

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



～ご利用にあたって～

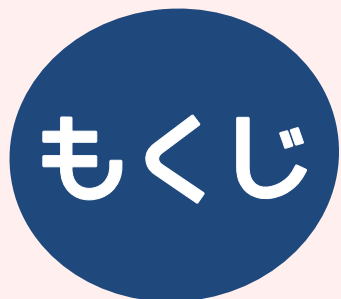


掲載情報は、2020年3月末日時点のものです。

年度が替わり、開催日時、利用料金等が変更になっている場合がありますのでご注意ください。

また、新型コロナウイルスによる感染症の影響で、3月末現在多くの活動が休止中です。

休止や再開の日程については、各問い合わせ先へご確認ください。



集いの場

2 5

11 13

運動・学びの場

15 17

19 21

高齢者に優しいお店やサービス

23 26

27 30

相談の場

34 35

36

2ページ
〜
13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



いろいろな集いの場



老人クラブ

60



認知症カフェ



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
1-4-16 1-19-20 3-8-13	3 3		54-5288
10 1-19-20	300	2 10時30分 14時30分	10 54-3817
10 1-19-20	100	1 4 13 15	10 54-5626
1-14-12	100	2 4 13 15	22-5579 29-2645



名称と会場	内 容	開催日時	問い合わせ先
1-34-19	2 4 2 4 100 200	10 30 2 4 2 4 13	22-2031 080-2863-2337
-23-16	200 4	3 11 14 1 7	27-3643
9-12	100	3 10 13 1 3 5	27-2635
3-3-6 1			090-2815-7489

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
7-10	100	3 12 30 15	090-9754-0546
-10-33	100	13 16	32-8575
2-41-27		2 2 13 15	26-1090
1-24-19		11 3 2 13 15	64-2481





名称と会場	内容	開催日時	問い合わせ先
1-37-8		11 16	62-5821
1-32-1		11 16	080-2866-3119
2-28-10	14 3 17 1,000 1 100		62-5522
16-11 ()	500 200 100	$\begin{array}{r} \text{---} \\ 3 \\ 17 \quad 19 \\ \text{---} (1 \quad 3 \quad) \\ 3 \\ 12 \quad 14 \end{array}$	64-9138

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
16-11	100	10 12 1	64-9138
5-5			080-3236-2562
4-1-16	3		51-2121
4-25-8	300	10 14 1 3	54-6251



名称と会場	内容	開催日時	問い合わせ先
2-2-11	500	2 10 12	54-8814
2-2-11	1 1 2	2 4 10	54-5087 52-2347
1-3-23	1 1 100 500		080-3296-2014
1-3-23	500	15 19 17 30	080-3296-2014

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
1-20-8	1 2 1 1,000	10 18	26-6671
1-5-10 5-10-1	60 7 11,000 7,000	9 30 11 30	27-3120
1-5-10	60 1 100	9 16 15 30	25-7321
1-5-10		2	24-2525



名称と会場	内 容	開催日時	問い合わせ先
-1-8	100 480		21-3511
2-17-1	2,000 1,000		22-0028
- -			64-1550
5-10-1	3,000		090-2076-3684

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
4-10-15	500	3 10 15	25-5722
4-10-15	200 100	4 17 30 19 11 3	090-3893-7677
4-5-23	100	3 10 14	25-5722
-24-19	2		64-2960



名称と会場	内容	開催日時
12-43	11	3 5 7 11 1 11 16
2-9-10	11 1	17 11 13 12 13 15
5-5	2	1 3 13 16
5-5	12 4 1 4	7
360	4 6 9 1	20 13 15
	2	

老人クラブ ②

名称と会場	内容	開催日時
2-8-13	1 / 4 15 17	4 13 17 1 13 17
2-23-16	5 12 1	7
2-28-5	2 4	1 3 2 12 1 3
14-6	2	1 13 15 3 11 13 30
2-22-1	9 3 12 2	2 4 13 15

1-5-10

25-7321





名称	会場	開催日時	問い合わせ先
	1-32-1	1 13 15	61-5115
	1-9-13	10 16	51-2311
cafe	4-10-22	1 13 30 15 30	51-2301
	4-10-4	1 10 15	61-1428
	10-1	6 10 11 30 2020 5 21 6 18 8 20 12 3 3 11	61-7268
	1-5-3 1	4 1 4 7 10 13 30 15	21-2333
	1-1-1 1	1 13 15 30	NPO 29-3708
	1-1-8	10 11 15	21-3511
	1-20-18	2 10 30 13	28-2522

15ページ
〜
21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

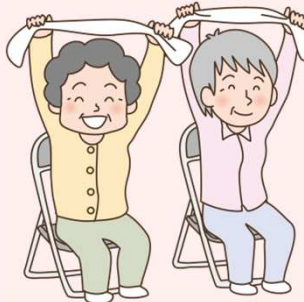
65

運動教室

出前講座

健康教室



名称	会場	開催日時	問い合わせ先	
	1 2-28-10	2 2 4 10 11 30	<p>32-4111 313</p> 	
	5-5	2 1 10 11 30		
	2 2-708-1	2 2 4 9 45 11 15		
	2-13-4	2 2 4 10時 11時30分		
	1 1-21-5	1 3 10 11 30		
		2 2 4 10 11 30		
	2-2-11	1 10 11 30		
	1-19-20	2 4 10 11 30		
		1 3 10 11 30		
	1-4-16	1 3 13 30 15		
	2-8-13	2 1 10 11 30		
	2-5-3	2 2 4 10 11 30		
	1-17-1	2 1 3 10 11 30		61-7268

地域版介護予防教室 ②

名称	会場	開催日時	問い合わせ先
	1-19-17	2 2 4 10 11 30	32-4111 313
	3 2-8-4	2 2 4 10 11 30	
		2 1 3 10 11 30	
	2-3	2 2 4 10 11 30	
	1-21-4	2 2 4 10 11 30	
	-11-	4 10 11 30	
	5-1	4 10 11 30	
	3-28-5	2 2 4 10 11 30	
	1-20-18	3 1 2 3 10 30 12	
	1-18-7	4 10 11 30	
	89	2 1 3 10 11 30	



1,200 250 500

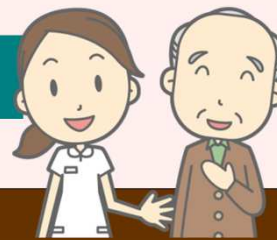


名称と会場	内容	主な対象	問い合わせ先
-20-33 1-4-14 4-17-3 - -	12 30 1 500	65	32-4111 313
HABIL 2-1-8	1 10 30 12 30 1 500		24-6777
1-4-14	1 8 10 11 2,000 1 500 6,000		61-1342

運動教室 ②

名称と会場	内容	主な対象	問い合わせ先
4-14-15 11-4	1 12 45 13 45 11 50 12 50 1 4 2,500 1 440 2,400		
BODY 5-8-4	1 1 1 3 2,400 1 3 3,500 2,400 1 500		61-1342
2-22-1 7	3 10 11 30 1 300	60	24-2525





名称	内容	問い合わせ先
	45	2-2-3 0120-11-8960 9 17 30
	30 1	10-1 21-3019
		2-7-4 090-5225-9539 33-7802 10 18
NPO	NPO 1 3,000	NPO - 29-3708
		1-5-1 24-3363

出前講座 ②

名称	内容	問い合わせ先
	80 9 17 2 10 3 FAX	2-12-1 32-4111 223 394 FAX 27-4331
	1	3-10-11 0120-717-150
	38 5 30 90	1-20-18 28-2522
NPO	3 FAX	NPO 090-2070-9971 FAX 33-4319





名称	内容と開催日程	問い合わせ先
	2019 5 2 2 10 11 30	3-298 62-5851
	1	2-30-10 51-2215
	2 11 1 10 11 2	1-5-3 21-2333
	2 1 10 11	1-5-3 21-2333
	3	5-8-4 61-1342

23ページ
〜
32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



食料品・日用品の配達、移動販売



家事お手伝いサービス・便利屋さん



除雪

紹介です。





名称と所在地	内 容	配達地域	問い合わせ先
1-5-10	1 65 65 1 300		23-7847 8 50 17 20
1-20-36	1 1 9 30 12 30 13 30 17 65 1		34-2130 7 30 18 30
123 13-116	1 1 9 30 12 14 17 30 65 1		123 64-7511 9 18
1-2 2 4-1-20	2 13 30 18		0120-279-949 10 18

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
2-31-19	1 500 1		64-7123 9 17
4-7-5	500 1 1 450		64-7062 9 17



2



名称と所在地	内容	配達地域	問い合わせ先
1-5-4	1 9 12		34-3820 8 12
	- 17 30 1,000 3,000 216	10 -	0120-736-014 7 21
1-3-9	1 450 500		61-6818 9 18

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>2</p> <p>1</p> <p>1,000 3,000</p> <p>216</p>	1km	<p>27-3582</p> <p>5 27-7122</p> <p>3 31-5088</p> <p>22-7771</p> <p>2 23-1534</p> <p>1 23-1202</p> <p>23-6887</p> <p>1 24-7001</p> <p>54-3688</p> <p>1 54-4477</p>
1-2	<p>1</p> <p>65 216 0 3</p>		<p>0120-307-919</p> <p>10 18</p>
11 5-10-1	1,000		<p>011-671-5710</p> <p>9 17</p>



名称と所在地	内容	主な対象	問い合わせ先
1-25-7	<ul style="list-style-type: none"> ● ● 45 1,500 		32-3838 8 17
NPO A to Z 2-8-22	<ul style="list-style-type: none"> ● ● ● 1 1 1,000 2 30 1,000 	1 2 1 2	NPO A to Z 51-2311 10 15
2-32-32	<ul style="list-style-type: none"> ● ● ● 		090-2052-6437
1-20-8	<ul style="list-style-type: none"> ● ● 9 ● 		26-6671 10 18

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
1-16-2	<ul style="list-style-type: none"> ● ● ● ● ● 		31-5109
1-12-1	<ul style="list-style-type: none"> ● ● ● ● 10 17 	1,000 500	24-3921 10 16
4-18-1	<ul style="list-style-type: none"> ● ● ● ● satoh-group.com/ 		64-6633 8 30 17 30
9-12	<ul style="list-style-type: none"> ● ● ● 		33-9850 9 17

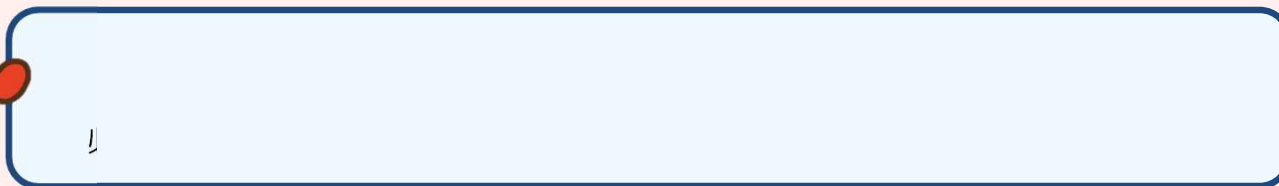


名称と所在地	内 容	主な対象	問い合わせ先
1-22-18	<ul style="list-style-type: none"> ● ● ● 		<p>61-1657</p> <p>8 30 17 30</p>
2-26-21	<ul style="list-style-type: none"> ● ● ● 		<p>0120-916-830</p> <p>26-3050</p> <p>8 17</p>
4-72	<ul style="list-style-type: none"> ● ● ● ● <p style="text-align: center;">3 1 3,000</p>		<p>26-1098</p> <p>9 17</p>
<p>GENie</p> <p>1 4-14-10</p> <p>GENie</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● ● ● ● <p style="text-align: center;">2 10 800 30</p>		<p>GENie</p> <p>011-312-1899</p> <p>10 19</p>

除雪 ① ～除雪を頼める業者・団体～



名称		問い合わせ先		
NPO	A to Z	2-8-22	51-2311	27
		2-32-32	090-2052-6437	27
		1-16-2	31-5109	28
		1-12-1		24-3921 28
		9-12		33-9850 28
		1-22-18	61-1657	29
		2-26-21	0120-916-830	26-3050 29
		4-72	26-1098	29
GENie		1	4-14-10	011-312-1899 29



名称と所在地	内容	問い合わせ先
2-7-1		22-4597
2-9-5		23-8901
1-6-1		24-7507



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
1-5-10	1		23-7847
	3		8 50 17 20
2-12-1	1m		32-4111 412 8 50 17 20



3

23-7844

34ページ
〜
36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



専門分野の相談



高齢者に関する相談



4

悩みや心配事、生活の不安の相談



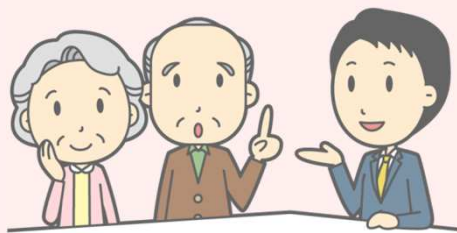
分野	名称	内容	利用時間	問い合わせ先
			8 50 17 20	1-5-10 4 24-1000
		1 3	2 4 13 15 40	2-12-1 5 33-0200
			8 50 17 20	1-5-10 4 23-7844
			13 16	2-17-1 1 3 64-6277
			9 17	4-2-14 2 33-1124 FAX 33-1128
			9 17 20	2-12-1 1 32-4111 317



分野	名称	内容	利用時間	問い合わせ先
			9 17	2-22-1 1 64-1231 33-7760
			9 17	2-12-1 5 23-7851
		8 1	13 16 20	2-12-1 5 33-0200
			9 16	1 11-1 8 050-3383-5555
			9 16	5-2 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
			2-711-4 51-2301 FAX 52-1142
			10-1 61-7268 FAX 61-7269
		1 2	2-22-1 24-2525 FAX 24-2575
		3 4 5	1-20-18 28-2522 FAX 28-2523



9 17

編
集
発
行



新しくなった！ 地域のお役立ち手帳

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/>

