

# ひがしうら アクティブシニア応援ガイド

# すけ 助さん —第二弾—

生活のお役立ち情報が満載  
「ちょっと困った」を解決！



東浦町

## はじめに

この『ひがしうらアクティブシニア応援ガイド～助さん～』は、町内外の事業者等や地域住民の皆様のご協力のもと、高齢者の方々が日常生活を送る上で、知っていると便利で役立つ情報を一冊にまとめたものです。

近年、少子高齢化が進む中、高齢者の方々が住み慣れた地域で安心して生活するためには、様々な課題があります。家族が近くにいない、近所との交流が希薄等、生活への不安を抱えている方が増えており、介護保険制度や福祉サービスのほか、ちょっとした地域での支え合いが必要になっています。

高齢者の方々が、少しでも安心して住み慣れた地域で自分らしく暮らせるよう、この冊子をご活用いただければ幸いです。

また、東浦町のホームページにも掲載し、随時更新してまいりますので、そちらもご覧ください。

令和4年3月 東浦町ふくし課

## ご利用の注意点

- 1 事業者等及び地域の活動者の皆様からいただいた情報を掲載しておりますが、変更している場合や中止している場合がありますので、必ず詳細をご確認の上、ご利用ください。
- 2 東浦町は、事業者等や地域の活動者の皆様とのやりとりやトラブルについて、関与しません。  
お互いが気持ちよく利用、又は活動できるよう感謝の気持ちを持ってお付き合いください。

## 新たな情報をお寄せください！

東浦町では、歳を重ねても、誰もが住み慣れたこの町で安心して穏やかに暮らしていけるよう、地域の貴重なサービスや活動を大切に活かしながら、地域ぐるみで高齢者を見守り、支えていく体制の構築を目指しています。

今後も、情報を更新していきたいと考えておりますので、本趣旨にご賛同いただける事業者等や住民の皆様からの情報提供をお待ちしております。

【問合せ先】：東浦町ふくし課地域包活ケア推進係

〒470-2192 東浦町大字緒川字政所 20 番地

TEL 0562-83-3111 FAX 0562-83-9756

## 目次

### 生活お助け情報

- 1 **家事のお手伝い、片付け、電池・電球交換** 
  - ①家事のお手伝い・不用品などの片付け ..... P01
  - ②電球・電池交換から出張してくれる電気屋 ..... P03
- 2 **弁当、食品、日用品の配達等** 
  - ①電話注文でお弁当を配達してくれるお店 ..... P05
  - ②電話注文で食品や日用品を配達してくれるお店 ..... P07
  - ③店内で買ったものを自宅まで配達してくれるお店 ..... P09
  - ④お店まで送迎してくれるお店 ..... P09
  - ⑤移動販売のお店 ..... P11
- 3 **理容室・美容室** 
  - ①自宅に訪問してくれる又はお店まで送迎してくれる理容室・美容室 ..... P13
- 4 **お得な割引情報** 
  - ①シニア世代にお得な割引情報 ..... P17
- 5 **見守りに関する情報**
  - ①見守り支援サービスのあるお店 ..... P21
  - ②日常業務の中で見守り活動をしているお店 ..... P23

### 活動情報

- 6 **働く・社会参加** 
  - ①働く ..... P25
  - ②社会参加 ..... P25
- 7 **健康・運動** 
  - ①ラジオ体操 ..... P26
  - ②モールウォーキング・健康体操教室 ..... P26
- 8 **通いの場** 
  - ①ふれあいサロン ..... P27
  - ②認知症に関する通いの場 ..... P29
  - ③その他いろんな通いの場 ..... P30

### 相談窓口

- 9 **身近な相談窓口** 
  - ①趣味活動やボランティア活動に関する相談 ..... P34
  - ②高齢者の生活全般に関する相談 ..... P35
  - ③ためになる情報誌のご案内 ..... P36

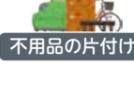
### 通いの場マップ

- |           |           |             |
|-----------|-----------|-------------|
| ①森岡地区 P37 | ②緒川地区 P39 | ③緒川新田地区 P41 |
| ④石浜地区 P43 | ⑤生路地区 P45 | ⑥藤江地区 P47   |

# 1 家事のお手伝い、片付け、電池・電球交換

## ① 家事のお手伝い・不用品などの片付け



名称	電話番号	住所	営業日・時間	対応エリア	内容	サービスの種類
JAやすらぎ いちりん	0120- 029-085	大府市 中央町7-300	月曜日・水曜日～日曜日 (祝日、12/31～1/3を除く) 9:00～17:00	町内全域	くらしの「困った!」を解決!!JAがお掃除のプロをコーディネート! エアコン・レンジフード・浴槽などをお掃除のプロが綺麗にします。	 家事のお手伝い
NPO法人 絆 (たすけあい絆)	83-7563	緒川字 北赤坂35-1 (P. 39)	月曜日～金曜日 9:00～17:00 ※活動日・活動時間は 相談に応じます。	町内全域	「困った時はおたがいさま」の心でたすけあい! 掃除、洗濯、食事作り、買い物、ごみ出し、草取りなどのお手伝いをします。 手伝ってほしい方、手助けしたい方共に会員となり、対等な関係で助け合います。 利用料は、30分600円+交通費(300円)+税、年会費は、3,000円です。	 家事のお手伝い
コープあいち くらしたすけあいの会	052- 781-6179	名古屋市千種区 稲舟通1-39	月曜日～金曜日 (祝日を除く) 9:00～17:00	町内全域	お掃除や食事作りなどの家事援助や、草取り、外出付き添いなど承ります! 手伝ってほしい方、手助けしたい方共に会員登録が必要です。 利用料は1時間800円。	 家事のお手伝い
(株)ダスキン東浦	0120- 82-3302	石浜字飛山4-1 (P. 44)	月曜日～金曜日 9:00～17:00 ※作業日は、相談に応じます。	町内全域	お掃除や家事のあれこれを、定期的にお手伝い! ●買い物、掃除、食事作りなど様々な家事のお手伝い(家事おてつだいサービス) ●台所・浴室など汚れの気になる場所の集中的な掃除(お掃除おまかせサービス) ●物の整理整頓・収納のお手伝い(おかたづけサービス) ●女性スタッフによる洗濯物の預かり→洗い→たたみ→お届け(日常洗濯代行サービス) ※用途によってサービス内容・料金が異なります。詳しくは店舗までお問合せを!	 家事のお手伝い
トーエイ(株)	83-3880	藤江字ヤンチャ 28-1 (P. 48)	月曜日～金曜日 8:00～17:00	町内全域	不用品・粗大ごみ(家具、家電など、自分で捨てに行くのは大変な物)の処分承ります! まずはお気軽にご相談ください!その後、訪問し、現地・現物確認後、お見積り致します(お見積り無料)。また、水漏れや排水つまりなどの水まわりトラブル、各種リフォームも承っております。	 不用品の片付け
(株)中西 (片付けトントン)	0120- 947-479	豊明市栄町 高根103	年中無休 8:00～20:00	町内全域	「親孝行するような優しい接客」と、遠方に住むご親族に代わって「親孝行する」という意味を込めた「親孝行サービス」を実施! お掃除、片付け、整理整頓、不用品処分(お家の中から私たちが運び出します)、生前整理などのお手伝いをします。 ●定期のおそうじ 1時間3,000円(作業員1名) ●家具移動などの重作業 1時間4,000円(作業員1名) ※ただし、重作業は作業員2名が基本となります。	 家事のお手伝い  不用品の片付け

# 1 家事のお手伝い、片付け、電池・電球交換

## ① 家事のお手伝い・不用品などの片付け



名称	電話番号	住所	営業日・時間	対応エリア	内容	サービスの種類
東浦町シルバー 人材センター	84-1567	石浜字 下庚申坊1 (P. 44)	月曜日～金曜日 (祝日を除く) 8:30～17:15 ※作業日は、相談に応じます。	町内全域	掃除、買い物、ごみ出し、照明器具の交換、不用品の片付けなど承ります！ 30分未満で行える軽度の作業なら500円、60分未満の作業は1,000円。 その他、60分以上の作業は内容に応じた単価となります。 ご依頼内容によりお断りすることもあります。まずはご相談を！	家事のお手伝い 不用品の片付け
家工房知多	0120- 438-672	知多市大草字 四方田62-5 グランシエル 新舞子604	不定休 9:00～19:00	町内全域	庭の草むしりからリフォームまでおうちのお困りごとなんでもご相談ください！ 【こんな方、大歓迎です！】 ●不用品を処分したい、おじいさんが貯めにためた物をそろそろ片づきたい！ ●草むしりをしてほしい、大きくなってしまった木を切ってほしい。 ●電球の交換、床の雑巾がけなど、「こんなこと誰に頼んでよいか分からない」ことでも喜んで伺います。(出張費と見積もり無料です) ●10分1,000円程度の短い作業から、1日かけてまるっとお掃除もお手伝いします！	家事のお手伝い 不用品の片付け 利用料 割引あり！ 詳しくはP.19

## ② 電球・電池交換から出張してくれる電気屋



名称	電話番号	住所	営業日・時間	対応エリア	内容
(有)おだい電化センター エディオン東浦役場前店	83-1613	緒川字 下出口21-2 (P. 40)	月曜日・火曜日・木曜日～日曜日 9:00～19:30	町内全域	電球交換等を手数料800円で実施しています。 お気軽にご相談ください。
エディオン かみやでんき	83-2664	藤江字 山敷104-7 (P. 47)	月曜日・水曜日～日曜日 9:00～19:00	町内全域	電球・電池交換から出張します。 当店で購入していないものでも大丈夫です。 お気軽にご相談ください。
中川でんき スパイスにいみ	83-2366	藤江字 大坪48-27 (P. 48)	月曜日・水曜日～日曜日 (第3月曜日・第4日曜日を除く) 9:00～19:00	町内全域	電球・電池交換から出張します。 電化製品の販売、修理。給湯器(ガス・灯油・電気)の取替え。 リフォーム工事。お住まいの困りごとは、創業58年の当店へお任せください。



●メニュー例の表示価格は、すべて税込価格です。  
(消費税率10%)

## 2 弁当、食品、日用品の配達等

### 1 電話注文でお弁当を配達してくれるお店

名称	電話番号	住所	営業日・時間	配達エリア	内容	メニューの例
生活協同組合 コープあいち (コープの夕食宅配)	0120- 400-502	名古屋市名東区 猪高町大字上社 字井堀23-1	月曜日～金曜日 (祝日やお盆、年末年始を除く) 10:00～17:30	町内全域	<p><b>おかず・お弁当の2コースから選べる日替わりメニューの夕食宅配!</b> 「1週間単位(月～金曜日)」でご利用いただけます。 週間献立表には、メニュー、カロリー、塩分、アレルギーを表示しています。 初回のお届けは、利用登録後、2週間後の月曜日からとなります。 ご利用には、コープあいちへの加入が必要です。</p>	 例:お弁当コース 561円～ (1食あたり)
宅配クック123 大府東海店	85-4411	大府市宮内町 6-272	年中無休 9:00～17:00	町内全域	<p><b>高齢者専門の宅配弁当。様々なニーズにあったお弁当をお届けします!</b> きざみ食、やわらか食、減塩食、低カロリー食など揃えています。 前日の午後5時までにご注文いただくと、 ①昼便:午前9時から正午頃までに ②夕便:午後2時から午後6時までに 配達できます。</p>	 例:普通食 594円～ (ごはん付き)
本家かまどや 東浦店	83-2923	森岡字一町田17 (P. 38)	不定休 【平日】 10:00～13:30 18:00～20:30 【土・日・祝日】 11:00～13:30 18:00～20:30	森岡 緒川 石浜 ※一部除外 地域あり	<p><b>選べる楽しさ!お弁当の種類が豊富!</b> 午前10時半までにご注文いただくと、同日のお昼頃に配達できます。 また、夕食時間にも対応しており、当日のご注文で、同日午後6時以降 にお届けします。 ※ご注文いただく時間によって、お届けできる時間が異なります。 配達には1,200円以上のご注文が必要です。</p>	 例:のり弁当 330円～
株)丸兼・都やこ	83-9860	緒川字 屋敷壺区11-1 (P. 40)	月曜日～金曜日 8:00～12:00	町内全域	<p><b>昼食用のお弁当をお届けします!</b> 前日までにご注文いただくと、翌日お昼頃に配達できます。 ただし、初めてのご注文の場合は、上記の対応ができない場合があります ますので、まずは事前にご連絡ください。 ※祝日も営業しています!</p>	 例:日替わり弁当 420円～ (ごはん付き)
ワタミの宅食	0120- 321-510	東海市加木屋 1-37	月曜日～金曜日 9:00～17:00	町内全域	<p><b>日替わりのお弁当と「まごころ」をお届けします!</b> 平日5日間コースもしくは7日間コースから選んでいただけます。 (平日5日間コース2,900円～)。 お届け希望日の前週水曜日午後5時までにご注文ください。 利用希望の方は電話で連絡後、担当者が配達方法や時間について確 認します。</p>	 例:まごころ御膳 580円～ (1食あたり)

弁当、食品、日用品  
の配達等

1 電話注文でお弁当を配達してくれるお店

弁当、食品、日用品  
の配達等

1 電話注文でお弁当を配達してくれるお店

## 2 弁当、食品、日用品の配達等

### ② 電話注文で食品や日用品を配達してくれるお店



名称	電話番号	住所	営業日・時間	配達エリア	内容	サービスの種類
生活協同組合 コープあいち (コープ宅配)	0120- 370-502	大府市森岡町 3-1	月曜日～土曜日 9:00～17:30	町内全域	食品はもちろん、かさばるトイレトーパーや重たい洗剤類、調味料などの生活雑貨も豊富!お惣菜や、地方のグルメも大人気! 週に1回、決まった曜日、時間に同じ地域担当が訪問し、商品のお届けと次週のご注文を承ります。宅配利用料は、毎週286円(税込)。ご利用には、コープあいちへの加入が必要です。 まずは、お気軽にお電話ください。	 宅配利用料割引あり! 詳しくはP.17
新田米穀店	0120- 349-904	緒川字 西釜池10-6 (P. 41)	月曜日～土曜日 9:00～19:00	町内全域	お米を配達します。 ※5kg以上のご注文が必要。 連絡をいただいたら、可能な限り当日中に配達します。	
(株)トーカイメディアフーズ (おこめの国) アイプラザ店	83-9636	石浜字菰蓋1-143 アイプラザ内 (P. 44)	火曜日～日曜日 10:00～19:00	町内全域	お米を配達します。 ※10kg以上のご注文が必要。 注文は、 ①全額税込み2,000円以上 ②火曜日～日曜日:午前10時から午後7時まで受け付けます。 午後1時までにご連絡いただければ、当日中に配達できます。	
ショクブンちた	0120- 781-011	常滑市小鈴谷 夕灘59-3	月曜日～金曜日 9:00～18:00	町内全域	夕食食材と献立をお届けします。 1食単位からご利用できます! ご連絡いただくと、担当者がメニューブックと注文書をお届けします。 お届け希望日の前週水曜日までにご注文ください。 配達時間は、午前10時から午後4時半頃までの間で、配達員と打合せて決めます。 ※土曜日・日曜日の分は金曜日に配達します。	
ヨシケイ愛知	0120- 292-831	東海市中央町 6-32	月曜日～金曜日 9:00～18:00	町内全域	夕食食材と冷凍弁当をお届けします。 1食単位からご利用できます! ご連絡いただくと、担当者がメニューブックと注文書をお届けします。 お届け希望日の前週水曜日までにご注文ください。 配達時間は、午前11時から午後5時までとなっており、各ご家庭への配達時間は、担当者から事前にお伝えします。	



## 2 弁当、食品、日用品の配達等

### 3 店内で買ったものを自宅まで配達してくれるお店

名称	電話番号	住所	営業日・受付時間	配達エリア	内容	備考														
イオンスタイル東浦 (イオンの即日便)	82-2811 (サービス カウンター)	緒川字 旭13-2 (P. 40)	年中無休 9:00~14:30	町内全域	<p>お買い上げいただいた商品とその日の内にご自宅へ配達します！                      ついつい買いすぎてしまった。。。大きな荷物がいっぱい！                      でも、今日はバス。。。                      そんなとき、『その日に!トドくん。イオンの即日便』をぜひご利用ください！</p> <p>●配送料金 ※詳しくは、サービスカウンターへお問合わせください。</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th></th> <th>お買い上げ金額</th> <th>1回または1箱</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>イオンカード WAONカード(ゆうゆう・GG含む) WAONポイントカード</td> <td>3,000円以上</td> <td>110円(税込)</td> </tr> <tr> <td>障がい者手帳 運転経歴証明書※をお持ちの方</td> <td>3,000円未満</td> <td>220円(税込)</td> </tr> <tr> <td rowspan="2">上記カードをお持ちでない方</td> <td>3,000円以上</td> <td>330円(税込)</td> </tr> <tr> <td>3,000円未満</td> <td>440円(税込)</td> </tr> </tbody> </table> <p>※『運転経歴証明書』は運転免許を自主返納した際に発行してもらえるものです。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>●1箱(幅491×奥行334×高さ373mm)25kgまで。</li> <li>●お届け時にご不在の場合は、その日の内に配達できない場合があります。</li> <li>●要冷蔵品や冷凍品、生鮮品、傷つきやすい食品は配達できません。 購入したい場合は、イオンネットスーパーをぜひご利用ください。</li> </ul>		お買い上げ金額	1回または1箱	イオンカード WAONカード(ゆうゆう・GG含む) WAONポイントカード	3,000円以上	110円(税込)	障がい者手帳 運転経歴証明書※をお持ちの方	3,000円未満	220円(税込)	上記カードをお持ちでない方	3,000円以上	330円(税込)	3,000円未満	440円(税込)	<p>★イオンネット スーパーは こちらから↓</p> <p><a href="https://shop.aeon.com/netsuper/01050000019130/">https://shop.aeon.com/netsuper/01050000019130/</a></p>
	お買い上げ金額	1回または1箱																		
イオンカード WAONカード(ゆうゆう・GG含む) WAONポイントカード	3,000円以上	110円(税込)																		
障がい者手帳 運転経歴証明書※をお持ちの方	3,000円未満	220円(税込)																		
上記カードをお持ちでない方	3,000円以上	330円(税込)																		
	3,000円未満	440円(税込)																		
イオンスタイル東浦	85-0509 (イオン薬局)	緒川字 旭13-2 (P. 40)	年中無休 9:00~22:00	町内全域	<p>イオン直営ドラッグ売場で大人用紙おむつをケースでお買い上げいただいた場合、全国に無料配送します！                      ※詳しくは、イオン直営ドラッグ売場従業員にお気軽にお尋ねください。</p>															

### 4 お店まで送迎してくれるお店

名称	電話番号	住所	営業日・時間	内容	集合場所
(株)八百正	84-2083	森岡字 半ノ木77-1 (P. 38)	ふれあいマルシェ 第2日曜日 (11月のみ第3日曜日) 8:30~12:30	<p>第2日曜日ふれあいマルシェの日は、集合場所からお店まで無料送迎します！                      旬の新鮮野菜、美味しい果物のほか、フルーツサンド、手作りお惣菜、鮮魚など盛りだくさん。                      毎回お楽しみがいっぱいなのでぜひお越しください♪                      送迎をご希望の方は時間厳守でお願いします。なお、帰りの時間は決まっていません。みなさんが満足にお買い物できた様子を見計らって出発します。</p>	森岡台 自治会集会所 9:00出発

弁当、食品、日用品の配達等

3 店内で買ったものを自宅まで配達してくれるお店 4 お店まで送迎してくれるお店

## 2 弁当、食品、日用品の配達等

### 5 移動販売のお店



名称	販売場所/住所		営業日・時間	連絡先	内容	備考
よろずや	森岡	森岡台自治会集会所 森岡字下今池 1-132 (P. 37)	毎週木曜日 12:00~12:30 14:40~15:45	090-1284-4289 (担当:江下)	<p>移動販売車で大豆製品(とうふ・納豆)、佃煮、漬物、練物、麺類といった食料品を移動販売しています! 要望があれば希望の場所を販売ルートに組み込むことも検討いたします。 ぜひ、お気軽にお問合せください。</p> 	
(株)ビジョナリーホールディングス (メガネスーパー)	町内全域	お客様のご指定の場所 名古屋市天白区原 1-221 ユニブルマンション1階	年中無休 10:00~18:30 ※出張訪問日・時間は 応相談	0120-755-890	<p>お電話一本で、ご自宅・介護施設・病院など指定の場所に出張訪問いたします! 年齢問わず、どなた様でもご利用いただけます。出張訪問専用のフリーダイヤルにて24時間365日受付しています。 出張費用は、3,300円(税込み) まずは、お気軽にお問合せください!</p> 	<p>★ホームページの入力フォームからの依頼も承ります!! <a href="http://www.meganesuper.co.jp/support/visit-servis-form/">http://www.meganesuper.co.jp/support/visit-servis-form/</a></p> 

の配達等

5 移動販売のお店

の配達等

5 移動販売のお店

### コソッとふくしばなし



こんにちは! わたくし、「ふくしさん」と申します!  
東浦町の福祉や健康に関する取り組みのPR大使をしています。  
わたくし、顔がひらがなの「ふ」「く」「し」でできています。  
「ふだんのくらしのしあわせ」が守られるように、皆さんに大切な情報を発信していくので、ふくしさんを見かけたらちょっと気にしてみてください♪

### コソッとふくしばなし

この冊子に掲載されている事業者は、住民の皆さんのために、福祉や健康に関する取り組みをしてくれています。  
東浦町はそんな事業所と協定を締結し、事業所と協力することで住民の皆さんがより暮らしやすい町づくりを目指しています。  
協定事業所の目印はこのタペストリー!  
ご自宅付近にもあるかも…? ぜひ探してみてください♪



### 3 理容室・美容室

## ① 自宅に訪問してくれる又はお店まで送迎してくれる理容室・美容室

**訪問** は、主に疾病や、ケガなどによりご自分で理美容室へ行けない方などが対象となります。

**送迎** は、上記以外にも運転免許を自主返納した方などご自分でお店まで行くことができない方もご利用できます。

※いずれも、ご希望の方はお店までお問合わせください。



名称	電話番号	住所	営業日・時間	対応エリア	内容
[理容] あけぼの理容院	83-3724	緒川字 八郎兵衛3-6 (P. 40)	月曜日・水曜日～日曜日 (第2・3月曜日を除く) 【平日】9:00～19:00 【土日】8:00～19:00 (お客様の予約時間に合わせます)	町内全域	<b>訪問</b> カット料金4,000円～(シャンプーなし) <b>送迎</b> カット料金4,300円～(シャンプーあり) ※車椅子対応の福祉車両使用。
[理容] キノシタ理容	83-4590	緒川字 屋敷参区44-9 (P. 40)	月曜日・水曜日～日曜日 (第2・3月曜日を除く) 8:30～19:00	町内全域	<b>送迎</b> カット料金4,000円～(シャンプーあり)
[理容] ハラダ理容室	83-4830	緒川字 浜田5-16 (P. 40)	水曜日～日曜日 9:00～16:00 (訪問、送迎は土・日・祝日を除く)	緒川 石浜	<b>訪問</b> カット料金4,500円～(シャンプーなし) <b>送迎</b> カット料金4,500円～(シャンプーあり)
[美容] ヘア・ソウル シャーリット	84-7639	緒川字 猪伏釜55-5 (P. 39)	火曜日～日曜日 (第3日曜日を除く) 9:00～19:00 (金曜日は9:00～21:00)	町内全域	<b>訪問</b> カット料金2,500円～(シャンプーなし) <b>送迎</b> カット料金4,000円～(シャンプーあり)
[理容] ヘアーサロン・モリ	34-9525	緒川字 北添17-7 (P. 41)	月曜日・水曜日～日曜日 (第2・3月曜日を除く) 8:00～19:00	店舗から車で 10分程度の 範囲	<b>訪問</b> カット料金4,000円～(シャンプーなし) <b>送迎</b> カット料金4,000円～(シャンプーあり)

●訪問・送迎共に、それぞれ出張料金、送迎料金を含めた表示価格になっています。

### コソッとふくしばなし



認知症は誰もがなる可能性があります。  
予防はもちろん大切ですが、認知症の方も自分らしく生活できる地域でありたいですね。  
東浦町は「認知症にやさしいまち ひがしうら」を目指して条例を策定しています。

### コソッとふくしばなし

「認知症サポーター」という言葉をご存じですか？  
これは、認知症について正しく理解するための講座を受講し、必要に応じて適切な支援をする人のことを指しています。  
「認知症サポーター」は地域のいたるところにいます。  
「認知症サポーター」がお店にいる場合は、このシールがお店にあるはず!探してみてください♪



### 3 理容室・美容室

## ① 自宅に訪問してくれる又はお店まで送迎してくれる理容室・美容室

**訪問** は、主に疾病や、ケガなどによりご自分で理美容室へ行けない方などが対象となります。

**送迎** は、上記以外にも運転免許を自主返納した方などご自分でお店まで行くことができない方もご利用できます。

※いずれも、ご希望の方はお店までお問合わせください。



名称	電話番号	住所	営業日・時間	対応エリア	内容
[美容] ビューティサロンとよみ	83-3822	石浜字 下子新田8-6 (P. 44)	月曜日・水曜日～日曜日 (第2・3月曜日を除く) 9:00～18:00	石浜 生路 藤江	<b>訪問</b> カット料金4,000円～(シャンプーなし) <b>送迎</b> カット料金4,000円～(シャンプーあり)
[理容] カットスタジオ 村上	83-3084	生路字 浜田7-2 (P. 46)	月曜日・水曜日～日曜日 (第2・3月曜日を除く) 8:30～19:00	石浜 生路 藤江	<b>訪問</b> カット料金6,000円～(シャンプーなし) <b>送迎</b> カット料金4,000円～(シャンプーあり)
[理容] ヘアーサロン・小田	83-2481	藤江字 上廻間110-2 (P. 48)	月曜日・水曜日～日曜日 (第2・3月曜日を除く) 8:30～19:00	藤江	<b>訪問</b> カット料金4,000円～(シャンプーなし)
[美容] みどり美容室	83-3328	藤江字 松本2-3 (P. 48)	火曜日～日曜日 (第2・3火曜日を除く) 9:00～18:00	石浜 生路 藤江	<b>送迎</b> カット料金4,800円～(シャンプーあり) ※送迎は、16:00までの対応になります。
[美容] リンデンB・I 知多・名古屋南 (訪問美容専門)	0120- 931-010	半田市大池町 1-63-5	月曜日～金曜日 9:00～16:00	町内全域	<b>訪問</b> カット料金3,850円～(シャンプーなし) ※ヘアカラー・パーマ・シャンプーなど別料金で承ります。 ★初回ご利用 500円 割引! ※電話予約時にお申し出ください。

●訪問・送迎共に、それぞれ出張料金、送迎料金を含めた表示価格になっています。

### コソッとふくしばなし



100歳まで元気にいきいき過ごしたい、そんなあなたにはイスに座ったままできる筋トレ「いきいき100歳体操」がおすすめ!  
一見楽そうに見えますが、“カウントに合わせてゆっくり”行うことで筋肉に作用する筋トレです!  
3か月続けると…体に変化が!?  
興味のある方は、**保健センター (☎83-9677)** へ!

### コソッとふくしばなし

なんだかリズムカルに楽しく体を動かしたい…そんなあなたには「東うらうら体操」がおすすめ♪  
子どもから大人まで幅広い世代が楽しく取り組める体操です。  
東浦の特徴が詰まった歌詞にも注目な一曲です!  
興味のある方は、**保健センター (☎83-9677)** へ!



## 4 お得な割引情報

① シニア世代に **お得** な割引情報

名称	電話番号	住所	営業日・時間	内容	備考
イオンスタイル東浦 (GG感謝デー)	82-2800	緒川字 旭13-2 (P. 40)	年中無休 8:00~22:00 ※医薬品・イオンキッズ共和国は、 9:00~21:00	<p>『GG感謝デー』毎月15日に開催! 55歳以上のお客さまがおトク!!</p> <p><b>イオンスタイル東浦</b> G.Gマーク付イオンカード、G.G WAON、ゆうゆうワオンによるお支払いで5%オフ! その他特典あり!</p> <p><b>イオンモール東浦</b> イオンモール専門店でお買い上げの際に、G.Gマーク付イオンカード、G.G WAON、ゆうゆうワオンをご利用いただくと特典があります! ※一部専門店で、実施していない店舗がありますので、詳しくは専門店スタッフまでお尋ねください。</p>	
イオンモール東浦 (GG感謝デー)	82-2700	緒川字 旭13-2 (P. 40)	年中無休 10:00~21:00		
スギ薬局 (Goハッピーデー)	東浦店 84-5031	緒川字 家下22-1 (P. 40)	年中無休 9:00~23:00	<p>『Goハッピーデー』毎月15~17日は60歳以上のお客さまがおトク!! ポイントカード会員のお客さまがお買い物される場合は、割引除外品を除き5%割引! ※スギ薬局アプリ会員の方は15日に配信されるクーポンを、アプリ会員でない方は年齢確認できる身分証明書とポイントカードをご提示ください。 毎月15、16、17日の3日間、60歳以上のお客さまがお買い物をされる場合に、割引除外品を除き、5%割引させていただくサービスです。 スギ薬局アプリの会員様は、15日に配信されるクーポンをお会計前にご提示ください。 また、スギ薬局アプリ会員でないお客さまは、60歳以上の年齢確認できる身分証明書(運転免許証・健康保険証)とポイントカードをご提示いただければ、除外品を除き、全品5%を割引させていただきます。</p>	
	東浦南店 57-1670	藤江字 荒子6 (P. 47)	年中無休 9:00~22:00		
生活協同組合 コープあいち (コープ宅配)	0120- 370-502	大府市森岡町 3-1	月曜日~土曜日 9:00~17:30	<p>【利用料 <b>半額</b>】</p> <p><b>半額</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>●満年齢65歳以上の方のみの世帯 (同居者全員が65歳以上/ひとり暮らしを含む)</li> <li>●ご本人、又は同居のご家族が「要支援認定」や「事業対象者認定」を受けている世帯</li> </ul> <p>【利用料 <b>無料</b>】</p> <p><b>無料</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>●ご本人、又は配偶者のいずれかが運転免許証を自主返納して「運転経歴証明書」をお持ちの世帯</li> <li>●ご本人、又は同居のご家族が「要介護認定」を受けている世帯</li> </ul> <p>※その他、障がいをお持ちの方の減免もありますので、詳しくはお問合せください。</p>	<p>電話注文でお弁当を配達してくれるお店 P.5</p> <p>電話注文で食品や日用品を配達してくれるお店 P.7</p>

## 4 お得な割引情報

### ① シニア世代に **お得** な割引情報



名称	電話番号	住所	営業日・時間	内容	備考
(株)雄 In・bellir (アンベリィ)	84-0058	緒川字 旭23-1 (P. 40)	火曜日～日曜日 【火曜日】 10:00～18:00 【水曜日～金曜日】 9:30～18:00 【土・日・祝日】 9:00～18:00	<b>65歳以上の方は、午後1時までに来店すると割引!!</b> 初回は免許証等、年齢確認できる書類が必要です。 (例)カット料金:通常5,500円が割引で3,850円 カラーやパーマは通常6,600円が割引で4,400円 ★ほかにも割引対象のメニューがあります!詳しくはお問合せを!	美容室
ヘア・ソウル シャーリット	84-7639	緒川字 猪伏釜55-5 (P. 39)	火曜日～日曜日 (第3日曜日を除く) 9:00～19:00 (金曜日は9:00～21:00)	<b>65歳以上の方の来店は、いつでも10%OFF!!</b> ①フェイスクア600円 ②ハンドマッサージ600円 ③フットマッサージ600円 訪問先では①+②+③=1,500円 ※内容など、詳しくはお問合せください。	美容室
家工房知多	0120- 438-672	知多市大草字 四方田62-5 グランシエル 新舞子604	不定休 9:00～19:00	<b>「助さんを見たよ!」でどなたも5%OFF!!</b> 庭の草むしりから不用品の処分、リフォームまでおうちの困りごとは何でもご相談ください。 東浦町には御恩・御縁があります!詳細はお尋ねください!	家事のお手伝い・不用品などの片付け P.3
健康体操教室 ハローフレンズ イノア	77-3607	緒川字 相生の丘8-3 (P. 39)	不定休 9:00～21:00 (土曜日は9:00～18:00) (日曜日は8:00～12:00)	<b>「助さん」持参で入会金(3,000円)免除!!</b> まだ会員でない方、無料体験をすることができます。 お値打ち有料体験やビジター制度もあります。	健康体操教室 P.26

お得な割引情報

① シニア世代にお得な割引情報

お得な割引情報

① シニア世代にお得な割引情報

### コソッとふくしばなし

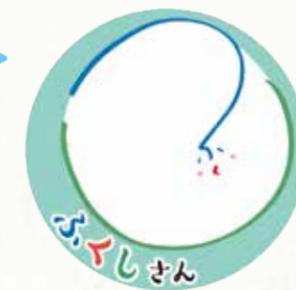


最近、ちょっと元気がなくなってきた…足腰が弱ってきた…  
そんな困りごとにピッタリなのが「元気力向上大作戦」!  
身体づくりのプロから個別でレクチャーを受けられます!  
元気だった頃の自分を取り戻しましょう♪  
まずは、東浦町高齢者相談支援センター (☎82-2941) に  
ご相談ください!

### コソッとふくしばなし

体の健康はお口の健康から!  
いつまでもおいしく何でも食べられるように、定期的に歯科健診  
を受けましょう!  
そのためにも、かかりつけ歯科医を持ちましょう!

何でもバランスよく食べることが健康な体を作ります!  
特に筋力維持やフレイル予防には、タンパク質をしっかりと摂ることがポイントです!



## 5 見守りに関する情報

## ① 見守り支援サービスのあるお店

名称		電話番号	住所	営業日・時間	内容
ヤマト運輸株式会社 ネコサポサービスセンター		0120- 54-5425	東京都多摩市 南野1-2-2	年中無休 (年末年始除く) 9:00~18:00	<p><b>「ハローライトプラン」で安心した生活を送れる!!</b> 「倒れたときに誰も気づいてもらえなかったらどうしよう…」といった方へハローライトの点灯/消灯を24時間計測し見守り! 必要に応じて駆けつけサービスを行っています。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>●ラクラク設置でカンタン利用!</li> <li>●お手頃な月額料金1,078円(税込)</li> <li>●充実のサービス内容 ※内容など詳しくはお問合せください!</li> </ul>
中日新聞	緒川	サトー新聞店	83-2016	緒川字沙弥田19-3 (P. 40)	<p><b>安心と情報を毎日お届け。</b> 定期購読の対象者は「み+まも〜る」の登録が可能。 新聞が溜まっている等の異常時にご自宅訪問、電話でご確認いたします。 応答が得られない場合、ご登録の緊急連絡先にご連絡いたします。 お申し込みは各店舗にご連絡ください。</p>
	緒川新田	浅田新聞店	34-1257	緒川字植山17-9 (P. 41)	
	石浜	ハラタ新聞舗	83-4100	石浜字八ツ針1-81 (P. 44)	
	藤江	前田新聞店	83-7195	藤江字大坪47 (P. 48)	
	東ヶ丘	谷新聞店	0569- 48-5216	阿久比町大字福住字 高根台18-5	
合同会社ネコリコ		0569- 21-5110	東京都千代田区 東神田2-1-8 秋葉原クロスサイド6階	平日のみ 8:30~17:30	<p><b>ご高齢者の世帯、一人暮らしのご高齢者をそっと見守ります。</b> 高齢者みまもりサービス「まもりこ」は端末を冷蔵庫に設置するだけ。 <b>&lt;サービスの特徴&gt;</b> ①端末が扉の開閉を一定時間検知できなかった場合、異変をスマホに通知します。 ②コンセントにつなぐだけ、すぐに使えるため、面倒な設定は必要ありません。 ③端末本体と月額利用料550円(税込) だけではじめられます。 申込日から1か月間は無料、解約金もありません。</p> 
郵便局	東浦郵便局	84-1023	緒川字家下32-1 (P. 40)	月曜日~金曜日 9:00~17:00	<p><b>お会いしている時も、そうでない時も。「安心」と「楽しみ」をお届けします。</b> <b>【みまもり訪問サービス】</b> 郵便局社員がご利用者さま宅へ月1回訪問し、ご利用者さまとの会話を通じて生活状況を確認し、ご家族などのご指定いただいた報告先へご連絡します。 ★月額 2,500円(税込) <b>【みまもりでんわサービス】</b> 毎日、同じ時間に音声案内によるお電話で体調確認を行い、日替わりメッセージをお届けします。返答内容をご家族にメールでご連絡します。 ★月額 1,070円(固定電話)(税込) 1,280円(携帯電話)(税込) <b>【駆けつけサービス(オプション)】</b> もしものときには、ご家族からの要請に応じて、警備会社がご利用者さま宅に駆け付けます。 ★月額 880円(税込) 駆けつけ料金は1回につき5,500円(税込)がかかります。</p>
	東浦森岡郵便局	83-7715	森岡字山之神56-3 (P. 38)		
	東浦東ヶ丘郵便局	84-3911	緒川字丸池台1-13 (P. 41)		
	東浦石浜郵便局	83-2314	石浜字白山13-9 (P. 44)		
	東浦生路郵便局	83-4241	生路字池下7-12 (P. 46)		

## 5 見守りに関する情報

### ② 日常業務の中で見守り活動をしているお店

日常業務の中で見守り活動を行っている事業者は【お客様対応の際に異変に気付いた】【東浦町内を移動中に気になる方を発見した】際にふくし課に御連絡いただく取り組みを行っています。

名称	場所
株式会社 英秀プランニング (宅配クック123大府東海店)	岡崎市中田町 3-7
ヨシケイ 愛知	東海市中央町 6-32
本家かまどや東浦店	森岡字一町田 17 (P. 38)
株式会社あらたび コンサルティング	藤江字奥蔵 8-2 (P. 47)
株式会社スギ薬局	大府市横根町新江 62-1
愛知中央ヤクルト 販売株式会社	半田市浜田町 2-1-2
中日新聞 緒川専売店 有限会社サトー新聞店	緒川字沙弥田 19-3 (P. 40)
中日新聞 緒川新田専売店 浅田新聞店	緒川字植山 17-9 (P. 41)
株式会社ハラタ新聞舗 (中日新聞 石浜専売店)	石浜字ハツ針 1-81 (P. 44)

名称	場所
中日新聞 藤江専売店 前田新聞店	藤江字大坪 47 (P. 48)
中日新聞 東ヶ丘専売店	阿久比町大字 福住字高根台 18-5
朝日新聞 サービスアンカー ASA東浦	緒川字平成 99 (P. 40)
森永東浦 ミルクセンター	石浜字田之助 6-62 (P. 44)
東邦ガス ネットワーク株式会社 半田事務所	刈谷市幸町 3-2-9
中部電力 パワーグリッド株式会社 半田営業所	半田市東洋町 1-3-3
生活協同組合 コープあいち	名古屋市名東区 猪高町大字上社字 井堀 25-1
株式会社 トーカイメディアフーズ (おこめの国)	緒川字重右山 29-3 (P. 40)
ワタミ株式会社 愛知知多営業所 (ワタミの宅食)	東海市加木屋町 1-37

名称	場所
有限会社 ミルク流通センター 篠田	森岡字上申間 6-2 (P. 37)
第一生命保険株式会社 中京総合支社	名古屋市中区金山 1-12-14 金山総合ビル 10F
ヤマト運輸株式会社 東浦営業所	緒川字箆池 18-1
株式会社 出雲殿互助会	名古屋市中村区 名駅南 4-9-22
家工房知多	知多市大草字四方田 62-5 グランシエル 新舞子 604
株式会社ビジョナリー ホールディングス (メガネスーパー)	名古屋市天白区原 1-2214 ユニブル マンション 1階
株式会社ジェイエイ やすらぎセンター	大府市吉田町 六枚畑 15
株式会社レクスト知多	半田市宮本町 6-215-1
ふぁーまーず まるしえ菜里	石浜字下庚申坊 68 (P. 44)

名称	場所
株式会社 インシュアランス ヘルプデスク	武豊町祠峯 2-50 NOIX ビル 2F
明治安田生命	刈谷市大手町 4-35 明治安田生命 刈谷ビル 4F
知多信用金庫	半田市星崎町 3-39-10
東浦郵便局	緒川字家下 32-1 (P. 40)
東浦森岡郵便局	森岡字山之神 56-3 (P. 38)
東浦東ヶ丘郵便局	緒川字丸池台 1-13 (P. 41)
東浦石浜郵便局	石浜字白山 13-9 (P. 44)
東浦生路郵便局	生路字池下 7-12 (P. 46)

## 6 働く・社会参加

がんばって孫におこづかいをあげなくっちゃ!

人生まだまだこれからよ!

自分の特技や技術を活かして働きたい!

まだまだ働くぞ!



### 1 働く

名称	問合せ先	場所	内容
東浦町シルバー人材センター	84-1567	石浜字下庚申坊1 (P. 44)	<b>60歳以上のシニア世代募集!</b> 草刈り、清掃、送迎、施設管理、福祉施設等軽作業、農園などのお仕事です。あなたの豊富な経験やノウハウを活かしてみませんか? まずは気軽にお問合せを!
ショッピングマルス本店	83-7112	石浜字ハッ針1-26 (P. 44)	<b>60歳以上のシニア世代募集!</b> 開店前の商品陳列のお仕事です。3・4時間ほどお手伝いできる方お待ちしています(時間帯は応相談)。詳しくは、各店舗まで気軽にお問合せを!なんと、過去には、80歳代の方も活躍していました!!
にぎわい市場マルス東ヶ丘店	84-6988	緒川字東仙台1 (P. 41)	

働く・社会参加

①働く  
②社会参加

一緒に地域で活躍しましょう!

**会員募集中**

### 2 社会参加

名称	問合せ先	場所	内容
老人クラブ	84-3741 (東浦町社会福祉協議会)	各地区老人憩の家及び交流館	<b>60歳以上の方の仲間づくり、生きがい・健康づくり、社会参加の場!</b> 子どもたちとの交流や趣味を楽しむクラブ活動、地域貢献活動を行っています。気軽に参加を♪

## 7 健康・運動

継続は力なり!

活動に顔を出して、自分が元気でいるアピールしてるよ。

今までのつながりとは、違うつながりができて、楽しい!

ラジオ体操で知り合った人たちと、街で出会って挨拶できる関係になりました(^\_^)



### 1 ラジオ体操

場所	日時	内容
森岡 森岡台 自治会集会所 (P. 37①)	毎週土曜日 6:30~	<b>誰もが知ってるラジオ体操で、ご近所みんな健康づくり!</b> 健康的になれる!情報交換できる! 申込み不要! 青空の下、手足をおもいっきり伸ばして体を動かすのは爽快ですよ。 散歩ついでにふらっと立ち寄ってみては? 時間になると、どこからともなく集まりだし、ラジオ体操が終わると、サーッとみなさんいなくなります。そんな気楽な雰囲気です☆
緒川 於大公園 健康優遊器具 (P. 40③)	毎日 6:30~	
緒川 東光寺 (P. 40④)	毎日 6:30~	
石浜 石浜区民館 (P. 44⑩)	毎週土曜日、日曜日 6:30~	
藤江 三丁公園 屋根付広場 (P. 48③)	毎日 6:30~	

①ラジオ体操  
②モールウォーキング・健康体操教室

健康・運動

### 2 モールウォーキング・健康体操教室

場所	場所/問合せ先	日時	内容
緒川 イオンモール東浦	緒川字旭13-2 (P. 40⑦)	年中無休 10:00~21:00 ※営業時間内ならいつでもご利用いただけます。	<b>モールウォーキングで健康づくり!</b> コースは全長約1,000m。時間や天候に左右されず、安心・安全・快適なイオンモール館内で気軽にウォーキングができます。普段は見ないお店を探しに、お連れさまのお買物待ち時間にぜひ♪
	82-2700		
緒川 健康体操教室 ハローフレンズイノア	緒川字相生の丘8-3 (P. 39⑧)	①月曜日 14:15~15:45	<b>シニア世代向け教室実施中!</b> ①脳トレ運動講座②体ひきしめ講座③ロコモ予防講座 その他にも、リハビリクラスなど多数のプログラムを実施しています。詳しくは、お問合せください。
		②水曜日 14:30~16:00	
		③金曜日 14:00~15:30	

## 8 通いの場

おしゃべりしながら情報交換できるよ。

新たな出会いがあり、知り合いが増えました。どなたでも参加できますよ！

お互いに声をかけ合えるようなつながりができますよ！



### 1 ふれあいサロン (問合せ先) 東浦町社会福祉協議会 ☎84-3741

名称	場所	日時	内容
森岡 森岡台 ふれあいサロン	森岡台 自治会集会所 (P. 37②)	毎週木曜日 9:30 ~ 11:30	体操やレクリエーション、保育園児との交流なども行っています。
森岡 もりおか コミュニティ 広場どんぐり	森岡コミュニティ センター (P. 38④)	毎週木曜日 9:30 ~ 11:30	体操、レクリエーションの時間が多いので体を動かしたい方におすすめです。
森岡 ふれあいサロン たんぽぽ	森岡 老人憩の家 (P. 38⑤)	毎週火曜日 (第5火曜日を除く) 9:30 ~ 11:30	体操や様々なレクリエーションをしたり、しゃべって笑って新たな出会いを楽しんでいます。
緒川 緒川 わいわいサロン	緒川 老人憩の家 (P. 37②)	毎週月曜日 9:30 ~ 11:30	人生経験豊富な先輩たちと語りながら体操やレクリエーションを行います。
緒川新田 新田 ふれあいサロン	緒川新田 老人憩の家 (P. 40①)	毎週火曜日 9:30 ~ 11:30	四季折々の季節を感じる手作り料理による昼食会、手芸や歌、ゲームも行っています。
緒川新田 みんなのサロン 卵の里	緒川新田 老人憩の家 (P. 41②)	毎月第2・3・4 木曜日 9:30 ~ 11:30	声を掛け、つながりを大切にしています。生活に役立つ話を聞き情報を共有しています。
緒川新田 ふれあいサロン 東ヶ丘	東ヶ丘交流館 (P. 42③)	【毎週月曜日】 9:30 ~ 11:30 【毎週木曜日】 9:30 ~ 12:00 【毎月第1・3・4火曜日】 13:30 ~ 15:30 【第1水曜日】 9:30 ~ 12:00 【第1・3金曜日】 13:30 ~ 15:30	≪月・木曜日≫体操やおしゃべりが中心カラオケもしています。季節ごとのイベントもしています。 ≪火曜日≫太極拳と楽しいおしゃべりをしています。 ≪水曜日≫絵手紙とおしゃべりを楽しんでいます。 ≪木曜日≫手芸をやっています。初心者の方も一緒におしゃべりしながら楽しめます。
緒川新田 東ヶ丘サロン 歌座	東ヶ丘交流館 (P. 42④)	毎月第2・4 水曜日 13:00 ~ 15:00	カラオケ好き集まれ～！みんな思い思いに歌って楽しんでいます。
緒川新田 米田 ふれあいサロン	東浦葵ノ荘団地 集会所 (P. 42⑤)	毎月第2・4 月曜日 9:30 ~ 11:30	カラオケ、キーボードの生演奏で歌うなど楽しい時間を過ごしています。体操も行っているので、健康維持にも効果的！

① ふれあいサロン

通いの場

## 8 通いの場

サロンの日が楽しみ！元気をもらってるよ。

生活の楽しみができた！

ストレスも解消されるし、元気になれるよ。

サロンで知り合った方同士、お互いに見守られる関係になっているよ。

体操の後は、気持ちもカラダもすっきり！



### 1 ふれあいサロン (問合せ先) 東浦町社会福祉協議会 ☎84-3741

名称	場所	日時	内容
石浜 いしはまサロン	石浜コミュニティ センター (P. 44⑤)	毎月第2・4 火曜日 9:30 ~ 11:30	おしゃべりしながら脳トレや音楽に合わせた体操、季節に合った素敵な作品づくりを行っています。
石浜 石浜ふれあい サロン東	石浜区民館 (P. 44⑥)	毎週月曜日 10:00 ~ 11:30	イスの体操・ストレッチ・筋トレ、脳トレや歌を歌う時間もあります。体を動かしたい方におすすめです！
石浜 楽しくサロン	石浜中 自治会集会所 (P. 44⑦)	毎週金曜日 13:30 ~ 15:30	体操や筋トレにより体を動かします。季節ごとのイベントもありますよ。一回だけの参加もOK！
石浜 石浜西 いきいきサロン	県営東浦住宅 集会所 (P. 44⑧)	毎月第2・4 水曜日 13:30 ~ 15:30	レクリエーションや頭の体操など、毎回違う内容を企画して、みんなで楽しく過ごしています。
石浜 平池台 ふれあいサロン	平池台 自治会集会所 (P. 44①)	毎週木曜日 9:30 ~ 11:30	健康体操、カラオケ(演歌・童謡)、のんびりおしゃべり。お花見など楽しいイベントもありますよ。
石浜 平池台 音楽サロン	平池台 自治会集会所 (P. 44②)	毎週土曜日 (第5土曜日除く) 9:00 ~ 12:00	楽器演奏や、歌うことが中心です。演奏を聴きに来たり、見学も大歓迎！
生路 生路 ふれあいサロン	生路コミュニティ センター (P. 46①)	毎月第1・3 火曜日 9:30 ~ 11:30	健康管理に役立つ講話、工作や健康体操など毎回違った内容を企画しています。
生路 あsobiサロン なでしこ	生路老人憩の家 (P. 46②)	第4月曜日 10:00 ~ 11:30	各自好きなことをして過ごしながらか、昔懐かしい遊びや昔話に花を咲かせながらワイワイ楽しい時間を過ごしています。
藤江 藤江 ふれあいサロン	藤江老人憩の家 (P. 47①)	毎週水曜日 9:30 ~ 11:30	体操、脳トレ、合唱などレクリエーションが中心です。ゆっくりお話しする時間もありますよ。

① ふれあいサロン

通いの場

## 8 通いの場

たくさん笑って、  
認知症予防じゃ！

参加者もボランティアも  
一緒になって楽しんで  
いますよ！



参加してみると  
楽しい！  
いっそう元気に  
なれるよ！

## ② 認知症に関する通いの場

名称	場所/問合せ先	日時	内容
石浜 ひだまりカフェ	福祉センター1階 (にじいろひろば) (P. 44⑦)	毎週水曜日 9:30 ~ 11:30	役立つ認知症ミニ講座、頭の体操ができる脳トレを毎回実施 高齢者相談支援センターの専門職が運営しているので認知症や介護の相談もできます。 どなたでも参加できます。 申込不要!参加費無料☆
	84-3741 (東浦町社会福祉協議会)		
石浜 脳トレサロン	福祉センター1階 (にじいろひろば) (P. 44④)	毎月 第2火曜日 13:30 ~ 14:30	みんなで脳トレ!楽しく元気に遊ばしましょう(^v^) ゲーム、リズム体操、歌を皆さん一緒にお楽しみください。 体操、音楽、遊びとメインの内容を毎月に変えています。ぜひ申し込みください!☆参加費無料
	84-3741 (東浦町社会福祉協議会)		
石浜 あやめサロン くるみ	リハビリ デイセンター もみじ (P. 44⑬)	隔月 第3土曜日 14:00 ~ 15:00	介護施設職員が認知症についてレクチャー! 認知症に悩むご本人、家族、認知症予防に関心のある方まで、誰でも参加OK!認知症の予防や対応についてご相談ください。☆参加費100円
	57-2227 (あやめ会)		
オレンジカフェ こころ屋	町内 ※毎月場所が変わりますので、お問合せください。	毎月 第4日曜日 9:30 ~ 12:00	どこで開催するのかお楽しみ♪ 地域の集会所や介護施設、お寺で開催したこともあります。 自由に交流できるカフェタイム、お楽しみプログラムなど、交流の場、外出の場、繋がりの場になっています☆参加費は、300円(飲み物+おたのしみ付)!
	090-8077-3933 (代表者)		

② 認知症に関する通いの場

通いの場

## 8 通いの場

気軽に参加できて、  
認知症予防に  
なってます♪

こだわりのランチを  
食べに来て!

お茶飲みながら、  
みなさん思い思いに  
過ごしていますよ。

夢中になれるものが  
できて楽しい!



## ③ その他いろいろな通いの場

名称	場所/問合せ先	日時	内容
森岡 ラポール♡ もりもり	森岡自治会 集会所 (P. 37③)	毎週土曜日 6:30 ~ 毎月第3日曜日 10:00 ~ 12:00	地域のみなさんの顔と顔を つなげる場! 毎週土曜日は駐車場にてラジ オ体操、毎月第3日曜日は集 いの日又はカフェの開催。お 気軽にお越しください! ☆参加費100円
	83-8572 (代表者)		
緒川 あたらしいな	緒川老人憩の家 (P. 40①)	毎週金曜日 (第2週を除く) 9:30 ~ 11:30	子どもからお年寄りまで楽し める場 みんなが参加者で協力者とな ることで、気軽にお茶を飲み、 おしゃべりできる場所です♪ 参加費100円
	57-4416 (代表者)		
緒川 七色茶房	総合 ボランティア センター (P. 40⑨)	毎月7日 (日曜日、月曜日、 祝日を除く) 10:00 ~ 12:00	ボランティアの相談窓口です 毎月7日(休館日除く)は七色 茶房の日!参加費無料♪お茶 を飲みながら、しゃべって、 笑って、新たな出会いを楽しみ ませんか?
	51-7697		
緒川 地域の縁側 グリーン・ラソ	緒川字 屋敷式区61-1 (P. 40⑩)	月曜日~ 金曜日(祝日除く) 9:30 ~ 16:30	どなたでも自分らしく過ごせ る常設居場所 囲碁将棋麻雀、レコード鑑賞会、歌 声喫茶、新聞ちぎり絵、キッズの日 など☆参加費100円(ドリンク付) 『コーヒー他ドリンク』100円 『ランチ』火・木曜11:30~ 500円 『サロン・ド・ラソ』火曜日10:00~ 11:30 どなたでも 『縁側ラソ市』Beeテラスにて無人 フリーマーケット開催(雨天 除く)
	84-7836		

③ その他いろいろな通いの場

通いの場

## 8 通いの場



### ③ その他いろいろな通いの場

名称	場所/問合せ先	日時	内容
緒川 さをり織り工房	緒川字 北赤坂 35-1 (認定NPO法人絆) (P. 39⑤)	毎週 火曜日、木曜日 月1回土曜日 10:00 ~ 15:00	世界に一つだけ出来る場所 初めての方でも、簡単に作品が出来ます(体験コース1,500円+材料費)。
	83-7563		
緒川 ふう 風喫茶	緒川字北赤坂 35-1 (認定NPO法人絆) (P. 39⑥)	毎月 第1火曜日 第3金曜日 12:30 ~ 15:30	どなたでもお越しいただけるトレーラーハウスのコミュニティカフェ お好きなドリンクとボランティアさんの手作りケーキが付いて200円!
	83-7563		
緒川新田 なごみ	緒川字 中本坪 8-13 (P. 41⑧)	火曜日~金曜日 10:00 ~ 15:00	アットホームでホッとする場所 お好み焼きなどの軽食が楽しめるアットホームでどこかホッとする地域の通いの場。ぜひお立ち寄りください。お好み焼き150円~。
	34-5403		
緒川新田 子ども食堂 みんなのいえ	新田会館 (P. 41⑦)	毎月 第3土曜日 10:00 ~ 12:30	どなたでも気軽に来て、一緒に食事やだんらの一時を過ごせる場所 子どもたちとふれあうことで元気になれる、笑顔になったり、たくさんの方と顔なじみになれる。 ☆参加費 大人300円 子ども100円
	51-7697 (総合ボランティアセンターなないろ)		
緒川新田 みんなの居場所	東浦葵ノ荘団地 集会所 (P. 42⑥)	毎月第1・3・5 月曜日 9:30 ~ 11:30	レコードを聴きながら楽しくおしゃべり♪ 当時流行した音楽(ジャズ、演歌、ポップス等ジャンルを問いません)を話題にしながら音楽鑑賞しませんか?参加費100円
	84-1688 (代表者)		
緒川新田 いりゃあせ 高根の森	東ヶ丘交流館 (P. 42⑨)	毎月第2火曜日 17:00 ~ 20:00 (オーダーストップは 19:30)	美味しい食事とみんなの笑顔♪ おいしさの秘訣は独りじゃないこと。どなたでも気軽にお立ち寄りください。☆レギュラーサイズ500円 ミニサイズ300円 デザートセット200円
	84-3741 (東浦町 社会福祉協議会)		

③ その他いろいろな通いの場

通いの場

## 8 通いの場



### ③ その他いろいろな通いの場

名称	場所/問合せ先	日時	内容
石浜 地域の縁側 喫茶ラソ・プラザ	石浜字 菰蓋 1-143 (アイプラザ内) (P. 44⑫)	火曜日~金曜日 (祝日を除く) 9:00 ~ 15:30	スーパーにあるカフェ型の居場所 モーニング、ランチ、歌声喫茶、ミニコンサート、まちの小さな美術館などを行っています。 『サロンdeショップ』 金曜日10:30~12:30 ランチ、買い物、健康相談など 『ラソ市』 毎月第3木曜日10:00~11:30
	22-2005		
石浜 木曜体操クラブ	石浜区民館 (P. 44⑭)	毎週木曜日 10:00 ~ 11:30	みんなで健康体操・ストレッチ! 筋トレをやりながら数字を言いながら脳トレも楽しくリズム体操をしてみなさんいつまでも若々しいです。
	83-7981		
石浜 ふぁーまーず まるしえ菜里	石浜字 下庚申坊 68 (P. 44⑮)	毎週水曜日 10:00 ~ 12:00	古民家の温かみを感じる空間です 毎週水曜日は近隣住民が集まってカフェタイムを楽しんでいます。採れたて野菜を販売することもありますよ♪ぜひ気軽にお立ち寄りください。 コーヒー(お菓子付き)450円
	57-8151 (代表者)		
石浜 にじいろひろば (地域支え合い センター)	福祉センター 1階 (P. 44⑯)	月曜日~ 金曜日 (祝日を除く) 9:00 ~ 16:00	それぞれが自分らしい色合い で居られる場所に! どなたでも気軽に立ち寄れるカフェスペースをはじめ、週や曜日によって様々な企画を行います。 第2金曜日、第3木曜日、第4月曜日12:00~13:00「ここからシェフ」によるランチにじ丼300円
	84-3741 (東浦町 社会福祉協議会)		

③ その他いろいろな通いの場

通いの場

## 8 通いの場



## ③ その他いろいろな通いの場

名称	場所/問合せ先	日時	内容
石浜 うたごえサロン	福祉センター1階 (にじいろひろば) (P. 44③)	各月 第4木曜日 13:30 ~ 15:00	青春時代の気分で楽しく歌おう♪ 大正琴、オカリナの演奏に合わせて、一緒に歌いましょう!お気軽に申し込みください! ☆参加費無料
	84-3741 (東浦町社会福祉協議会)		
石浜 子ども食堂 はるたま ~美味しいご飯でつながる居場所~	石浜区民館 (P. 44⑨)	毎月 第3金曜日 16:30 ~ 17:30	美味しいご飯でつながる居場所♪ 大人も子どもも大歓迎!美味しいご飯をお届けします! みんなが笑顔をつないでいます。 ☆1食200円
	080-5035-6446 (代表者)		
石浜 にこにこサロン	東浦町シルバー人材センター (P. 44⑩)	毎月 第4金曜日 13:00 ~ 17:00	日用品バザー・役立つ小物作り! 買い物しなくてもOK! 作らなくてもOK! お茶だけ飲みにきませんか? ☆参加費110円
	84-1567		
藤江 ちょっと いっぶくや	藤江老人憩の家 (P. 47②)	毎月 第3月曜日 9:00 ~ 12:00	皆でワイワイ楽しみましょう! 高齢者から子育て世代まで多世代交流ができる居場所です。 ☆参加費100円
	83-5089 (代表者)		

## 9 身近な相談窓口

### ① 趣味活動やボランティア活動に関する相談

相談内容	問合せ先	日時	相談窓口
各種講座、教室、趣味活動に関すること	83-9567	月曜日~金曜日 8:30 ~ 17:15	文化センター (P. 44)
ボランティア活動に関すること	51-7697	火曜日~土曜日 9:30 ~ 20:00 (火曜日は 9:30 ~ 21:00)	総合ボランティアセンター なないろ (P. 40)

●各種相談窓口は、祝日、年末年始はお休みです。

### コソッとふくしばなし



各公共施設に設置されている『まなびの森』では、趣味活動、ボランティア活動、役場職員による講座の情報が確認できますよ。町ホームページからもご覧いただけますよ。

### コソッとふくしばなし

健康や福祉に関する講座等を出張で実施してくれる事業者がいますよ!  
普段聞く機会がない、珍しいお話を聞くチャンスです!  
「ふくし出前講座」をぜひ確認してくださいね♪  
申し込みは東浦町社会福祉協議会 (☎84-3741) まで。



### コソッとふくしばなし

私がどうして誕生したのか…気になってきましたか?  
「ふくしさん」は、住民の皆さんが“福祉”について興味を持つ良いきっかけ、アイデアはないか…と悩んでいた役場ふくし課職員のお絵描きから生まれました!びっくり!!



## 9 身近な相談窓口

### ② 高齢者の生活全般に関する相談

各種相談窓口は、年中無休の事業所以外は祝日、年末年始はお休みです。



相談内容	問合せ先	日時	相談窓口
困りごと・心配ごと 何でも	84-3741	月曜日～金曜日 8:30～17:15	東浦町社会福祉協議会 (東浦町福祉センター) (P. 44)
			CSW (※) の出張相談 『ふくし何でも相談』
介護、福祉、健康 消費者被害など 何でも	82-2941	月曜日～金曜日 8:30～17:15	高齢者相談支援センター (勤労福祉会館2階) (P. 44)
お金の管理など	39-3770 ※巡回相談は要予約	月曜日～金曜日 9:00～17:00	知多地域権利擁護 支援センター
		毎月第3木曜日 13:30～16:30	『成年後見制度巡回相談』 場所：東浦町役場 (P. 40)
家計の困りごと	0569- 84-2121	月曜日～金曜日 9:00～17:00	(株)インシュアランス ヘルプデスク
相続に関すること (電話予約)	57-1260	月曜日～金曜日 10:00～17:00	(株)あらたびコンサルティング (P. 47)
	84-6660	年中無休 9:30～17:00	イズモ葬祭 東浦 (P. 40)
	0120- 79-7900	年中無休 8:30～17:00	JA やすらぎセンター (P. 46)
	57-0004	年中無休 9:00～17:00	東浦愛昇殿 (P. 44)
健康に関すること	83-9677	月曜日～金曜日 8:30～17:15	東浦町保健センター (P. 44)
	84-7836	毎月第2木曜日 13:30～14:30	『まちの保健室』 場所：地域の縁側 喫茶ラソ・プラザ (P. 44⑫)
高齢者サービス に関すること	83-3111	月曜日～金曜日 8:30～17:15	東浦町役場ふくし課 (P. 40)

② 高齢者の生活全般に関する相談

身近な相談窓口

## 9 身近な相談窓口

### ③ ためになる情報誌のご案内

もっと知りたい方のための耳より情報♪

#### まちに元気と笑顔を届ける! 「かくさ〜ん」

地域にある楽しい集いや元気な人を紹介する情報紙です。  
役立つ情報、思わず笑顔になれる情報が満載! 年3回発行♪

(配布場所)

ふくし課、各地区コミュニティセンター、東浦町福祉センター、  
東浦町高齢者相談支援センター、総合ボランティアセンター(な  
ないろ)など



#### 「自分らしい未来を過ごすための わたしのこれからノート」

これからどう生きたいのか、どう過ごしたいのか、  
あなたが大切にしていることや望みなどを、書きながら整理して  
みませんか。

(配布場所)

ふくし課、東浦町高齢者相談支援センター、東浦町福祉センター



#### 認知症のことが簡単にわかる! 「東浦町認知症はじめてガイド」

認知症についての基本から、認知症の方の状態に応じてどの段階  
でどのようなサービスをどこで受けられるのかをまとめたもので  
す。

(配布場所)

ふくし課、東浦町高齢者相談支援センター、東浦町福祉センター



### コソッとふくしばなし

(※) 「コミュニティソーシャルワーカー (CSW)」をご存じですか?

地域で生活する中で感じるお困りごとを受け止め、解決に向けて  
一緒に考え、支えてくれる方です!

東浦町社会福祉協議会 (☎84-3741) にいますよ。



「認知症地域支援推進委員」をご存じですか?

認知症の方が地域で過ごしやすいように支援する方です。

認知症の方だけでなく、ご家族などにとっても頼りになる存在!

東浦町社会福祉協議会 (☎84-3741) にいますよ。

③ ためになる情報誌のご案内

身近な相談窓口

# 通いの場 マップ 森岡 地区



**1**  
森岡台自治会集会所  
ラジオ体操

**場所** 森岡台自治会集会所  
森岡台団地の住民有志のグループ「ラポール♥もりもり」発案！参加してスタンプを集めるとお楽しみがあるかも！



**3**  
ラポール♥もりもり

**場所** 森岡台自治会集会所

**移動販売 P11**  
よろずや…木 12:00~12:30  
14:40~15:45

**123**  
森岡台自治会集会所



**5**  
ふれあいサロン  
たんぽぽ

**場所** 森岡老人憩の家

**森岡老人憩の家**  
一般開放日：金曜日  
10:00~12:00  
13:00~16:00  
気軽に遊びに来てください！



**2**  
森岡台ふれあいサロン

**場所** 森岡台自治会集会所



**4**  
もりおかコミュニティ  
広場 どんぐり

**場所** 森岡コミュニティセンター



あいち健康の森公園

555バス停

長寿医療研究センター

国立長寿医療研究センター

あいち健康プラザ

森岡自然公園

森岡自然公園

森岡西保育園

北部ふれあいセンター

ミルク流通センター篠田

森岡団地南

森岡中町

森岡中町

森岡郵便局

森岡小学校

村木神社

森岡保育園

森岡

森岡南

ドミー東浦店

ドミー東浦店

● 本家かまどや東浦店

下申間

森岡南陽

コミュニティセンター・ふれあいセンター等では、各種講座・教室・趣味活動等が行われています。詳しくは、P 35 (9 身近な相談窓口 趣味活動やボランティア活動に関する相談) の窓口へお問合せください。



# 通いの場 マップ 緒川 地区

**4**



P26

**東光寺ラジオ体操**

**場所** 東光寺

境内に漂う柔らかなお香のかおりの中、ご近所さんや、ウォーキング途中のみなさんが集っています。

**9**



P30

**七色茶房**

**場所** 総合ボランティアセンターなないろ

**10**



P30

**地域の縁側グリーン・ラン**

**場所** 地域の縁側グリーン・ラン



**まかないシェフランチ**

**56**

**認定NPO法人 絆**

一般開放日: 日曜日  
13:00~16:00

気軽に遊びに来てください

**相生老人憩の家**

555バス停

コミュニティセンター等では、各種講座・教室・趣味活動等が行われています。

詳しくは、P 35 (9 身近な相談窓口 趣味活動やボランティア活動に関する相談)の窓口へお問合せください。

**5**



P31

**さをり織り工房 絆**

**場所** 認定NPO法人 絆

**3**



P26

**於大公園ラジオ体操**

**場所** 於大公園 優遊健康器具

**2**



P27

**緒川わいわいサロン**

**場所** 緒川老人憩の家

**1**



P30

**あったらいいな**

**場所** 緒川老人憩の家

**6**



P31

**ふう喫茶**

**場所** 認定NPO法人 絆

**3**

なんと22年間毎日続いています！  
散歩ついでに寄られる方がたくさんいますよ。いつの間にか、みなさん顔見知りになん

**8**



P26

**健康体操教室  
ハローフレンズイノア**

**場所** 健康体操教室ハローフレンズイノア

**7**



P26

**モールウォーキング**

**場所** イオンモール東浦



# 通いの場 マップ 緒川新田 地区



## 知北平和公園

早朝から、ウォーキング、犬の散歩など様々な目的で人が集まってきます。そんな公園の一角で語らう人たちも。さわやかな時間が流れてますよ～。

いよしのスポット

いよしのスポット

コミュニティセンター・ふれあいセンター等では、各種講座・教室・趣味活動等が行われています。詳しくは、P 35 (9 身近な相談窓口 趣味活動やボランティア活動に関する相談) の窓口へお問合せください。



**8**  
なごみ  
場所 なごみ(緒川字中本坪8-13)



**1**  
新田ふれあいサロン  
場所 緒川新田老人憩の家



**2**  
みんなのサロン卯の里  
場所 緒川新田老人憩の家



**7**  
子ども食堂みんなのいえ  
場所 新田会館

8 なごみ  
555バス停  
緒川新田  
浅田新聞店  
緒川植山  
ヘアサロン・モリ  
新田分団詰所  
緒川新田保育園  
卵ノ里小学校  
新田保育園  
卵ノ里コミュニティセンター  
JA あいち知多新田支店  
JA 新田支店  
新田米穀店  
新田米穀店

12 緒川新田老人憩の家  
7 新田会館  
1 新田ふれあいサロン  
2 みんなのサロン卯の里  
3 東ヶ丘交流館  
4 東ヶ丘サロン歌座  
5 米田ふれあいサロン  
6 みんなの居場所  
9 いりゃあせ高根の森



**5**  
米田ふれあいサロン  
場所 東浦葵ノ荘団地集会所



**6**  
みんなの居場所  
場所 東浦葵ノ荘団地集会所



**9**  
いりゃあせ高根の森  
場所 東ヶ丘交流館



**3**  
ふれあいサロン東ヶ丘  
場所 東ヶ丘交流館



**4**  
東ヶ丘サロン歌座  
場所 東ヶ丘交流館





# 通いの場 マップ 生路 地区



**1**

P28

**生路ふれあいサロン**  
場所 生路コミュニティセンター



**伊久智神社 大楠の森**  
樹齢数百年を数える楠の大木が並ぶこの森は、町指定の天然記念物に指定されています！マイナスイオンを浴びに立ち寄ってみてはどうですか？



**3**

P26

**三丁公園ラジオ体操**  
場所 三丁公園 屋根付広場

ラジオ体操が始まる前は、公園内をゴミ拾いしている方も！！時間になると屋根付広場にはたくさんの方が集まってきます。

**2**

P28

**あsobiサロン なでしこ**  
場所 生路老人憩の家

町体育館・コミュニティセンター等では、各種講座・教室・趣味活動等が行われています。詳しくは、P 35 (9 身近な相談窓口 趣味活動やボランティア活動に関する相談) の窓口へお問合せください。



# 通いの場 マップ 藤江 地区



**3 三丁公園ラジオ体操**  
**場所** 三丁公園 屋根付広場  
 ラジオ体操が始まる前は、公園内をゴミ拾いしている方も!! 時間になると屋根付広場にはたくさんの方が集まってきます。



**1 藤江ふれあいサロン**  
**場所** 藤江老人憩の家  
 P28

**藤江小学校**  
**藤江保育園**  
**藤江コミュニティセンター**  
**藤江老人憩の家**  
 一般開放日: 火曜日  
 9:00~15:00  
 気軽に遊びに来てください!



**あらたびコンサルティング**



**2 ちよっといっぶくや**  
**場所** 藤江老人憩の家  
 P33

**東屋**  
 (須賀川の蕨橋から藤江コミュニティセンターへ向かう歩道)  
 桜並木にある東屋。散歩途中の憩いの場。おすすめは桜の時期ですが、ちょっと南へ歩くと、秋にはコスモス畑を目にすることができますよ!



**いほなみあん 衣浦波庵**  
 衣浦湾を見下ろせる高台にあります。春にはお花見も楽しめますよ!

コミュニティセンター・公民館等では、各種講座・教室・趣味活動等が行われています。詳しくは、P 35 (9 身近な相談窓口 趣味活動やボランティア活動に関する相談) の窓口へお問合せください。



ふだんのくらしのしあわせ  
をお届けします



ひがしうらアクティブシニア応援ガイド  
～助さん 第二弾～

製作・発行 愛知県東浦町 ふくし課  
〒470-2192 愛知県知多郡東浦町大字緒川字政所 20 番地  
TEL 0562-83-3111 FAX 0562-83-9756  
E-mail [fukushi@town.aichi-higashiura.lg.jp](mailto:fukushi@town.aichi-higashiura.lg.jp)  
協力 社会福祉法人 東浦町社会福祉協議会

発行 令和4年3月