での運動や湯船で足浴をしながらの運動をとおして、体力づくりを目指す。レッスン日程は、大正湯 金曜12時45分～13時45分、小町湯 金曜11時50分～12時50分。<br/>参加費は、1ヵ月4回で2,500円（1回につき入浴料440円別）。年間保険料は2,400円。</p>     | <p>健康づくりに<br/>ついて<br/>関心のある方</p>      | <p>健康応援社<br/>担当：原田さん<br/><br/>☎61-1342</p>    |
| <p><b>BODYメンテナンス教室</b></p> <p>花園5-8-4 健康応援社</p>                | <p>ほぐし→ストレッチ→筋力トレーニングの順番で、体のゆがみを整え、正しい姿勢に近づけていく運動教室。<br/>1レッスン1時間。参加費は、月曜・木曜昼のコースの場合、1ヵ月3回のレッスンで2,400円。水曜夜のコースの場合、1ヵ月3回のレッスンで3,500円。<br/>年間保険料は2,400円。1回500円で体験できる。</p> |                                       |   |
| <p><b>けっぱれ楽笑体操教室</b></p> <p>稲穂 2-22-1<br/>小樽経済センタービル7階</p>     | <p>脳トレ、あへあほ体操、ストレッチ、筋力トレーニング、リズム体操など、さまざまな運動に取り組む 介護予防教室。運動の強度は高め。<br/><br/>開催日時は、毎月第3金曜日10時～11時30分。<br/>参加費は、1回300円。</p>   | <p>市内在住の運動<br/>に支障がない<br/>60歳以上の方</p> | <p>小樽市中部<br/>地域包括支援センター<br/><br/>☎24-2525</p> |





| 名称  | 内容   | 問い合わせ先   |
|---|--|--|
| ヤクルト健康教室                                  | 株式会社ヤクルトによる出前講座。内容は「食べ物の消化や吸収」「腸内細菌とおなかの健康」等から、選ぶことができる。<br>講座は、町内会などのグループの依頼のもとに、依頼者が用意する会場で行う。料金無料。参加者には粗品のプレゼントがある。<br>講座の所要時間は45分程度。                               | 南北海道ヤクルト販売<br>小樽支社（新光2-2-3）<br><br>☎0120-11-8960<br>※受付時間9時～17時30分         |
| 済生会小樽病院<br>出前健康教室                         | 医師や医療関係者が地域に向けて行う出前講座。<br>病気の症状や予防、がんの予防と早期発見、介護や高齢者の食事について等、さまざまな講座のメニューから選ぶことができる。<br>講座の所要時間は、30分～1時間程度。料金無料。講座は、町内会などのグループの依頼のもとに、依頼者が用意する会場か病院の講堂で行う。             | 済生会小樽病院<br>地域医療支援課<br>（築港10-1）<br><br>☎21-3019                             |
| 学習塾 <small>ほうゆう</small> 小樽朋友舎<br>地域向け出前講座 | 学習塾講師が地域に向けて行う出前講座。脳の活性化を促す脳トレ、時事、ことば、計算、懐かしい知識の呼び戻しなどをとおして、参加者同士が楽しく語り合う講座を行っている。講座は、町内会などのグループの依頼のもとに、依頼者が用意する会場で行う。開催日は、平日の日中（具体的な日時は要相談）で、講座の所要時間は1時間程度。料金は要問い合わせ。 | 小樽朋友舎（奥沢2-7-4）<br>代表：須藤さん<br><br>☎090-5225-9539<br>33-7802<br>※受付時間10時～18時 |
| NPO法人<br>ほほえみ小樽音楽療法研究会                    | 地域での健康づくり、介護予防、介護者の心のサポートなどを目的としたNPO法人による出前講座。音楽の働きを用いて、心身の機能回復や生活の質の向上を図る「音楽療法」の講座を行っている。<br>講座は、医療・福祉施設、町内会などのグループの依頼のもとに、依頼者が用意する会場で行う。料金は1回3,000円（交通費込み）。          | NPO法人<br>ほほえみ小樽音楽療法<br>研究会（東雲町4-8）<br>代表：笠原さん<br><br>☎29-3708              |
| 小樽市生涯学習ボランティア<br>リーダー 出前講座                | 豊富な知識や技能を持つ「生涯ボランティアリーダー」が、市内の団体の依頼を受け、指導を行う出前講座。<br>料理やダンス、フラワーアレンジメント、編み物、工芸など、さまざまな技能を持つボランティアが登録されている。指導に伴う費用（交通費や材料費、資料代等）は依頼者負担で、講座は依頼者が用意する会場で行う。               | 小樽市生涯学習プラザ<br>レピオ（富岡1-5-1）<br><br>☎24-3363                                 |

## 出前講座 ②

| 名称                             | 内容   | 問い合わせ先   |
|--------------------------------|--|--|
| まち育てふれあいトーク                    | 小樽市職員による市民に向けた出前講座。「福祉医療制度の話」「小樽市の防災体制とわが家の防災対策」など、80種類以上のメニューから選ぶことができる。講座の時間は、平日の9時～17時までの2時間以内。原則として10人以上のグループを対象に、依頼者が用意する会場で行う。3週間前までに、市の窓口か電話・FAXでの申し込みが必要。料金無料。   | 小樽市 総務部 広報広聴課<br>(花園2-12-1)<br><br>☎32-4111 (内線223、394)<br>FAX: 27-4331          |
| 出張スマホ教室                        | スマートフォンやタブレットを安全に楽しく利用するための教室。スマートフォンやタブレットを持っていない人には、無料の貸し出しがある。また、ドコモ以外のスマートフォンの人も参加可能。講座は、町内会などのグループの依頼のもとに、依頼者が用意する会場で行う。開催日1週間前までの申し込みが必要。料金無料。                     | ドコモショップ花園店<br>(花園3-10-11)<br><small>あたらし</small><br>担当: 新さん<br><br>☎0120-717-150 |
| 小樽市<br>北西部地域包括支援センター<br>出前講座   | 地域包括支援センターの専門職等が、北西部地域(38ページ参照)で、生活に役立つ情報をわかりやすく説明する出前講座。内容は、健康講座(病気、栄養、歯など)介護サービス(利用の仕方など)、施設の違い(申込みや入居費用など)など。講座の時間は30～90分。おおむね5人以上のグループを対象に、依頼者が用意する会場で行う。料金無料。       | 小樽市北西部地域包括支援センター<br>(オタモイ1-20-18 特別養護老人ホームやすらぎ荘内)<br>☎28-2522                    |
| NPO<br>シニアライフサポート協会<br>小樽 出前講座 | シニアライフカウンセラーによる高齢者の悩みのサポートを目的とした出前講座。高齢者が抱える悩み(高齢者住宅への住み替え、相続、遺言、お墓、生前整理等)や健康づくり、生きがいづくり等をテーマに、シニアライフカウンセラーが情報提供や相談に応じる。講座は依頼者が用意する会場で行う。3週間程度前までに、電話・FAXでの申し込みが必要。料金無料。 | NPOシニアライフサポート協会小樽 代表: 岸原さん<br><br>☎090-2070-9971<br>FAX: 33-4319                 |

利用してみたい出前講座が決まったら、各問い合わせ先へ連絡して日程や講座の内容を打ち合わせてください。出前講座の内容や利用要件等に変更される可能性がありますので、詳しくはお問い合わせください。





| 名称  | 内容と開催日程  | 問い合わせ先   |
|---|--|--|
| 札幌病院<br>銭函リハビリテーション学校                     | 銭函地区連合町会と札幌病院が合同で開催する健康教室。内容は札幌病院の医師等さまざまな専門職が講師となる健康に関する知識を深めるテーマが中心。毎回、楽しみながら体を動かす企画も行われる。送迎バスを利用の方は、要予約。参加費無料。2019年度は5月～2月の第2土曜日、10時～11時30分開催。            | 札幌病院（銭函3-298）<br>地域連携室：鎌田さん<br>☎62-5851                              |
| 介護老人保健施設<br>地域ふれあい教室 <small>のぞみ 望</small> | 施設職員による健康のための知識や介護予防に役立つ知識を学べる教室。地域住民だけでなく、市内どこからでも参加できる。内容は月によって異なり、健康体操やレク、栄養士による栄養指導、椅子ヨガ教室（外部講師）等。参加費無料。毎月1回土曜日もしくは日曜日に開催。東小樽・望洋台では回覧板で日程を案内する。          | 介護老人保健施設 <small>のぞみ</small> 望<br>（望洋台2-30-10）<br>担当：中井さん<br>☎51-2215 |
| 南小樽病院<br>みなみかぜ教室                          | 医師、看護職員等が講師になって開催する教室。患者だけでなく、誰でも参加できる。内容は、医療や介護、健康など身近なテーマが中心。教室は、デビタス（病院の隣のオレンジ色の建物）2階会議室で行われる。当日は、潮見台交差点付近から会場まで送迎車を運行する。参加費無料。2月～11月まで毎月1回土曜日10時～11時に開催。 | 南小樽病院<br>（潮見台1-5-3）<br>担当：山路さん<br>☎21-2333                           |
| 南小樽病院<br>健康な体づくり教室                        | 転倒予防指導士や認知症予防運動プログラム「コグニサイズ」の指導士を兼任している理学療法士の指導のもと、健康になるための運動や知識を身につける教室。主な対象は、健康づくりについて興味関心のある方。参加費無料。2ヵ月に1回、土曜日10時～11時に開催。                                 | 南小樽病院<br>（潮見台1-5-3）<br>担当：山路さん<br>☎21-2333                           |
| 健康応援社 健康塾                                 | 健康応援社が主催する教室。テーマは、お味噌づくり、生活発酵塾（甘酒編、ひしお麹編、塩編）、玄米自炊食勉強会、酵素断食等。3人以上の集まりで、開催可能。参加費は、テーマによって異なるため要問い合わせ。敷地内には、食と健康にこだわる玄米自然食レストラン「ゆるり庵」が併設されている。                  | 健康応援社（花園5-8-4）<br>担当：原田さん<br>☎61-1342<br>（火・日曜、祝日は定休）                |



25ページ  
～  
34ページ

## 高齢者に優しいお店やサービスの紹介です

### 宅配お弁当

個人で利用できる宅配お弁当の紹介です。



- ① 定期的な配食サービス
- ② 障がい者の就労支援事業所によるサービス
- ③ 民間の宅配お弁当サービス

### 食料品・日用品の配達、移動販売

個人宅への食料品・日用品の配達サービスや  
移動販売の紹介です。



### 家事お手伝いサービス・便利屋さん

日常のちょっとした困りごとを頼める  
家事お手伝いサービスや  
便利さんの紹介です。



### 除雪

除雪を頼める業者や福祉除雪制度の紹介です。

- ① 除雪を頼める業者・団体
- ② 除雪業者を紹介する協同組合
- ③ 福祉の除雪サービス







| 名称と所在地   | 内容   | 配達地域                             | 問い合わせ先   |
|--|--|----------------------------------|--|
| <p><b>小樽市社会福祉協議会<br/>配食サービス</b></p> <p>富岡1-5-10<br/>小樽市総合福祉センター内</p>               | <p>週1回金曜日の夕方に、地域のボランティアが見守り・声掛けとともに、栄養バランスのとれた弁当を届ける。地域のボランティアが運営する拠点へ、利用者が弁当を取りに行く形でも利用できる。利用者負担は1食300円程度。対象は市内在住の65歳以上の方（65歳未満の方が同居している場合は、対象とならない）。</p> | 要問い合わせ                           | <p>小樽市社会福祉協議会<br/>地域福祉係 ☎23-7847</p> <p>※業務時間<br/>8時50分～17時20分<br/>(月曜定休)</p>    |
| <p><b>おーしゃんず・キッチン</b></p> <p>真栄1-20-36</p>   | <p>弁当（普通食）のほかに、治療食等（腎臓・糖尿病）のメニューもある。希望日に1日1食から利用可能。配達目安時間は昼食9時30分～12時30分、夕食13時30分～17時。65歳以上の対象者は、週1回のみ小樽市の助成を受けて利用できる。</p>                                 | 小樽市<br>余市町<br>仁木町                | <p>おーしゃんず・キッチン<br/>☎34-2130</p> <p>※営業時間<br/>7時30分～18時30分<br/>(年末年始のみ定休)</p>     |
| <p><b>宅配クック123 小樽店</b></p> <p>若竹町13-116</p>  | <p>弁当（普通食）のほかに、カロリー塩分調整食、やわらか食等のメニューもある。希望日に1日1食から利用可能。配達目安時間は昼食9時30分～12時、夕食14時～17時30分。65歳以上の対象者は、週1回のみ小樽市の助成を受けて利用できる。</p>                                | 市内                               | <p>宅配クック123 小樽店<br/>☎64-7511</p> <p>※営業時間 9時～18時<br/>(年末年始のみ定休)</p>              |
| <p><b>コープの配食 クルリン</b></p> <p>港町1-2<br/>小樽センター<br/>札幌市手稲区曙2条4-1-20<br/>札幌手稲センター</p> | <p>利用には、コープさっぽろの組合員加入手続きが必要。事前登録制で、利用は週2日から。</p> <p>普通食のほかに、低カロリー食、健康管理食、やわらか食などのメニューがある。<br/>配達日は月曜～土曜、配達目安時間は13時30分～18時。</p>                             | 市内<br>※道内のほかの市町村でも同様のサービスを実施している | <p>コープさっぽろ<br/>配食サービス窓口<br/>☎0120-279-949</p> <p>※受付時間 10時～18時<br/>(日曜・祝日定休)</p> |

## 宅配お弁当 ② ～障がい者の就労支援事業所によるサービス～

| 名称と所在地  | 内容   | 配達地域     | 問い合わせ先   |
|---|--|----------|--|
| <b>ウイリング和光</b><br>桜4-3-1                          | 弁当作りやパン作りをとおして、障がい者の就労支援を行っている事業所。<br><br>東小樽地域のみ、弁当の宅配を行っている。<br>メニューは、栄養士が考案した栄養バランスのとれた日替わりの内容で、1食500円。1食から配達可能。<br>配達日は、月・水・金曜の夕方のみ。対応可能な個数には限りがあるため、予約時に要問い合わせ。 | 東小樽      | ウイリング和光<br>☎54-2068<br><br>※受付時間 9時～17時<br>(土・日曜・祝日定休)                         |
| <b>自立サポート <small>いろどりや</small> 彩り舎</b><br>花園4-7-5 | 弁当作りをとおして、障がい者の就労支援を行っている事業所。<br><br>花園及びその近郊のみ、弁当の宅配を行っている。<br>メニューは日替わりで1食500円。1食から配達可能。<br>弁当を店頭まで取りにくる場合は、1食450円。<br>前日までに要予約。                                   | 花園及びその近郊 | 自立サポート <small>いろどりや</small> 彩り舎<br>☎64-7062<br><br>※営業時間 9時～17時<br>(土・日曜・祝日定休) |



こちらで紹介した2カ所は、民間のお弁当屋さんではなく、障がい者の就労支援を目的とした事業所です。

配達地域やメニューなどについては、ご利用前に時間に余裕をもって各事業所へお問い合わせください。



| 名称と所在地   | 内容   | 配達地域   | 問い合わせ先  |
|--|--|--|---|
| <p><b>みっちゃん弁当</b></p> <p>手宮1-5-4</p>                   | <p>1食から注文可能な宅配弁当。<br/>メニューは、日替わりの弁当やどんぶりなど、飽きの来ない内容が揃っている。</p> <p>弁当の料金やメニュー、配達地域については、要問い合わせ。定期的な配食にも対応できる。<br/>配達日は月曜～土曜、配達目安時間は9時～12時。</p>  | <p>手宮</p> <p>奥沢～長橋</p>   | <p>みっちゃん弁当<br/>☎34-3820</p> <p>※受付時間 8～12時<br/>(日曜・祝日定休)</p>                      |
| <p><b>セブンミール</b></p>                                   | <p>セブン-イレブンの弁当や食品の戸別配達サービス。</p> <p>利用には、事前の会員登録が必要。<br/>電話やインターネットで会員登録後、10日前後で注文用のカタログが届き、利用がスタートする。<br/>弁当を17時30分までに注文した場合、翌日昼までに届く。<br/>利用金額は、1,000円(税込)から。<br/>3,000円(税込)未満は、配達料金216円がかかる。</p> | <p>市内</p> <p>※会員登録後、<br/>住所にあわせて<br/>担当するセブン-<br/>イレブン店舗が<br/>決定する</p>           | <p>セブンミール問合せ窓口<br/>☎0120-736-014</p> <p>※受付時間 7時～21時<br/>(年中無休)</p>               |
| <p><b>高齢者向け配食サービス<br/>まごころ弁当小樽店</b></p> <p>高島1-3-9</p> | <p>1食から注文可能な宅配弁当。<br/>おかずは、高齢者向けに食べやすく、栄養バランスを考慮した和食中心の内容。<br/>普通食おかず450円、普通食ご飯付き500円(税別)。<br/>カロリー計算が必要な人向けの調整食、アレルギー、きざみ食、おかゆにも対応可能。<br/>定期的な利用もでき、配達と同時に安否確認も実施する。</p>                          | <p>市内</p> <p>※塩谷トンネルより<br/>余市側、張碓<br/>トンネルより<br/>札幌側については<br/>現在のところ<br/>未対応</p> | <p>高齢者向け配食サービス<br/>まごころ弁当小樽店<br/>☎61-6818</p> <p>※受付時間 9～18時<br/>(日曜、正月三が日定休)</p> |

# 食料品・日用品の配達、移動販売



| 名称と所在地   | 内容   | 配達地域  | 問い合わせ先  |
|--|--|---|---|
| <p>セブン-イレブン<br/>ネットコンビニ</p>                              | <p>電話注文から最短2時間で、セブンイレブンの店内商品を届けるサービス。</p> <p>利用者は、注文時に1時間単位で配達時間を指定できる。利用金額は1,000円（税込）から、3,000円（税込）未満は、配達料金216円がかかる。</p> <p>電話注文ではなく、店舗で買った商品を自宅等へ配達するサービスとしても利用できる。</p> | <p>右記店舗から<br/>半径1km圏内</p>                   | <p>長橋店 ☎27-3582</p> <p>稲穂5丁目店 ☎27-7122</p> <p>稲穂3丁目店 ☎31-5088</p> <p>船見坂下店 ☎22-7771</p> <p>花園2丁目店 ☎23-1534</p> <p>入船1丁目店 ☎23-1202</p> <p>信香店 ☎23-6887</p> <p>若松1丁目店 ☎24-7001</p> <p>桜町店 ☎54-3688</p> <p>新光1丁目店 ☎54-4477</p> |
| <p>コープさっぽろ<br/>宅配システム トドック</p> <p>港町1-2 小樽センター</p>       | <p>毎週1回、決まった曜日にコープのカタログに記載された商品を利用者の注文に応じて、自宅などへ配達するサービス。利用には、コープさっぽろの組合員加入手続きが必要。65歳以上の組合員、妊娠中や0歳～3歳未満の子どもがいる組合員は、通常216円かかるシステム手数料が無料になる。</p>                           | <p>市内</p> <p>※道内のほかの市町村でも同様のサービスを実施している</p> | <p>コープさっぽろ<br/>トドック加入の相談窓口<br/>☎0120-307-919</p> <p>※受付時間 10時～18時<br/>(日曜・祝日定休)</p>   |
| <p>コープさっぽろ<br/>移動販売 おまかせ便カケル</p> <p>札幌市西区発寒11条5-10-1</p> | <p>コープさっぽろの店舗から、鮮魚、精肉、野菜、果物、総菜、日用品など、約1,000品目の商品を積み、各地域を回る移動販売車。</p> <p>【木曜】桜→朝里川温泉→奥沢→入船→最上<br/>【火・金曜】オタモイ→祝津→赤岩→高島<br/>【水・土曜】蘭島→忍路→塩谷→桃内のルートで運行する。</p>                 | <p>運行ルートや<br/>停車位置の<br/>詳細は<br/>要問い合わせ</p>  | <p>生活協同組合<br/>コープさっぽろ 本部<br/>☎011-671-5710</p> <p>※受付時間 9時～17時<br/>(土・日曜・祝日定休)</p>  |



| 名称と所在地   | 内容   | 主な対象   | 問い合わせ先  |
|--|--|--|---|
| <p>るーぶるママ<br/>おつかい お手伝いサービス</p> <p>奥沢1-25-7<br/>株式会社 平野商店</p>                        | <ul style="list-style-type: none"> <li>● 日常のちょっとした困りごとを手伝って欲しいという利用者の要望に応えるサービス（例：買い物、おつかい、安否確認、ペットの餌やり、軽作業等）</li> <li>● 利用料金 基本45分1,500円～（詳細はお問い合わせ下さい）</li> </ul>                      | <p>市内の<br/>高齢者世帯や<br/>乳幼児がいる<br/>世帯の方</p>                | <p>株式会社 平野商店<br/>担当：葛西さん<br/>☎32-3838</p> <p>※受付時間 8時～17時<br/>（土・日曜、祝日定休）</p>                                     |
| <p>NPO法人<br/>おたる A to Z <small>あんぱいや</small> 塩梅屋<br/>地域のお手伝いサービス</p> <p>朝里2-8-22</p> | <ul style="list-style-type: none"> <li>● 手作業での除雪、家内外の軽作業（畑起こし、草刈り、家具の移動、高所の窓拭き、電球交換等）</li> <li>● 地域住民の困りごとに極力対応</li> <li>● 利用料金は作業員1人1時間1,000円、2人30分1,000円（作業内容や移動距離によって変動あり）</li> </ul> | <p>朝里1丁目<br/>2丁目<br/>新光1丁目<br/>2丁目<br/>近隣に<br/>お住いの方</p> | <p>NPO法人 <small>あんぱいや</small><br/>おたる AtoZ 塩梅屋<br/>担当：村上さん<br/>☎51-2311</p> <p>※営業時間10時～15時<br/>（土・日曜、祝日原則定休）</p> |
| <p>住宅サービス中浜</p> <p>望洋台2-32-32</p>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>● 住宅の修理や工事、家屋の解体など、住まいについてのサービス全般</li> <li>● 除草や除雪、施設入所時の家財処理等、困りごとに細かに対応</li> <li>● 訪問見積もり無料（利用料金はお問い合わせ下さい）</li> </ul>                          | <p>市内及び<br/>近郊の方</p>                                     | <p>住宅サービス中浜<br/>☎090-2052-6437</p>  |
| <p>便利いみどり</p> <p>緑1-20-8 みどり茶房</p>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>● 専門業者に頼むほどではない、どこに頼めばよいのかわからない住まいのちょっとした修理・修繕等に対応</li> <li>● 店舗（みどり茶房9ページ参照）は喫茶店併設で、介護相談にも対応</li> <li>● 訪問見積もり無料（利用料金はお問い合わせ下さい）</li> </ul>      | <p>市内の方</p>  | <p>便利いみどり<br/><small>にして</small><br/>代表：西出さん<br/>☎26-6671</p> <p>※営業時間 10時～18時<br/>（日・月曜定休）</p>                   |



## 家事お手伝いサービス・便利屋さん ②



| 名称と所在地   | 内容   | 主な対象  | 問い合わせ先  |
|--|--|---|---|
| <p>便利屋 フクちゃん</p> <p>最上1-16-2</p>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>● 除雪、草刈り、庭木伐採等の屋外作業</li> <li>● 家の片付け、引っ越しのお手伝い、家具、家電の移動等の室内作業</li> <li>● 買い物代行、電球の取替等の軽作業</li> <li>● 日常の困りごと（詳細はご相談ください）</li> <li>● 訪問見積もり無料（利用料金はお問い合わせ下さい）</li> </ul> | 市内の方  | <p>便利屋 フクちゃん</p> <p>☎31-5109</p>  |
| <p>コープさっぽろ<br/>コープくらしの助け合いの会</p> <p>富岡1-12-1<br/>コープさっぽろ みどり店</p>              | <ul style="list-style-type: none"> <li>● 家事支援、子育て支援、通院・外出介助など</li> <li>● 訪問理美容、視覚障害者への「声の商品案内」など</li> <li>● 利用には会員登録が必要<br/>（利用料金はお問い合わせ下さい）</li> <li>● 利用時間10時～17時<br/>（時間外利用についてはご相談ください）</li> </ul>         | <p>登録会員</p> <p>会員年会費<br/>1,000円<br/>初回は登録料<br/>500円</p> | <p>コープくらしの<br/>助け合いの会事務局<br/>担当：津崎さん<br/>☎24-3921</p> <p>※受付時間 10時～16時<br/>（水・土・日曜定休）</p> |
| <p>ドラックストアさとう<br/>高齢者見守りサービス事業</p> <p>花園4-18-1 ドラックストア<br/>さとう福祉用具貸与事業所小樽店</p> | <ul style="list-style-type: none"> <li>● 専門業者に頼むほどではない、どこに頼めばよいのかわからない軽作業など、日常の困りごとに細かに対応</li> <li>● 各種作業代行サービス（買い物代行など）</li> <li>● 訪問見積もり無料（利用料金はお問い合わせ下さい）</li> <li>● 会社のホームページsatoh-group.com/</li> </ul>   | 市内の方  | <p>ドラックストアさとう<br/>☎64-6633</p> <p>※営業時間<br/>8時30分～17時30分<br/>（年末年始のみ定休）</p>               |
| <p>小樽市シルバー人材センター</p> <p>東雲町9-12 旧堺小学校</p>                                      | <ul style="list-style-type: none"> <li>● 屋内外の清掃作業、植木の剪定、冬囲い、除草、筆耕、宛名書き、掃除・洗濯、食事の支度等の家事支援</li> <li>● 空き家見守り（写真付きの報告書提出）</li> <li>● 利用料金はお問い合わせ下さい</li> </ul>  | 市内の方  | <p>小樽市<br/>シルバー人材センター<br/>☎33-9850</p> <p>※業務時間 9時～17時<br/>（土・日曜、祝日定休）</p>                |



| 名称と所在地                                 | 内容   | 主な対象   | 問い合わせ先   |
|--|--|--|--|
| <p>たるっこケアの<br/>お手伝いサービス</p>            | <ul style="list-style-type: none"> <li>● 引っ越し、不用品の処分、家事の手伝い、ペットの世話、除雪、墓参り代行、病院の付き添い、役所に提出する書類の代筆、提出の手伝いなど</li> <li>● 作業費は5分100円～、出張費は無料～500円</li> <li>● 依頼はメールでも受付中<br/>hiraken08180818@gmail.com</li> </ul> | 市内の方   | <p>たるっこケア<br/>☎090-7583-7746</p> <p>※電話に出られない場合は、<br/>折り返します</p>               |
| <p>アシスト小樽 便利屋部門</p> <p>オタモイ1-22-18</p> | <ul style="list-style-type: none"> <li>● 家の片づけ、補修、草刈り、家電製品にかかわること、買い物代行、薬受け取り代行、ペットの散歩、施設入所時の家財処理など</li> <li>● 家の解体、コンクリート工事、除雪、排雪など</li> <li>● 訪問見積もり無料（利用料金はお問い合わせ下さい）</li> </ul>                          | 市内の方   | <p>アシスト小樽<br/>☎61-1657</p> <p>※営業時間<br/>8時30分～17時30分<br/>（土・日曜、祝日定休）</p>       |
| <p>リアルタイム</p> <p>塩谷2-26-21</p>         | <ul style="list-style-type: none"> <li>● 除雪、草刈り、部屋の掃除、庭の手入れ、家具移動、引っ越しの手伝い、家電の接続、粗大ゴミの分別など、各種作業代行サービス</li> <li>● 家事全般や日常の困りごとに細かに対応</li> <li>● 訪問見積もり無料（利用料金はお問い合わせ下さい）</li> </ul>                            | 市内の方   | <p>リアルタイム<br/>☎0120-916-830<br/>☎26-3050</p> <p>※営業時間 8時～17時<br/>（日曜、祝日定休）</p> |
| <p>塩谷福祉会 青葉</p> <p>塩谷4-72</p>          | <ul style="list-style-type: none"> <li>● 除雪、排雪、草刈り、庭の雑草取り</li> <li>● 日常のちょっとしたお手伝い、家の簡単な修繕</li> <li>● 訪問見積もり無料</li> <li>● 利用料金は基本、作業員3人1時間3,000円～<br/>（詳細はお問い合わせ下さい）</li> </ul>                              | <p>蘭島、塩谷、幸<br/>オタモイ、長橋<br/>地域に<br/>お住いの方</p> | <p>塩谷福祉会<br/>担当：浜谷さん<br/>☎26-1098</p> <p>※受付時間 9時～17時<br/>（土・日曜、祝日定休）</p>      |



| 名称と所在地  | 内容   | 主な対象                 | 問い合わせ先   |
|---|--|----------------------|--|
| <p>ジーニー<br/>GENie まごのてサービス</p> <p>札幌市手稲区富丘1条4-14-10<br/>GENie株式会社</p> | <ul style="list-style-type: none"> <li>● 日常のちょっとした困りごとを手伝って欲しいという利用者の要望に応えるサービス（例：除雪、灯油購入、掃除、料理、大型ごみ搬出、ペットの散歩など）</li> <li>● 電話後、2時間後から対応（最大30分滞在）</li> <li>● 利用料金は、最大10分800円～（税、移動費込み）</li> <li>● サービスの内容や料金の詳細はお問い合わせ下さい</li> </ul> | <p>札幌市、小樽市にお住いの方</p> | <p>ジーニー<br/>GENie株式会社<br/>☎011-312-1899</p> <p>※受付時間 10時～19時</p> |



サービスの内容や利用料金は、変更される可能性があります。  
詳しくは、ご利用前に各企業・団体等へお問い合わせ下さい。

## 除雪 ① ～除雪を頼める業者・団体～



| 名称                                       | 問い合わせ先  |
|--|---|
| NPO法人おたる A to Z <small>あんばいや</small> 塩梅屋 | 朝里2-8-22 ☎51-2311 (詳細は29ページ掲載)                |
| 住宅サービス中浜                                 | 望洋台2-32-32 ☎090-2052-6437 (詳細は29ページ掲載)        |
| 便利屋 フクちゃん                                | 最上1-16-2 ☎31-5109 (詳細は30ページ掲載)                |
| コープくらしの助け合いの会                            | 富岡1-12-1 コープさっぽろみどり店 ☎24-3921 (詳細は30ページ掲載)    |
| 小樽市シルバー人材センター                            | 東雲町9-12 旧堺小学校 ☎33-9850 (詳細は30ページ掲載)           |
| たるっこケアのお手伝いサービス                          | ☎090-7583-7746 (詳細は31ページ掲載)                   |
| アシスト小樽 便利屋部門                             | オタモイ1-22-18 ☎61-1657 (詳細は31ページ掲載)             |
| リアルタイム                                   | 塩谷2-26-21 ☎0120-916-830 ☎26-3050 (詳細は31ページ掲載) |
| 塩谷福祉会 青葉                                 | 塩谷4-72 ☎26-1098 (詳細は31ページ掲載)                  |
| <small>ジーニー</small><br>GENie まごのでサービス    | 札幌市手稲区富丘1条4-14-10 ☎011-312-1899 (詳細は32ページ掲載)  |



除雪や排雪の料金は、各企業・団体によって大きく異なります。  
必ず事前に見積もりを取って、料金等を確認してからご利用ください。

| 名称と所在地                            | 内容  | 問い合わせ先   |
|-----------------------------------|---|----------|
| <p>小樽板金工業協同組合</p> <p>稲穂2-7-1</p>  | <p>協同組合に所属している業者の中から、各家庭の除雪や排雪、雪下ろし等を請け負う業者を紹介する。</p> <p>利用料金等はそれぞれ異なるため、利用者が各業者と直接やり取りをして、確認してから除雪等を依頼する必要がある。</p> | ☎22-4597 |
| <p>小樽建築技能協同組合</p> <p>花園2-9-5</p>  |   | ☎23-8901 |
| <p>小樽建設工業協同組合</p> <p>松ヶ枝1-6-1</p> |   | ☎24-7507 |



協同組合自体は、除雪を請け負いません。

除雪や屋根雪下ろしにかかる費用は、組合から紹介された業者へ確認していただき、必要に応じて複数の業者から見積もりを取ってください。



## 除雪 ③ ～福祉の除雪サービス～

| 名称と所在地   | 内容  | 主な対象  | 問い合わせ先   |
|--|---|---|--|
| <p><b>福祉除雪サービス・屋根雪下ろし助成事業</b></p> <p>富岡1-5-10<br/>小樽市総合福祉センター内</p> | <p><u>福祉除雪サービス事業</u><br/>登録世帯に対し、ひと冬に3回まで、「玄関から公道までの1m幅の生活路」「通気口がふさがり等の危険な箇所」をボランティアの協力のもと、無料で除雪するサービス。</p> <p><u>屋根雪下ろし助成事業</u><br/>登録世帯に対し、ひと冬に1万円を上限に、雪下ろしにかかった費用を助成する制度。<br/>(空き家・賃貸住宅は対象外)</p> | <p>市内の市民税所得割が課税されていない高齢者世帯など</p> <p>※その他諸要件あり</p> | <p>小樽市社会福祉協議会<br/>地域福祉係<br/>☎23-7847</p> <p>※業務時間<br/>8時50分～17時20分<br/>(月曜定休)</p>    |
| <p><b>置き雪除雪サービス</b></p> <p>花園2-12-1 小樽市役所</p>                      | <p>市道の除雪路線に面している登録世帯に対し、間口の置き雪(除雪車が道路脇へ除けた雪)を1m幅で除雪するサービス。</p>  | <p>※その他諸要件あり</p>                                  | <p>小樽市 福祉部 地域福祉課<br/>☎32-4111 (内線412)</p> <p>※業務時間<br/>8時50分～17時20分<br/>(土・日曜定休)</p> |



福祉除雪サービス・屋根雪下ろし助成事業、置き雪除雪サービスの利用には、事前に申請が必要です。3つのサービスは同時に申し込むことができます。

詳しくは、小樽市社会福祉協議会、小樽市福祉部地域福祉課のほかに、お住いの地域の民生児童委員さんへお問い合わせください。お住いの地域の民生児童委員さんがわからない場合は、小樽市民生児童委員協議会(☎23-7844)でお調べできます。

36ページ  
～  
38ページ

## さまざまな相談の場の紹介です

### 悩みや心配事、生活の不安の相談

日々の生活の中のさまざまな悩みや心配事を  
相談できる場の紹介です。



### 専門分野の相談

成年後見制度や消費生活、  
法律、人権侵害について等、  
専門的な相談をできる場の紹介です。



### 高齢者に関する相談

高齢者の身近な相談窓口「地域包括支援センター」の紹介です。  
市内に4カ所あり、地域によって担当が分かれていますので、  
ご相談の際はご住まいの住所を担当する  
センターをご利用ください。



# 悩みや心配事、生活の不安の相談



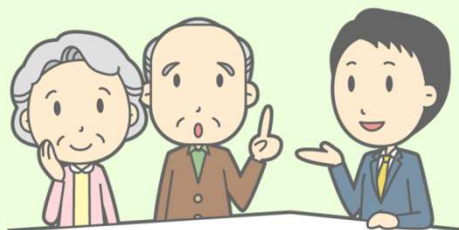
| 分野              | 名称                    | 内容  | 利用時間                      | 問い合わせ先  |
|-----------------|-----------------------|---|---------------------------|---|
| 悩みや<br>心配事      | 小樽市社会福祉協議会<br>ふれあい相談  | 家族や生活、福祉制度について等、日々の暮らしの中のさまざまな相談。   | 火曜～土曜<br>8時50分～<br>17時20分 | 富岡1-5-10<br>小樽市総合福祉センター4階<br>☎24-1000                 |
|                 | 小樽市生活安全課<br>身の上相談     | 悩みや心配事の相談（調停経験者が対応）。<br>予約制・1日につき先着3人。                                    | 第2・第4金曜<br>13時～<br>15時40分 | 花園2-12-1<br>小樽市役所別館5階<br>☎33-0200                     |
|                 | 民生児童委員                | 困り事や心配事の相談、関係機関への橋渡し。<br>（地区の民生児童委員がわからない場合は、右記の事務局へお問い合わせください）           | 火曜～土曜<br>8時50分～<br>17時20分 | 富岡1-5-10<br>小樽市総合福祉センター4階<br>小樽市民生児童委員協議会<br>☎23-7844 |
|                 | 杜のたすけ愛 相談室            | 困り事や心配事の相談（日常の悩み、高齢者住宅、施設、不動産、葬儀、終活、遺言、相続、お墓について等）。<br>行政、専門職、企業等と連携して対応。 | 月曜～金曜<br>13時～16時          | 稲穂2-17-1<br>産業会館1階 ひろば第3<br>☎64-6277                  |
| 経済困窮・<br>生活の不安  | 小樽市生活サポートセンター<br>たるさぽ | 経済的に困っている方や、生活に不安を抱えている方の相談（生活保護受給中の方は対象外）。                               | 月曜～金曜<br>9時～17時           | 花園4-2-14 花園ビル2階<br>☎33-1124<br>FAX：33-1128            |
| 生活保護・<br>福祉制度全般 | 小樽市福祉部 相談室            | 生活保護制度や各種福祉制度についての相談。   | 月曜～金曜<br>9時～<br>17時20分    | 花園2-12-1<br>小樽市役所本館1階<br>☎32-4111（内線317）              |



| 分野   | 名称                   | 内容   | 利用時間                 | 問い合わせ先   |
|------|----------------------|--|----------------------|--|
| 権利擁護 | 小樽・北しりべし<br>成年後見センター | 認知症、知的障がい、精神障がいなどにより判断能力が不十分な方を主な対象とした成年後見事業についての相談。<br><br>高齢や障がいのため、日常生活上の判断に不安のある方を主な対象とし、福祉サービスの利用や日常生活費の管理を支援する日常生活自立支援事業についての相談。 | 月曜～金曜<br>9時～17時      | 稲穂2-22-1<br>小樽経済センタービル1階<br><br>成年後見事業担当<br>☎64-1231<br><br>日常生活自立支援事業担当<br>☎33-7760 |
| 消費生活 | 小樽・北しりべし<br>消費者センター  | 商品やサービスの契約トラブルなどの相談。消費生活相談、多重債務特別相談など。   | 月曜～金曜<br>9時～17時      | 花園2-12-1<br>小樽市役所別館5階<br>☎23-7851  |
| 法律   | 小樽市生活安全課<br>法律相談     | 法律に関するあらゆる問題の相談（弁護士が対応）。予約制・先着8人。相談日の1週間前から予約受付。   | 月曜<br>13時～<br>16時20分 | 花園2-12-1<br>小樽市役所別館5階<br>☎33-0200  |
|      | 法テラス札幌               | あらゆる法的な悩み（法的なものかわからないという悩みも含めて）の相談。  | 月曜～金曜<br>9時～16時      | 札幌市中央区南1条西11-1<br>コンチネンタルビル8階<br>☎050-3383-5555                                      |
| 人権侵害 | 小樽人権擁護委員協議会          | 差別、いじめ、嫌がらせ等、人権侵害による被害者からの相談（法務局職員、人権擁護委員が対応）。   | 月曜～金曜<br>9時～16時      | 港町5-2<br>札幌法務局小樽支局内<br>☎23-3017  |

# 高齢者に関する相談

| 名称                   | 内容  | 担当地域   | 問い合わせ先   |
|----------------------|---|--|--|
| 小樽市東南部<br>地域包括支援センター | <ul style="list-style-type: none"> <li>● 介護保険・介護予防に関すること</li> <li>● 高齢者の生活相談や見守りに関すること</li> <li>● 高齢者の権利擁護（虐待防止・早期発見、消費者被害への対応等）に関すること</li> </ul> | 朝里、朝里川温泉、桂岡町、桜、新光、新光町、銭函、張碓町、春香町、船浜町、星野町、望洋台、見晴町                   | 朝里川温泉2-711-4<br>☎51-2301 FAX: 52-1142          |
| 小樽市南部<br>地域包括支援センター  |   | 有幌町、住吉町、住ノ江、入船、松ヶ枝、最上、信香町、若松、奥沢、天神、新富町、真栄、築港、勝納町、若竹町、潮見台、天狗山       | 築港10-1 済生会小樽病院内<br>☎61-7268 FAX: 61-7269       |
| 小樽市中部<br>地域包括支援センター  |   | 港町、堺町、東雲町、相生町、山田町、花園、色内、稲穂、富岡、緑、錦町、豊川町、石山町、手宮、末広町、梅ヶ枝町、清水町、長橋1・2丁目 | 稲穂2-22-1 小樽経済センタービル1階<br>☎24-2525 FAX: 24-2575 |
| 小樽市北西部<br>地域包括支援センター |   | 等々   | 赤岩、忍路、オタモイ、幸、塩谷、祝津、高島、長橋3・4・5丁目、桃内、蘭島、旭町       |



地域包括支援センターの利用時間は、月曜～土曜の9時～17時です。（祝日・年末年始を除く） ※ 電話での相談はいつでもお受けしています。



本冊子は小樽市社会福祉協議会のホームページにも掲載していますので、  
そちらも併せてご活用ください。

今後も、より多くの方にこの冊子を活用していただくために、小樽市社会  
福祉協議会と市内の地域包括支援センターの生活支援コーディネーターが、  
皆様のご意見を伺いながら更新して参ります。

地域の新しい支え合い活動の情報などがございましたら、是非、生活支援  
コーディネーターまで、お寄せください！



編  
集  
発  
行

## 新しくなった！ 地域のお役立ち手帳

2019年3月 初版発行

発行者：社会福祉法人 小樽市社会福祉協議会

所在地：富岡1-5-10 小樽市総合福祉センター内

電 話：23-7847（地域福祉係直通） F A X：32-5641

ウェブサイト：<http://www.otaru-shakyo.jp/>