

買い物に関するサービス・活動 (五十音順)

(買い物代行については、裏面をご覧ください)



茅野 (株)あぐりライフ信州諏訪 ☎72-0731

● **宅配**

取り扱い品目 食材や日用品等 ※生鮮品を冷蔵状態で各お宅まで配送
 商品提供方法 おまかせコース または 選べるコースを選択して配達
 依頼方法 専用の注文用紙により注文またはおまかせコース
 利用可能日時 週2回決まった曜日にお届け(曜日は地区により異なる) ※週1回の利用も可
 料金 おまかせコース1人用(週2回配達)1ヵ月18,000円~(1回の手数料は363円)
 ※おまかせコース…事業所側でそろえる ※選べるコース…毎週届くチラシから注文

岡谷 (株)岡谷生鮮市場 とくし丸 ☎23-8777

● **移動販売**

取り扱い品目 生鮮食品、加工食品約 2,000 品目の取り扱い
 商品提供方法 移動販売車に自宅又は空地での販売 (一部注文あり)
 依頼方法 移動販売車による巡回販売 (一部注文あり)
 利用可能日時 火~土 11:00~17:00頃まで(地域によって曜日・時間が決まっているため、要確認)
 料金 お店の商品の配達ではないため、販売価格との違いあり
 ※販売時に安否確認も行っている (岡谷市との見守り協定あり)

諏訪 生活協同組合コープながの コープデリ諏訪センター ☎0120-502-550 (コールセンター)

● **宅配**

取り扱い品目 食品、日用雑貨を中心に毎週約 5,500 品目を取り扱い
 商品提供方法 週 1 回指定の曜日でお届け
 依頼方法 専用の注文用紙、インターネット、電話で注文
 利用可能日時 地域によって違うため、電話にて要確認
 料金 各種割引制度あり (シルバー割引等)
 ※コープながの組合員への登録 (出資金 1,000 円) が必要 ※個人宅配、グループ利用可

諏訪 生活協同組合パルシステム 山梨諏訪事務所 ☎0120-910-978

● **宅配**

取り扱い品目 国内産直にこだわり、食品・生活用品を含め 5,000 品目以上の取り扱い
 商品提供方法 週に 1 回 4 つの温度帯に適した梱包でお届けします
 依頼方法 専用の注文用紙 電話・スマホやパソコンで注文
 利用可能日時 月~金 週1回指定の曜日でお届けします(祝日営業)
 料金 26週間手数料無料(手数料が割引になる減免制度も充実)
 ※ご加入時に 1,000 円の出資金をお預かりいたします ※退会時に出資金はご返金いたします
 ※岡谷市との見守り協定あり

外出支援に関するサービス・活動 (五十音順)



茅野 アルピコタクシー(株) 諏訪支社 ☎71-1191

● 一般タクシー ● 買い物代行、葉の受け取り可能

※お客様の指定した品物を指定したお店で購入しお届け
 お客様の注文した御料理を受け取って配達
 ※注文を受けてお店に着いたところでメーターが入り到着するまでの料金と、品物立替料金を完結地にて清算

料金目安 初乗り(1.2km)640円+迎車200円 253m毎に100円増

365日 24時間受付 (電話受付)

諏訪 諏訪交通 福祉事業部 ☎52-1130 FAX 58-1194

● 一般タクシー ● 介護・福祉タクシー(車いす、寝台車、介護保険可)
 ● 買い物代行、診察受付、葉の受け取り(サポート料金1回500円)

※お店の品物を購入しお届け(生鮮食品は在宅時のみ、日用品)
 ※品物は手渡し、不在の場合は指定場所(Box)配達
 ※配達時に安否確認を行います
 ※一部エリアは対応が難しいため要相談
 ※急な対応は困難なため、予め予約連絡をお願いします

電話、FAXにて (要予約) 月~金 10:00~17:00

料金目安 初乗り(1.2km)640円~+迎車200円 253m毎に100円増

諏訪 第一交通株式会社 ☎58-5151

● 一般タクシー ● ママサポートタクシー(事前登録が必要)

24時間受付 (電話受付)

料金目安 初乗り(1.2km)640円~+迎車200円 253m毎に100円増

岡谷 福祉タクシーともゆき ☎78-0090 090-4379-6886

● 介護・福祉タクシー(車いす、リクライニング車いす、ストレッチャー、酸素吸入器、痰吸引器あり)
 ● 通院、入退院、施設等への送迎、日常的な外出に利用可能

※迎車回送料 180 円 ※基本介助料 500 円
 ※リクライニング車いす 1,000 円 ※ストレッチャー 3,000 円

年中無休 24時間受付 (事前予約) 電話受付

料金目安 1,458mまで(初乗り)700円 288mまで毎に100円増

諏訪 みよし家介護サービス ☎78-7207 FAX 58-7201

● 介護・福祉タクシー(車いす・リクライニング車いす / ストレッチャー対応可。スロープ・布担架貸出可)
 ● 県外へのお出かけや県外からの移動もお手伝いさせていただきます。観光目的のご利用も可能です。

※買い物の代行、外出時の付き添い 30分 1500円~
 ・ご希望、ご要望を下されば、可能な限り対応させていただきます

外出支援 月~金 9:00~18:00 (土日祝日、時間外応相談) (電話または FAX)

料金目安 初乗り(1km~)720円+1km毎に380円追加

茅野 ユニバーサル・サポートすわ ☎090-3558-4502 E-mail yunisaposuwa@gmail.com

● 外出支援:冠婚葬祭同行介助、旅行、外出、お墓参り、映画鑑賞、その他の内容は応相談 ● 入浴介助:温泉入浴、自宅での入浴介助

※医療・福祉の有資格者が対応
 ※支援に関する介助費以外の交通費・食事代などは実費請求
 ※遠方への同行も可 ※別途相談 ※加算あり
 急な対応は難しい場合もある まずはご相談を
 ※入浴用福祉用具多数、けん引式車いす補助装置 JINRIKI 所有

電話またはメール 要相談

料金目安 1時間あたり2,000円~ ※内容や身体状況によって異なる(要相談)

岡谷 シルキーバス

今井長地線 ジェイアールバス関東(株) ☎27-8673
 その他の路線 アルピコタクシー(株) ☎24-8600

● バス車両、ジャンボタクシー車両で岡谷市内を運行
 ● 全7路線(今井・長地線、長地・今井線、市街地循環西ルート線、やまびこ公園線、市街地循環東ルート、川岸線、川岸橋原線)

※お得な乗車券あり。回数券(大人12枚つづり) お出かけパス(10枚つづり)…市内在住75歳以上、市内在住運転免許証自主返納者購入可
 1日券(フリーパス券)…購入日に限り乗り放題
 ※乗車券は、シルキーバス車内の他、岡谷市観光協会、アルピコタクシー(株)岡谷営業所にて販売
 ※身体障がい者等割引運賃あり

料金目安 運賃一律 150 円 (大人料金) 運行日は時刻表で確認

3市町 諏訪湖周スワンバス

内回り線 ジェイアールバス関東(株) ☎27-8673
 外回り線 諏訪交通(株) ☎52-1190

● 岡谷市、諏訪市、下諏訪町を運行 内回りと外回りの 2 路線

運行日は時刻表で確認

※1日乗車券(大人300円)は、バス車内で販売。
 ※回数券(12枚つづり1,500円)はバス車内、アルピコ交通(株)案内所(上諏訪駅前)、JRバス諏訪支店(下諏訪駅2F)、すわっこランド、諏訪市役所売店で販売
 ※下諏訪駅にて、停車時間あり
 ※道路状況、天候状況、迂回運転により、遅れる場合あり
 ※身体障がい者等割引運賃あり

料金目安 運賃一律 150 円 (大人料金)

4市町 岡谷茅野線

アルピコ交通(株) 茅野駅前案内所 ☎72-2151

● 岡谷市、諏訪市、茅野市、下諏訪町を運行
 ● 葉師堂経由と今井経由の 2 路線

※乗車券は、バス車内、上諏訪駅前バス総合案内所、アルピコ交通茅野駅前案内所にて販売

料金目安 運賃は距離により変動 150 円~ 930 円 (大人料金) 平日のみ運行

岡谷 岡谷市福祉タクシー(ふくし~) ☎22-2941 FAX 72-9311 (聴覚障害者の方)

● 岡谷市内での移動に利用できる予約制タクシー (目的地、利用時間が同じ場合は、乗り合いでの利用もあり)

※利用できる方の条件あり(満80歳以上の方や、障がいをお持ちの方など)
 ※介助者1名の同乗可
 ※詳しくは、市社会福祉課へお問い合わせください

電話予約(前日または当日) 7:30~18:00
 運行時間 月~土 7:30~18:30 祝日、日 9:00~18:30

料金目安 1人1回 300 円 ※利用券(1枚10回分3,000円)を事前に購入 市社会福祉課、各支所、イルフプラザ出張所にて販売(代理の方でも購入可)

岡谷 岡谷市社会福祉協議会車いす・車いす移送車貸し出し ☎24-2121

● 車いすの貸し出し(自操式、介助式)
 ● 車いす移送車の貸し出し(事前予約必要)
 ※車いすの貸し出しは、入退院時や旅行など一時的なもので最長 3 ヵ月
 ※車いす移送車を初めて利用する際は、使用方法の説明あり

料金目安 ・車いす…無料
 ・車いす移送車貸し出し…4km未満100円(~5キロ毎に100円増)

窓口又は電話にて 月~金(祝日、年末年始除く) 8:30~17:15

ずっといきいき! 安心して暮らすための



岡谷市 暮らしの サービス紹介

住み慣れたこの場所で、だれもがずっといきいきと自分らしく生活できるように、生活支援に関するサービス等を掲載しています。

令和5年3月版

ご相談窓口 その他の高齢者福祉サービスについて知りたい方や相談先にお困りの方は下記へご相談下さい。

岡谷市地域包括支援センター ☎23-2336(直通)
 (岡谷市役所介護福祉課 ☎23-4811(代表) 内線1273~1276)

岡谷市社会福祉協議会 ☎24-2121(代表)
 ※本紙に関するお問合せはこちらまでご連絡下さい。

- ◆お住まいの地域によって利用できるサービス内容が異なる場合があります。詳細は各事業所に直接お問合せ下さい。
- ◆掲載情報は令和5年3月時点の情報をまとめたものです。掲載許可をいただいた事業所・団体のみ掲載しています。
- ◆同様のサービスや活動がございましたら、岡谷市社会福祉協議会までご連絡をお願い致します。

家事援助等に関するサービス・活動 (五十音順)



事業所・団体名	TEL・FAX	掃除	ゴミ捨て	洗濯	買い物代行	食事準備調理	外出時の付添	話し相手	草むしり	不用品回収	雪かき	大工修理等	依頼方法	利用可能日時	料金	その他・備考
岡谷 ああ便利	☎23-8612	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	電話にて	出来る限り対応します 8:00~17:00	500円~	●スズメバチ駆除・草刈~軽作業まで何でもご相談ください ●混雑状況によって対応できない場合があります ●作業内容により金額が変わりますので、電話にてご確認ください
岡谷 株アイ・コーポレーション	☎24-0110	○											電話にて	月~金(祝日除く) 9:00~17:00	2時間 2名 15,000円(税抜)	●急な対応は難しいため要相談 ●一般的な台所掃除、室内の掃き拭き、掃除機がけ等(台に乗る高所作業は除く) ●ご注文時に内容打ち合わせ
諏訪 お家の管理人 ひなた	☎090-5514-2901	○	○		○				○		○	○	電話にて	祝祭日、お盆、 年末年始以外なら対応可 7:00~17:00		●電球交換など軽作業:100円~ ●時間作業1時間3,000円~ その他見積り
岡谷 岡谷市社会福祉協議会 まゆっこサポート事業	☎24-2121	○		○	○	○		○	○				電話にて 月~金 (祝日、年末年始除く)	日~土 8:30~17:00 (要相談)	1時間あたり600円+交通費 材料費等は実費	●会員登録制による有償ボランティアサービス ●具体的なサービス内容については要相談 ※初回利用前にボランティアさんとの顔合わせがあります
岡谷 (公社) 岡谷下諏訪広域 シルバー人材センター	☎23-0760 FAX 23-4936	○	○			○			○			○	電話またはFAX	月~金(祝日除く) 8:30~17:00	1時間あたり 908円~ +事務費(7%)	●1時間以内で作業が終わっても1時間分の料金がかかります ●急な対応は難しい場合あり ●その他のサービス内容もご相談ください
岡谷 家事代行・訪問託児まあ〜む	☎080-6938-0905	○	○	○	○	○	○	○	○				電話にて	月~土 8:30~17:00	1時間:1,200円(税込) 時間外:1,500円/1時間 別途交通費(サポーター自宅 ~ご依頼者宅)1km18円	●ゴミ捨て、雪かきについては早朝不可。8:00以降空きあれば ●女性専用 ●要事前予約 ●通院・買い物付き添い、冠婚葬祭への付き添い、薬の受け取り ●スタッフの車への乗車は不可 ●利用する前に一度面談してから支援に伺います。
岡谷 かたづけ隊	☎0120-353-074	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	電話にて (フリーダイヤル)	年中無休 8:00~20:00 (受付は24時間OK)	見積り無料 10分 500円対応 女性スタッフ可能	●お困り事、何でも対応します ●5分、10分で終わる作業でも、すぐ駆けつけます ●先ずはお気軽にお電話ください
諏訪 コープながの くらしサポート活動まごころ	☎0120-755-590	○	○	○	○	○	○	○	○				電話にて 月~金(祝日除く) 9:00~17:00	要相談	1時間 1,100円(税別) +交通費 土日祝は別料金	●コープながの組合員による有償ボランティア活動 ●コープながの組合員への登録(出資金1,000円)が必要 ●身体介助・スタッフの車への同乗は不可 ●薬の受け取り
岡谷 自立生活支援の会「青空」 (クラブステーションわいぬい)	☎24-0255 FAX 24-0255	○	○	○	○	○	○	○	○				電話またはFAX (9:30~16:00)	月~金 (土、日、祝日については要相談) 9:30~17:00	会員:1時間あたり900円 一般:1時間あたり1,200円	●生活クラブのメンバーによるグループ ●買い物・銀行等への付添、通院付添(診察時受付、薬受け取り等) ●急な対応は難しい場合があります ●可能な限り3日前までにご連絡下さい。
諏訪 株ダスキン諏訪	☎58-3800 FAX 58-8112	○		○	○	○							電話またはFAX	月~金(祝日除く) 9:00~17:00	1名のスタッフ 2時間7,700円(税込)	●急な対応は難しい場合あり ●サービス利用前に一度お問い合わせいたします
岡谷 株ニチイ学館 岡谷支店	☎24-1581	○		○	○	○	○	○	○				電話にて	8:00~18:00 (その他の時間帯要相談)	週1回の場合:1時間2,860円 ※プランにより異なる	●通院介助、病院内見守り、旅行等への付き添い ※スタッフの車への乗車は不可 ●急な対応は難しい場合あり
岡谷 パーソナル介護士	☎080-1046-4244	○	○	○	○	○	○	○	○				電話にて (もしくは公式LINE、 ホームページから)	8:30~17:30 (その他の時間は 別途相談)	15分以内500円+交通費 定期パックあり	●買い物代行は全てのものに対応(冷蔵庫内にも入れます) ●福祉有資格者が対応(身体介護を要する方や認知症の方への対応も可能) ●介護の相談やアドバイスもします ●丁寧に心を込めた対応 ●病院付き添いや薬の受け取りもします
諏訪 まごころサポート 信州諏訪 KOWA店	☎0120-963-099 (コールセンター)	○			○		○		○	○		○	電話にて (フリーダイヤル)	月~金 (土日は要相談)	簡単サポート(1時間以内) 15分500円 その他は見積り	●その他(窓拭き、障子貼替え、換気扇掃除、エアコン清掃、電球交換)※車での同乗サポートはいたしません ※簡単サポート(機械・技術・薬品等不要なもの) ※ゴミ捨て(要相談、毎週や地域によってはお受けできない場合あり) ※雪かき(キャンセル待ち)
茅野 株ミット	☎73-8530	○	○	○	○		○	○		○			電話にて	詳細は 別途打ち合わせ	15分 750円 (別途交通費1km20円)	●定期的なサービスについては別途打ち合わせ ●遺品整理、空き家管理、不用品処分、ハウスクリーニング対応します(見積り無料) ●草刈りは対応します(要見積)

配食に関するサービス・活動 (五十音順)



事業所・団体名	TEL・FAX	メニュー内容	提供方法	依頼方法	利用可能日時	料金	その他・備考
岡谷 かぐはや (岡谷市高齢者配食サービス委託事業者)	☎24-3070 FAX 24-5070	弁当(普通食・きざみ・おかゆ) 保温宅配箱に入れて常温で手渡し配達(夏季は保冷剤をつけて保冷、冬は保温対応)		電話またはFAX	月~土 9:00~17:00 (1/1~1/3休業)	1食おかずのみ500円(税込)~、 ご飯セット550円(税込)~	●配達時にお声掛け、安否確認を実施 ●店内調理にて、細かな要望にも対応可 ●無料相談、試食、急な依頼にも対応可
箕輪 コープながの 伊北センター (コールセンター)	☎0120-502-160 (コールセンター)	弁当、おかず、御膳、しっかりおかず、塩分調整食、 ミールキット(料理キット)、その他食材 手渡しの他、利用者指定の置き場(保冷剤あり)		コールセンターへ ご連絡下さい (事前登録必要)	月~金 (時間指定不可)	弁当税込 597.24円~	●サービス利用はコープながの組合員への加入が必要(出資金1,000円) ●週3日以上のお届けから利用できます ●ホームページあり
諏訪 諏訪給食協同組合	☎52-2533 FAX 52-3943	常食(普通食) 常温 回収弁当箱		電話にて	月~土 (日曜、祝日、GW、 お盆、年末年始は休業)	おかず1食310円~ 主食130円	●対応が難しいエリアがあります
岡谷 北信屋	☎23-4540 FAX 23-4540	弁当(普通食、きざみ、おかゆ、減塩食、野菜中心、肉中心、 定食のおかずのみ、オードブル) 常温手渡し、指定の置き場(保冷あり)		電話またはFAX	年中無休 (1/1~1/3を除く) 8:30~17:00	1食380円~	●配達時にお声掛け、安否確認 ●店内調理で、生鮮野菜を調達 ●電球、電池交換、灯油入れなどのちょっとした困りごと、買い物の代行(お弁当と一緒にお届け)、薬の受け取りなど対応については、まずは電話にてご相談を
岡谷 まごころ弁当 諏訪店 (岡谷市高齢者配食サービス委託事業者)	☎22-6788 FAX 22-6786	弁当(普通食、カロリー調整食、減塩食、たんぱく質調整食、ムース食) おかゆ、きざみ、ミキサー食に無料変更できます 常温手渡し 希望により置き配		電話またはFAX	年中無休 (1/1~1/3を除く) 9:00~17:00	1食430円(税込)~	●無料で安否確認もできます(希望者のみ) ●前日17:00までの連絡で注文・キャンセルできます ●アレルギー対応可
諏訪 ライフデリ諏訪店 (岡谷市高齢者配食サービス委託事業者)	☎75-1133 FAX 78-1702	弁当(普通食、カロリー調整食、腎臓食、透析食、やわらか食、ムース食) 常温 手渡し又は置き配 冷凍品もあり		電話、FAX、 ホームページ lifedeli.jp	年中無休 (1/1~1/3を除く) 電話:8:00~18:00	普通食おかずのみ 税込500円~	●日用品の買い物代行・お取り寄せ ●希望者には安否確認・自動電話による安否確認もあり ●正午までの注文で翌日以降お届け可
諏訪 ワタミの宅食 長野諏訪営業所	☎0120-321-510	お弁当、総菜(普通食、冷蔵) 冷蔵で保冷箱に入れてお届け		電話にて	月~金 (土、日、祝は冷凍対応可)	1食390円~	●エリアについてはご相談ください。