

長南町受託事業
高齢者のあんしん生活情報誌

令和6年7月作成

第1版

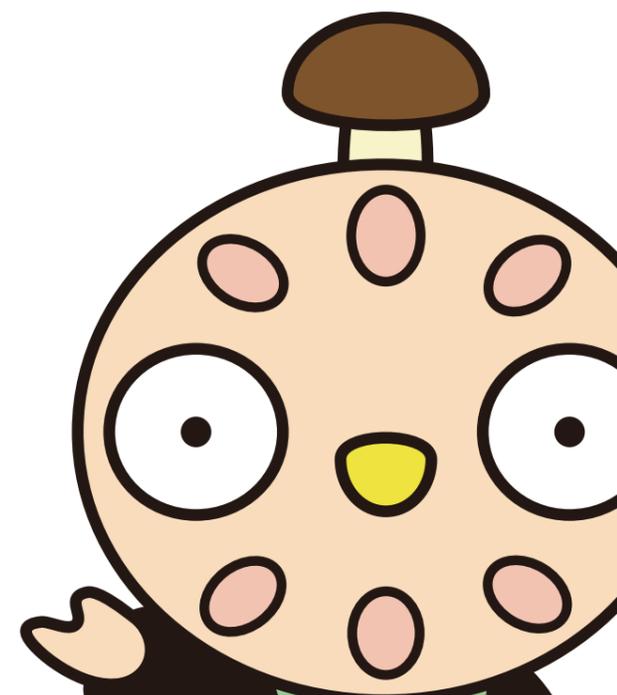
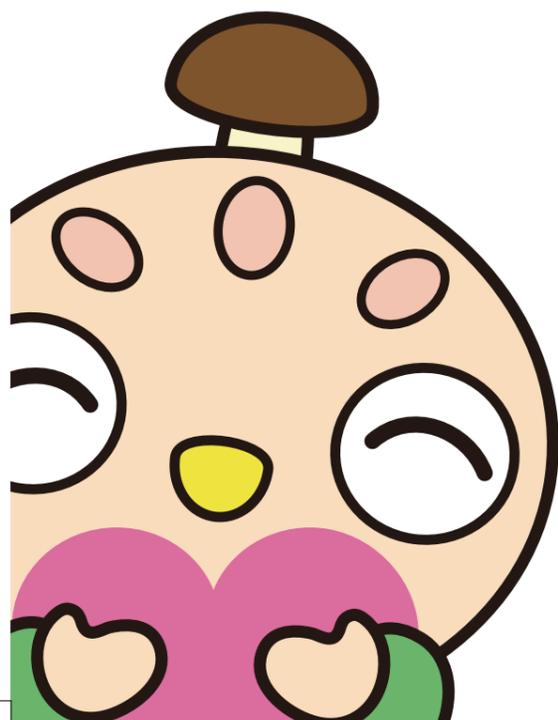
長南町 暮らしのおたすけ帳

使って便利！

長南町地域資源マップ

持ってて安心！

長南町社会福祉協議会





はじめに

この「長南町暮らしのおたすけ帳」は、高齢化が進んでいる長南町で年齢を重ねても安心して暮らし続けられるように、生活のちょっとした手助けが必要になったときに役立つ情報をまとめたものです。

ぜひ、この「長南町暮らしのおたすけ帳」を身近なところに置いていただき、高齢者ご本人だけでなく、ご家族や地域の方など、多くの方に役立ててもらえればと思います。

「長南町暮らしのおたすけ帳」は、関係機関からの情報などにより作成しました。そのため、地域にある全ての情報を網羅していませんので、新たな情報をお寄せいただけると幸いです。

最後に、作成にあたりご協力をいただきました各お店の皆様に心よりお礼を申し上げます。





もくじ



食料品の配達・移動販売など

①配達してくれる食料品店	P 1~P 7
②移動スーパー	P 8
③電話注文で高齢者向けのお弁当を配達してくれるお店	P 9

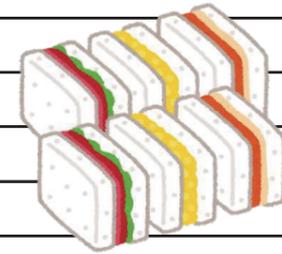
暮らしのサービス

①灯油を配達してくれるお店	P10~P11
②出張・送迎してくれる美容室	P12~P14
③出張・送迎してくれる理容室	P15~P16
④外出・家事を支援してくれるサービス	P17~P21
⑤パソコン・スマホの使い方を支援してくれるサービス	P22
⑥相談にのってくれる場所	P23

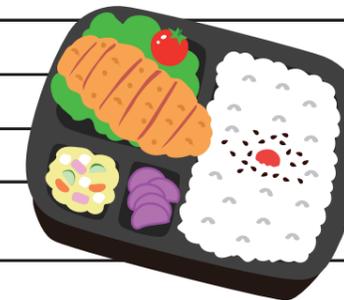
食料品の配達・移動販売など

①配達してくれる食料品店

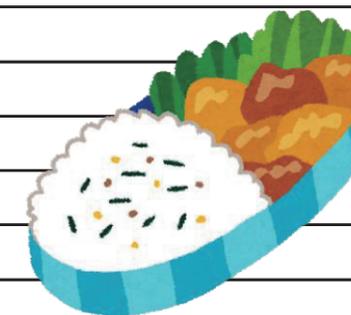
店名	住所	連絡先	内容	
おおもり ストアー	長南386	46-0611	取扱商品	サンドイッチ・オードブル盛り合わせ
			注文方法	電話（2～3日前までに）
			配達条件	2,500円～
			配達料金	無料
			定休日	お問い合わせのうえ、ご確認をお願いします。
			営業時間	
			お店からの メッセージ	お気軽にご連絡ください。



店名	住所	連絡先	内容	
長南 ドライブイン	長南770-1	070-4023 -1866	取扱商品	お弁当
			注文方法	電話（前日18時まで）
			配達条件	5個～
			配達料金	無料
			定休日	毎週月曜日
			営業時間	平日 11:00～14:00 土日祝 11:00～15:00
			お店からの メッセージ	お気軽にご連絡ください。



店名	住所	連絡先	内容	
セブンイレブン 上総長南店	長南1198-2	46-1330	取扱商品	お弁当・日用品
			注文方法	電話（2～3日前までに）
			配達条件	お弁当1個～（店内にあるものなら）
			配達料金	無料
			配達時間	9：00～17：00
			営業時間	24時間
			お店からの メッセージ	配達ができるときに限定です。



店名	住所	連絡先	内容	
カフェ・ こっとな ぼーる	米満196-1	080-2583 -3893	取扱商品	お弁当・パウンドケーキなど
			注文方法	電話（2～3日前までにお問い合わせください。）
			配達条件	お弁当5個～ パウンドケーキ5個～
			配達料金	無料
			営業日	お問い合わせのうえ、ご確認をお願いします。
			営業時間	
			お店からの メッセージ	配達時間をご相談ください。



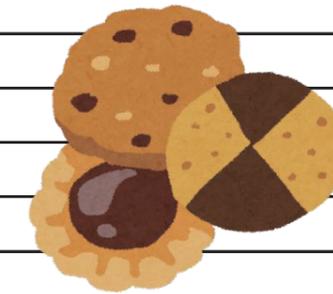
店名	住所	連絡先	内容	
糸井商店	芝原951	47-0048	取扱商品	駄菓子
			注文方法	電話（2～3日前までに）
			配達条件	店内にあるものならOK
			配達料金	無料
			定休日	お問い合わせのうえ、ご確認をお願いします。
			営業時間	
			お店からのメッセージ	お気軽にご連絡ください。



店名	住所	連絡先	内容	
明石寿し	芝原3588-3	090-7182-0475 47-1122	取扱商品	寿司
			注文方法	電話（当日OK、できれば2～3日前までに）
			配達条件	2人前～（長南、東、西地区限定）
			配達料金	無料
			定休日	お問い合わせのうえ、ご確認をお願いします。
			営業時間	
			配達時間	11：00～19：00
			お店からのメッセージ	お気軽にご連絡ください。 なお、値段の変更が生じる場合があります。



店名	住所	連絡先	内容	
宅配菓子屋 ほのや	山内1541	47-4040	取扱商品	最中・クッキー・アップルパイ・その他
			注文方法	電話（前日までに）
			配達条件	1個～
			配達料金	無料
			定休日	毎週水曜日 第2・第4土曜日
			営業時間	9：30～17：00
			お店からの メッセージ	全て愛情込めて、手づくりです。



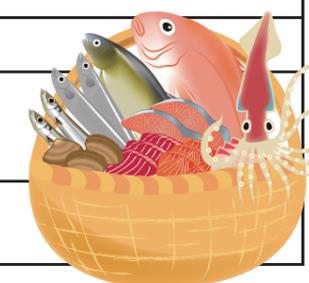
店名	住所	連絡先	内容	
嶋野商店	茗荷沢415-2	46-0881	取扱商品	お弁当・野菜・日用品・菓子・パン・クリーニング
			注文方法	電話（当日でもOK）（手づくり弁当は9：00までに）
			配達条件	店内にあるものならOK お弁当5個～
			配達料金	無料
			定休日	毎週日曜日
			営業時間	7：00～18：00 ※配達は午後から
			お店からの メッセージ	野菜や日用品の注文の場合は、お弁当1個でもOK



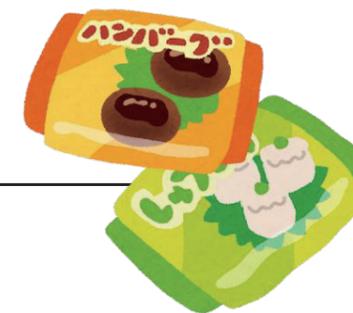
店名	住所	連絡先	内 容	
松野酒店	茗荷沢429	46-0083	取扱商品	菓子・パン・日用品・食料品
			注文方法	電話（2～3日前までに）
			配達条件	店内にあるものならOK（西地区限定）
			配達料金	無料
			定休日	お問い合わせのうえ、ご確認をお願いします。
			営業時間	
			お店からのメッセージ	お気軽にご連絡ください。



店名	住所	連絡先	内 容	
広田鮮魚商店	茗荷沢433-4	46-0057	取扱商品	鮮魚・お弁当
			注文方法	電話（2～3日前までに）
			配達条件	鮮魚1,000円～ お弁当10個～
			配達料金	無料
			定休日	お問い合わせのうえ、ご確認をお願いします。
			営業時間	
			お店からのメッセージ	お気軽にご連絡ください。



団体名	連絡先	サービスの内容・料金	
生活協同組合 コープみらい	0120-608 -215 受付時間 月～金 9:00 ～ 21:00 土 9:00 ～ 17:00 ※日曜日休み	取扱品	生鮮食品・加工食品・冷凍食品・料理キット・惣菜・お米・水・お酒・飲料・お菓子・アイス・日用品・生活雑貨・化粧品・ペット用品・趣味・園芸品・衣類・家具・家電など
		お届け 方法 手数料 支払い 方法	<ul style="list-style-type: none"> • 入会時、出資金1口500円以上（脱退時返却）が必要です。 • ご利用手数料180円（税別）、1回の受注金額が6,000円（税別）以上で手数料無料 • 2人利用は手数料80円（税別）、2人の1回の受注金額が6,000円（税別）以上の場合は手数料無料 • 3人利用は手数料無料 • 1人分ずつ個別に仕分けします。 • 他にもシルバー割引、ふれあい割引（障害者手帳をお持ちの方）の制度があります。 • お支払い方法は、口座振替になります。



団体名	連絡先	サービスの内容・料金	
<p>パルシステム 千葉</p>	<p>0120-554-270</p> <p>受付時間 月～金 9:00 ～ 20:00</p> <p>※土日は受付は 休みです。祝日 は対応します。</p>	<p>取扱品</p>	<p>生鮮食品・加工食品・冷凍食品・料理キット・惣菜・お米・水・飲料・お菓子・アイス・日用品・生活雑貨・化粧品・ペット用品・園芸品・衣類など</p>
		<p>お届け 方法</p> <p>手数料</p> <p>支払い 方法</p>	<ul style="list-style-type: none"> • 入会時、出資金1,000円（脱退時返却）が必要です。 • 1回の利用額が2,000円以上で手数料198円、2,000円未満は手数料248円（価格はすべて税込みとなります） • 2人利用は1回の利用額が2,000円以上で手数料99円、2,000円未満は124円 • 3人利用は手数料無料 • 手数料の半額のシルバー特典あります。 • お支払い方法は、口座振替・クレジットカードになります。



②移動スーパー

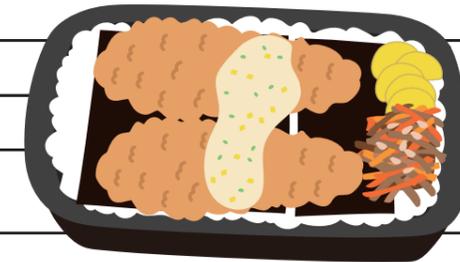
店名	住所	連絡先	内容				
<p>ヤックス 移動販売 スーパー らくちん便</p>	<p>拠点 ヤックス ドラッグ 長南店</p>	<p>080-7000 -0089</p> <p>受付時間 9:00 ～ 16:00</p>	取扱商品	生鮮品（野菜果物、肉、魚、惣菜弁当）・日用品など （車に積んでいない商品も注文でお届けします。）			
			利用日時	毎週火曜日			
			利用方法	<ul style="list-style-type: none"> 指定された訪問場所へ定期的にお伺いします。 移動販売車に陳列されている商品を見て購入できます。 			
			訪問場所	地区	訪問場所	開始	終了
				岩 撫	(1)岩撫会館	9:50	10:20
				水 沼	(2)南郷恵和会館	10:25	10:55
				山 内	(3)金谷コミュニティー センター平成館	11:00	11:30
芝 原	(4)瓜谷コミュニティー センター	11:50		12:20			
	下豊原	(5)豊原団地	13:55	14:25			
	上豊原	(6)町営豊原団地	14:35	15:05			
支払い 方法 その他	<ul style="list-style-type: none"> お会計のお支払いは現金のみです。 運送費用としてお買い物1点につき、プラス10円です。ただし、5品以上購入の場合は一律50円になります。 天候状況によりお伺いできない場合があります。 詳細や気になる点は、お気軽にお問合せください。 						



③電話注文で高齢者向けのお弁当を配達してくれるお店

店名	住所	連絡先	内容	
宅配クック 123 ふたば茂原店	睦沢町川島 1947	36-5188	取扱商品	高齢者専門宅配弁当・日替わりメニュー (併せて日用品・衛生用品なども配達できます。)
			注文方法	電話・インターネット
			配達条件	ご注文・キャンセルは前日16:00までに 配達地域(米満・関原・干手堂・坂本・中原・給田・豊原・芝原)
			配達料金	無料
			見守り	もしものとき、登録された緊急連絡先に連絡をします。
			配達時間	9:00~12:00 14:00~17:00
			お店からのメッセージ	昼・夜の1日2回、1食からお届けいたします。

名前	住所	連絡先	内容	
ながいき弁当	茂原市 本納2816	080-4657 -7270	取扱商品	高齢者専門宅配弁当・日替わりメニュー
			注文方法	電話
			配達条件	ご注文・キャンセルは前日16:00までに
			配達料金	無料
			配達時間	10:00~12:00
			定休日	毎週日曜日・祝日
			お店からのメッセージ	1食からお届けします。



暮らしのサービス

①灯油を配達してくれるお店

店名	住所	連絡先	内容	
白鳥商店	長南399	46-0013	取扱商品	灯油
			注文方法	電話
			配達条件	灯油18ℓポリ1個～（長南地区限定）
			配達料金	1ℓあたりプラス3円
			定休日	毎週日曜日
			営業時間	8：00～18：00（配達時間は要相談）
			お店からのメッセージ	お気軽にご連絡ください。
(有)加納商店 ガソリン スタンド	米満35	46-1161	取扱商品	灯油・軽油
			注文方法	電話
			配達条件	灯油36ℓ～（長南、豊栄地区限定）
			配達料金	1ℓあたりプラス10円
			定休日	1月1日～3日
			営業時間	7：45～18：45（月曜日～金曜日） （土、日、祝日は異なります。）
			お店からのメッセージ	一緒に国産はちみつ、米、乾麺も配達できます。

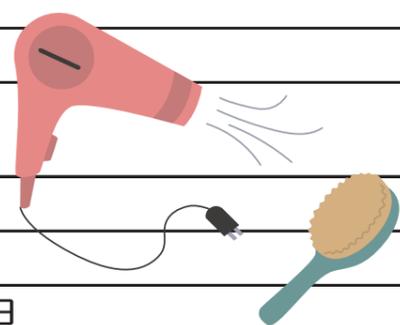


店名	住所	連絡先	内容	
ENEOS 上永吉SS	茂原市上永吉 513	24-0529	取扱商品	灯油・軽油・ガソリン
			注文方法	電話
			配達条件	灯油18ℓ～（長南町全域OK）
			配達料金	お問い合わせのうえ、ご確認をお願いします。 「おたすけ帳」を見たといってくれば無料にします。
			定休日	毎週火曜日
			営業時間	6：30～18：30（配達時間は要相談）
			お店からの メッセージ	お気軽にご連絡ください。

メモ

②出張・送迎してくれる美容室

店名	住所	連絡先	内容	
ヒロ美容室	長南5-10	46-2390	メニュー	出張カット
			利用方法	電話で相談・予約
			利用条件	女性限定 長南地区限定 自立歩行ができる方
			出張料金	無料
			時間	午後～（予約は午前中までに）
			定休日	毎週火曜日・第3日曜日・第3月曜日
			お店からのメッセージ	お気軽にご連絡ください。



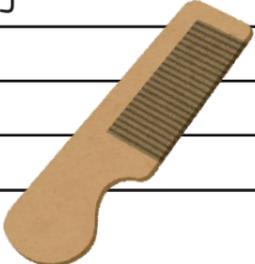
店名	住所	連絡先	内容	
松崎美容室	長南2489	46-0046	メニュー	出張カット 送迎カット
			利用方法	電話で相談・予約
			利用条件	特にありません。
			出張料金	無料
			時間	15:00～
			定休日	毎週火曜日・第3月曜日
			お店からのメッセージ	お気軽にご連絡ください。



店名	住所	連絡先	内 容	
ビューティー サロン 和 (カズ)	給田297-2	47-0055	メニュー	出張カット 送迎カット・カラー・パーマ
			利用方法	電話で相談・予約
			利用条件	女性限定 ご自身で乗り降りでき、自立歩行ができる方
			出張料金	無料
			時 間	午後～
			定休日	毎週火曜日・第3月曜日
			お店からの メッセージ	出張時、車椅子でのカットができます。 お気軽にご連絡ください。



店名	住所	連絡先	内 容	
美容室 RIN (リン)	地引1246-3	47-1161	メニュー	出張カット 送迎カット
			利用方法	電話で相談・予約
			利用条件	ご自身で乗り降りでき、自立歩行ができる方
			出張料金	無料
			時 間	9:00～17:00
			定休日	毎週火曜日・第3月曜日
			お店からの メッセージ	お気軽にご連絡ください。



店名	住所	連絡先	内容	
石井美容室	小沢528-1	46-0762	メニュー	出張カット 送迎カット
			利用方法	電話で相談・予約
			利用条件	女性限定・自立歩行ができる方
			出張料金	お問い合わせのうえ、ご確認をお願いします。
			時間	出張14:00~ 送迎9:00~12:00
			定休日	毎週火曜日・第3月曜日
			お店からのメッセージ	お気軽にご連絡ください。

メモ



③出張・送迎してくれる理容室

店名	住所	連絡先	内 容	
いしだ理容室	地引1130	47-0008	メニュー	出張カット
			利用方法	電話で相談・予約
			利用条件	特にありません。
			出張料金	お問い合わせのうえ、ご確認をお願いします。
			時 間	8:00~16:00
			定休日	毎週月曜日・第2・3火曜日
			お店からのメッセージ	お気軽にご連絡ください。



店名	住所	連絡先	内 容	
カットサロン YOU (ユ-)	豊原1387-2	47-1177	メニュー	出張カット・シャンプー・シェービング（襟足のみ） 送迎カット・カラー・シャンプー・シェービング
			利用方法	電話で相談・予約
			利用条件	特にありません。
			出張料金	お問い合わせのうえ、ご確認をお願いします。
			時 間	午前中
			定休日	毎週月曜日・火曜日
			お店からのメッセージ	お気軽にご連絡ください。女性も利用可能です。



店名	住所	連絡先	内容	
ヘアサロン あら井	佐坪1232	46-1780	メニュー	出張カット・カラー・ドライシャンプー・シェービング 送迎カット・カラー・シャンプー・シェービング
			利用方法	電話で相談・予約
			利用条件	特にありません。
			出張料金	寝たきりの方の場合プラス500円
			時間	9:00~16:00
			定休日	毎週月曜日・第2・3火曜日
			お店からの メッセージ	お気軽にご連絡ください。女性も利用可能です。



④外出・家事を支援してくれるサービス

■長南町デマンドのりあいタクシー

問い合わせ先：長南町役場企画財政課 46-2113



対象となる方		(1)月～金（祝日並びに12月29日から1月3日除く） (2)7時30分から17時 ご利用になる1時間前までにお申し込みください。
(1)(2)に該当する方であつ、自分で車の乗り降りができる方がご利用できます。 (1)長南町在住の満65歳以上の方 (2)長南町在住で障害者手帳（1級から3級）の交付を受けている方 ※ご利用には事前登録が必要です。 ※移動できる範囲は、町内に限ります。	運賃	片道1人500円 ペア割 300円 「ペア割」とは？ たとえば、近所の方と一緒に買い物に行くなどの場合に一緒に申し込むと 1人 片道500円⇒300円となります ※ただし、ご利用には登録されていることが条件です。

■長南町福祉タクシー

問い合わせ先：長南町役場福祉課 福祉児童係 46-2116

町が指定したタクシー事業者を利用し、助成券を運転手に渡すと、一度の利用につき最大3,000円を助成します。助成金は利用のあった月の翌月に申請者が指定した口座へ振り込みますので、運賃は一度利用者の方が全額をお支払いください。ひと月の助成額は対象者によって異なりますので下記の表を参照してください。

対象となる方	交付枚数	有効期限
町民税が非課税で、次のいずれかに該当する方 (1) 身体障害者手帳をお持ちの方で、障害の程度が1級～3級の方 (2) 療育手帳をお持ちの方で、障害の程度が㉔、㉔の1、㉔の2、Aの1、Aの2の方 (3) 精神障害者保健福祉手帳をお持ちの方 (4) 介護保険制度の要介護3～5の認定を受けた方 (5) 75歳以上で家族等の支援を受けられない方	500円券 ひと月6枚 (年間72枚)	利用許可のあった日の属する月から当該年度末まで
(6) 腎臓機能障害を有する者で人工透析治療を受けている方	500円券 ひと月42枚 (年間504枚)	

※どの対象者も一度の利用で使える上限額は3,000円となります。



■長南町軽度生活援助事業

問い合わせ先：長南町役場福祉課 介護保険係 46-2116

ご自宅の草取りや庭木の手入れなどの費用を助成する事業です。

対象となる方	75歳以上のひとり暮らし又は75歳以上の方のみの世帯に属する方で市町村民税非課税世帯に属する方
作業内容	(1)住家敷地内の草取り、草刈り (2)住家敷地内の生垣、庭木等の手入れ
助成金の額	利用券1枚当たり1,000円
実施事業者	長南町シルバー人材センター（町農村環境改善センター内）
申請方法	(1)「軽度生活援助利用申請書」を町福祉課へ提出してください（郵送・窓口どちらでも可）。 (2)町で審査を行い、対象となった方に「軽度生活援助利用券」を送付します。 (3)「利用券」が届きましたら、長南町シルバー人材センターへ援助依頼をしてください。

■生活支援をしてくれる事業者

事業者名	住所	連絡先	サービス内容・料金
長南町 シルバー人材 センター	報恩寺559	36-5213	<ul style="list-style-type: none"> ■草刈り ■電球交換 ■簡単な家具の移動 ■植木の剪定・伐採 ■室内の掃除 ■簡単な大工仕事など <p>※料金はお問い合わせのうえ、ご確認をお願いします。</p>
			受付時間



事業者名	住所	連絡先	サービス内容・料金	
長南町 社会福祉協議会	長南2110	46-3391	■買い物支援 移動手段がなく日常の買い物（食品、日用品、衣料品）に不便を感じている高齢者を対象にスーパー等への買い物支援を行います。 ・自宅近くまでの送迎 ・買い物の付き添いなど	
			利用方法	事前に利用申請が必要です。
			利用日時	毎月第1・第3火曜日 9:00~12:00
			利用料	無料

名前	住所	連絡先	サービス内容・料金	
ふれあい サービス宝	茂原市 鷲巣50-2	47-2106	■買い物代行 →介護認定者・障害者 1件880円（税込968円） 健常者 1件1,000円（税込1,100円） ■家事援助 →介護認定者・障害者 1,800円/60分（税込1,980円） 健常者 3,000円/60分（税込3,300円） ・掃除、洗濯、調理、ゴミ出し、片付け、 布団干し、電球交換等 ■外出支援 →1,800円/60分（税込1,980円） ・公共機関、院内、買物の付き添い、 買物の荷物持ち等、お友達と一緒に利用も可能	
			受付時間 月～金 8:30 〃 17:00	<ul style="list-style-type: none"> ・上記の料金に50円/1kmの交通費が加算されます。 ・サービスのご利用には事前の登録が必要となります。 ・会員登録されると1,000円ごとにスタンプを1個差し上げます。 ・10個ためるとサービス300円券としてご利用できます。 定休日 第2・第4土曜日、日曜日、祝日、夏季・年末年始

名前	連絡先	利用時間	サービス内容・料金
ヤックス あんしん サービス	0120-395 -558 受付時間 月～金 9:00 ～ 17:00	8:00 ～ 18:00 早朝夜間 6:00 ～ 8:00 (25%割増) 18:00 ～ 22:00 (25%割増) 22:00 ～ 6:00 (50%割増)	<div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 60%;"> <p>■家事代行 ・掃除、洗濯、調理、買い物、部屋の大掃除</p> <p>■身体介護 ・排泄介助、清拭、部分浴介助</p> <p>■外出支援 ・外出時（行楽、病院等）の同行、買い物同行</p> <p>■その他 ・見守りサービス（安否確認）、お出かけ留守番見守り、留守中のペットのお世話 ・網戸の張替え、家具の移動・設置、電気まわり（電球交換、電化製品設置）、庭のお手入れ、草刈り、除草剤散布、庭木の剪定など ・害虫、害獣の駆除 ・その他にも、暮らしの困りごと何でもご相談ください。</p> <p>■料金について ・毎日行われる家事全般→1時間3,850円 ・毎日行われない家事・介護技術が必要となるサービス→1時間3,850円 ・1サービスにつき交通費550円 ・サービス中に発生する備品（電球・除草剤等）は実費を頂戴します。</p> </div> <div style="width: 35%; text-align: center;">  </div> </div>

⑤パソコン・スマホの使い方を支援してくれるサービス

店名	住所	連絡先	内 容	
長南集学校	長南770-1	36-2820	サービス	<ul style="list-style-type: none"> ・パソコンやスマホの使い方をサポートします。 ・パソコンやスマホで分からないことやうまくいかないことに対し、訪問してサポートします。 ・パソコンや機器の問題を解決します。 例) インターネットに繋がらない。印刷できない。など
			料 金	出張料無料（長南町全域） （但し、部材、サービスによっては別途料金が必要です。）
			利用条件	町内全域 特にありません。
			定休日	年末年始（臨時休業あり）
			時 間	9：00～18：00（受付時間）
			お店からのメッセージ	<ul style="list-style-type: none"> ・ITと人のつながりで地域を元気にする拠点です。 ・R∞PC（アールピーシー）という修理が無料で無期限保証（ユーザー過失の故障も修理無料）のパソコンを販売しています。 ・パソコンやプリンターなどを無料で引取っています。 ・パソコン教室やスマホ教室、写真教室を実施しています。 ・チラシなどの印刷物のデザインもしています。 ・校内の空き教室の時間貸しや長期利用もできます。（有料） <p>※困ったら電話してみてください。</p>



⑥相談にのってくれる場所

名前	住所	連絡先	内 容	
長南町 包括支援 センター	長南2110	40-5901	開設日時	8:30~17:15 土・日・祝日を除く
			相談 受付 内容	介護が必要な高齢者や、そのご家族のために必要なサービスの ことなど、高齢者の方に関するいろいろな相談をお受けいたします。
長南町 社会福祉協議会	長南2110	46-3391	開設日時	 ■心配ごと相談 ・毎月1回 15日 土・日・祝日の場合は変更あり。 ・13:30~16:30 中央公民館
			相談 受付 内容	行政相談員、人権相談員及び民生児童委員が一般相談の解決を支 援します。必要に応じて関係機関を紹介します。



おわりに

この「暮らしのおたすけ帳」に記載している情報は、令和6年5月時点で収集したものです。現在は内容が変更されている場合がありますので、ご了承ください。



長南町暮らしのおたすけ帳／令和6年7月発行（第1版）

発行・編集／長南町社会福祉協議会

電話 0475-46-3391