

目次

●はじめに	P2
●市内病院一覧	P3
●市内薬局一覧	P4
●お薬・健康・美容のこと	P5~13
●高齢者福祉事業団	P14
●買い物（配達など）	P15~20
●買い物（宅配システムなど）	P21~23
●買い物（移動販売）	P24~25
●お弁当配達	P26
●タクシー	P27~30
●便利屋	P31~32
●お掃除	P33~35
●コインランドリー	P36
●家電・住まいの困りごと	P37~41
●花屋	P42~46
●集いの場	P47~49
●娯楽	P50~51
●葬儀	P52~54
●その他	P55~62
●お役立ちミニ情報	P63~64

はじめに



高齢になっても、住み慣れた地域で自分らしく安心して暮らしていきたいと願うものです。しかし、歳月を重ねると家族構成や体調の変化もあり、生活に不便や不安などを感じることもあるでしょう。そんな時、地域のささえあい活動や行政、企業、団体などが行う各種サービスが高齢者の暮らしを支えてくれます。

根室市社会福祉協議会が作成した「根室市 高齢者暮らしのお役立ち情報」は、介護保険以外のおもに民間のサービスをまとめたものです。ぜひ、この冊子を皆さんの手元に置いていただき、普段の暮らしで活用して欲しいと思います。



～ご利用についてのお願い～

- ・冊子に掲載した内容は、令和4年4月末現在の情報です。掲載にあたり、各企業や団体などから了承を得ておりますが、新型コロナウイルス感染症予防などのため、サービス内容の変更や休止、中止している場合があります。あらかじめ、電話などでお問い合わせをしてご利用ください。
- ・なお、事業所とのやりとりやトラブルについては、根室市社会福祉協議会では関与いたしませんので、ご理解とご協力をお願いいたします。

※高齢者の総合相談窓口「地域包括支援センター」をご存知ですか？

高齢者の皆さまの生活を介護・福祉・保健・医療など、さまざまな面から総合的に支えるために根室市が設置しています。

○お問い合わせ先

根室市役所市民福祉部 介護福祉課

地域包括支援センター 電話 (0153) 23-6111(内線 2181)

病院ガイド



・市立根室病院

根室市有磯町1-2 電話 (0153) 24-3201

受付時間 月~金 8:30~15:00

※科により異なる 一部診療科予約制

内科、小児科、外科、整形外科、産婦人科、眼科、泌尿器科、皮膚科、耳鼻咽喉科、脳神経外科、内科専門外来、小児科予防接種等

・江村精神科内科病院

根室市有磯町2-25 電話 (0153) 22-2811

受付時間 月~木 9:00~16:30

内科、精神科

・医療法人社団 岡田医院

根室市花咲町2-13 電話 (0153) 24-2651

受付時間 月~金 9:00~16:30 土曜日 9:00~11:30

内科、消化器科 (消化器内科)

・道東勤医協ねむろ医院

根室市曙町3-3 電話 (0153) 22-2563

受付時間 月~金 9:00~11:30 火曜日 16:00~18:30

内科

・トキワ医院

根室市常盤町2-4 電話 (0153) 24-3221

受付時間 月~金 8:30~11:00

内科、整形外科、リハビリテーション科



・根室共立病院

根室市花園町4-1 電話 (0153) 24-4736

受付時間 月曜日 13:30~16:00 火~金 9:00~11:00

内科、神経科、循環器科

受付時間 月~金 9:00~11:00 (完全予約制)

精神科

・市立歯舞診療所

根室市歯舞4-40 電話 (0153) 28-2014

受付時間 月~金 8:30~16:30 水曜日 8:30~11:30

内科



事業所一覧

- **阿部薬局** P5
電話 (0153) 23-2245
- **アベドラッグ西浜店** P5
電話 (0153) 23-6000
- **Salon De Home (訪問美容師)** P6
電話 090-4872-8670
- **東洋医学つば整体療術院 つばや** P7
電話 090-9521-5589
- **根室西浜メナード化粧品販売(有)** P8
電話 (0153) 24-4674
- **訪問ネイルサロン SMILE. NAIL** P9
電話 090-8429-2421
- **前田中央薬局** P10
電話 (0153) 27-1288
- **ミナト薬店** P11
電話 (0153) 25-8618
- **ヤマモトファーマシーコンフォール館** P12
電話 (0153) 24-3871
- **ヤマモトファーマシーあさひ調剤薬局** P13
電話 (0153) 29-2520
- **ヤマモトファーマシー根室調剤センター** P13
電話 (0153) 24-5980
- **ヤマモトファーマシーはなぞの調剤薬局** P13
電話 (0153) 27-1832
- **ふじ薬局**
電話 (0153) 23-2191 根室市松ヶ枝町3-18-2
営業時間 月~金 8:30~18:00 定休日 土・日曜日・祝日
- **(株) ヤマフクふくだ薬局**
電話 (0153) 29-5515 根室市松ヶ枝町2-23
営業時間 月~金 9:00~17:00 定休日 日曜日・祝日
土 9:00~12:00
- **山本薬局**
電話 (0153) 23-5028 根室市光和町1-1
営業時間 月~土 9:30~18:00 定休日 日曜日・祝日 (悪天候)



事業所名

阿部薬局

▶かぜ薬・胃腸薬など、あなたの症状に合わせ、お薬をおすすめいたします。

サービス概要

一般用医薬品・保険調剤・化粧品・介護用品などを取り扱う薬局です。

一般用医薬品は、各メーカー取り扱いをしています。

市内西浜町に支店（アベドラッグ西浜店）があります。

保険調剤は、全国どこの病院・医院の処方箋でも受付し、調剤いたします。

薬剤師が在宅訪問し、医師・ケアマネージャーと連携しお薬の管理をお手伝いします。介護保険利用可能です。

化粧品は、「資生堂」「カネボウ」を取り扱っています。ビューティーアドバイザーが、あなたの肌に合わせたアドバイスをいたします。どうぞ、お気軽にご来店ください！

・店舗取扱商品を配達いたします。

※配達範囲などの詳細については、お問い合わせください。



問い合わせ先

・阿部薬局
電話 (0153) 23-2245
FAX (0153) 23-6007
根室市緑町2-9
営業時間 月~金 9:00~18:30
土 9:00~18:00
定休日 日曜日・祝日



・アベドラッグ西浜店
電話 (0153) 23-6000
FAX (0153) 23-6087
根室市西浜町3-25
営業時間 月~金 9:00~18:30
土 9:00~17:00
定休日 日曜日・祝日





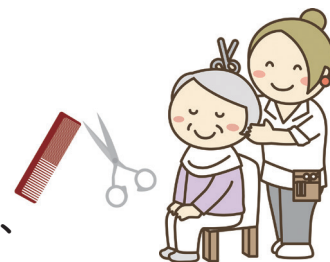
事業所名

Salon De Home (サロン デ ホーム)

▶髪と肌のカウンセリング資格を保有する美容師が、ご自宅等に訪問して施術します。

サービス概要

- 管理美容師、肌（頭皮）のカウンセリング資格を持つベテラン美容師がご自宅等へ出向き、健康な髪と地肌へ導くお手伝いをします。
- 肌が弱い人でも安心して使える天然由来のシャンプーやスキンケア商品を使用しています。
- カット等をしなくても、頭皮や髪の相談、施術で使用しているシャンプーやスキンケア商品の販売も可能です。
- ご高齢の方、在宅で暮らす要介護者やその介護者、健康上の理由で美容室に出向くことができない方、育児中で外出できない方、妊娠中の方、社会福祉施設等入所者、障がいのある方、婚礼のためのヘアセット希望、などの理由をお持ちの方が対象です。



料金

- ・市内訪問料金 ￥1,500 ~
- ・カット ￥3,000 ~
- ・シャンプー、カラー、パーマ 要相談
- ☆ドライシャンプー&ブローのみ…
などでもご利用いただいています！



時間外でも柔軟に対応しますので、まずはお気軽にお電話ください！
メール、LINE（ライン）でのお問い合わせも可能です。



問い合わせ先

電話 090-4872-8670
E-mail yutty.co@icloud.com
Hair Make Artist (管理美容師) 宇佐美由紀子
営業時間 9:00~19:00頃まで
定休日 不定休



LINE
QRコード



事業所名

東洋医学つば整体療術院 つばや

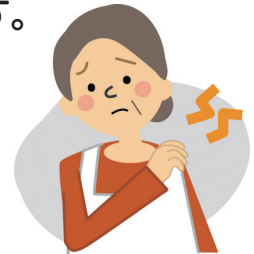
▶肩こりでお悩みの方はご相談ください。つばを揉みほぐし改善します！

サービス概要



- 出張専門の東洋医学つば整体療術院です。
ホームヘルパー2級の資格を持つ、東洋医学つば整体療法師がご自宅へ訪問します。
- つばを押圧（おうあつ）し、揉みほぐして自然治癒力を高めます。
- 事前予約制ですが、当日でも空き時間があれば施術可能です。
- 初回の方はご予約の際に病歴等を確認させていただきます。

※医師の許可が無い場合、施術をお断りする事があります。



料金

- ・全身40分コース ￥3,000（延長10分 ￥1,000）
- ・肩コース20分 ￥2,000（延長10分 ￥1,000）
- ・腰コース10分 ￥1,000
- ・足コース10分 ￥1,000

※歯舞・落石・花咲港・幌茂尻・温根沼方面は
別途交通費 ￥1,000



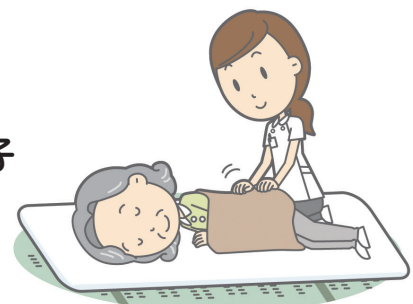
※注意事項※

心臓の弱い方、風邪等で発熱している・伝染病にかかっている方、妊娠している方、アルコールを摂取されている方、捻挫や骨折をしている・炎症を起こしている部位がある方は施術をお断りする事があります。

まずは、お気軽にお電話ください！

問い合わせ先

電話 090-9521-5589
 東洋医学つば整体療法師 経塚佳子
 営業時間 10:00~12:00
 13:00~16:00
 定休日 月曜日





事業所名

根室西浜メナード化粧品販売（有）

▶皆様の美しさと健康を真心をこめてサポートいたします。

サービス概要

MENARD
FACIAL SALON
メナード フェイシャルサロン

- メナード全商品を取り扱っており、お電話一本で市内全域無料にてご自宅まで配達いたします。（厚床地区は郵送にて対応）
- パンフレットもお電話一本でお届けします。
- 取扱商品は化粧品（ヘア&ボディ含む）、健康食品、健康飲料です。メナード製品の下着や洋服のご注文も承ります。
- 訪問による無料カウンセリングを行っています。美容に関するお悩み等をケアします。
- お店ではスキンチェック、カウンセリング、美肌レッスンのほか、本格的なフェイシャルエステ（予約制1回50分から）も行っております。
- ご来店後のお帰り時に限り、目的地までお送りいたします。
- お客様のご都合に合わせて、後日の支払いや集金にも対応いたします。
- ご利用いただいた方には、毎月新しい美容情報（パンフレット）を届けながら、日々の美容と健康をサポートします。

ぜひ、お気軽にご連絡ください。お待ちしております。



問い合わせ先

電話 (0153) 24-4674

FAX (0153) 23-6297

根室市西浜町3-152

営業時間 9:00~19:00

定休日 日曜日（土曜日・祭日は営業しております）





事業所名

訪問ネイルサロン SMILE.NAIL

▶足の爪でお困りではありませんか？足の爪は身体を支えるのに、重要な役割をしています。介護福祉士でもあるネイルケアのプロフェッショナルがトラブルをかかえた爪を、正しい形に近づけるお手伝いをします。

サービス概要

- 根室市内で唯一の訪問型のネイルサロンです。
お電話ひとつでご指定のお宅へ出向きます。
(時間は要相談)
- 巻き爪、割れ爪で歩くのが辛い、爪を切る事が大変になってきたなど、爪に関するトラブルをお伺いし、正しい形に近づけるお手伝い、アドバイスをさせていただく訪問サービスです。
- 訪問してから爪の状態を確認し、施術料金をお見積りします。
※遠方の場合は交通費要相談。何件かまとまれば、料金もお安くなります。



料金

- ・足爪 (10本) ¥1,800
- ・足爪トラブル (1本) ¥700~1,200
- ・手爪は要望があれば (10本) ¥1,300
- ・手爪トラブル (1本) ¥700~1,200

施術前



施術後 (3回目)



※注意事項※

ワーファリン、アスピリンなど (血液サラサラのお薬) を飲んでいる方、糖尿病など、持病をお持ちの方は事前に報告願います。場合によっては、爪切りが出来ない事があります。

問い合わせ先

電話 090-8429-2421
介護福祉士・ネイルケアプロフェッショナル 野村紀子
営業日 月曜日~金曜日 ※時間は要相談
予約受付日 月曜日~木曜日 10:00~15:00



事業所名

前田中央薬局

▶全国の処方箋を受付しております。またお受けしたお薬は、ご自宅まで配達しております！ご自宅まで手ぶらで待たずにお帰りになれます！お気軽にお電話ください♪

サービス概要

- ・お薬の配達（配達料無料）をしております。
配達地域：市内、花咲港、半島地区（落石、東梅地区は除きます）
- ・「居宅療養管理指導」も行います。
在宅で療養していて、通院が困難な方のご自宅を訪問し療養上の管理や指導、助言などを行うサービスです。また、ケアマネジャーに対して、ケアプランの作成に必要な情報提供も行います。
- ・月1回、健康だより「まえださんの健康だより」を発行し、お得な健康豆情報をお届けしています。
- ・お薬カレンダー、介護用品（おむつ、履くパンツ、尿取りパットなど）をお取り扱いしております。配達もしております。
- ・スマートフォンにお薬手帳を入れられるアプリ「kakari（カカリ）」を利用できます。
薬局専用アプリ「kakari」をスマートフォンにインストールすると、お薬の出来上がり通知や、チャットでのお薬相談が利用できます。前田中央薬局の薬局コードは「12565」です。詳しい操作は当局にお問い合わせください。
- ・女性に特化した健康相談も随時行っております。

※まずは、お気軽にお電話ください♪



電話 (0153) 27-1288
FAX (0153) 27-1289
無料FAX：0800-8007360
根室市歯舞3-19
営業時間 月～金曜日 8:30～17:30
土曜日 9:00～12:00
定休日 日曜日・祝日
<https://ja-jp.facebook.com/maedachuo/>





事業所名

ミナト薬店

▶=健康づくりは、幸せづくり= 買って下さい誠意をも

サービス概要

- ・お薬や化粧品など店舗取扱商品の配達（配達料無料）をしております。
配達地域：市内限定（時間指定は出来かねます。ご了承ください。）
- ・健康相談を行っています。
- ・漢方相談を行っています。
- ・お肌に合った美容法などの美容相談を行っています。
- ・専用機械を使ったお肌の健康チェックを行っています。
- ・エステを行っています。（日時予約制：1回45分）
- ・年に数回、健康と美容の勉強会を開いています。
- ・「ミナトの新聞」を発行して、健康、漢方、美容などの情報をお知らせしています。



※各種相談・エステは事前予約が必要です。

～お気軽にご相談ください～

問い合わせ先

電話/FAX(0153)25-8618
携帯 080-5722-8618
根室市花咲港114
(花咲線 花咲港バス停すぐそば)
営業時間 9:00~18:00
定休日 日曜日





事業所名

ヤマモトファーマシーコンフォール館

▶皆さまが“より若く、より健やかに、より美しくありますように”と願い、
末永く応援させていただきます。

サービス概要

- 薬剤師・登録販売者が健康相談をお受けします。
- 店内取扱商品の配達をしています。(市内全域 無料配達)
- 介護用品各種、お取り扱いしています。(おむつ、尿取りパットなど)
カタログ掲載商品のお取り寄せが出来ます。
- 化粧品コーナーでは、各種コスメブランドお取り扱いしています。
「資生堂」「リサーチ」「トワニー」「カネボウ」「アルビオン」
「エレガンス」
(根室管内唯一「アルビオン」のお取り扱い店です。)
- エステ(ベッドルーム3台)やメイクレッスン・肌診断・肌カウンセリングもやっています。

是非、お気軽にお越しくださいませ。
スタッフ一同お待ちしております。



問い合わせ先

電話 (0153) 24-3871
FAX (0153) 24-3872
根室市梅ヶ枝町3-19
営業時間 10:00~19:00
定休日 日曜日

<https://www.kireie.com/shop/hokkaido/1223/12130/>





事業所名

ヤマモトファーマシー調剤薬局

▶ 医師の処方箋に基づき、薬剤師がお薬を調合し患者さまにお薬をお渡しします。患者さまごとに安全に安心して服用できるように飲み方や使い方を説明したり、相談に応じたりします。

各店舗
問い合わせ先

●あさひ調剤薬局

電話 (0153) 29-2520
FAX (0153) 29-2521
フリーダイヤル FAX 0120-792-521
根室市朝日町2-23
営業時間 月~金 8:30~18:00
土 8:30~12:30
定休日 日曜日・祝日



●根室調剤センター

電話 (0153) 24-5980
FAX (0153) 24-5981
フリーダイヤル FAX 0120-125-425
根室市宝町1-66-3
営業時間 月~金 8:45~18:00
定休日 土・日曜日・祝日



●はなぞの調剤薬局

電話 (0153) 27-1832
FAX (0153) 27-1834
フリーダイヤル FAX 0120-005-535
根室市花園町5-13
営業時間 月~金 9:00~18:00
定休日 土・日曜日・祝日





事業所名

根室市高齢者福祉事業団

▶高齢者の知識、経験、技能等を活かし、臨時的で短期の軽作業等をお引き受けします。

サービス概要

- ・室内外の清掃、軽作業（ガラス拭き等、危険の伴わない高さ1 m程度まで）
- ・草刈（機械刈り、手作業：1 m四方位程度）
- ・除草、畑仕事（無理のかからない程度の種まき、収穫等）
- ・剪定、植樹移植、伐採
- ・催し会場等への荷物の搬出入
- ・力仕事、畑耕し（機械作業の伴わない範囲）
- ・塗装（低位置の作業で材料や使用道具はお客さまが用意）
- ・簡単な排水管等の作業、清掃、氷割作業（機械作業の伴わない範囲）
- ・軽微な営繕
- ・お墓の清掃
- ・冬囲い取付、取外し
- ・除雪作業

※作業内容、料金等の詳しい内容のお問い合わせ、ご相談は事務局までご連絡ください。ただし、料金等の見積もりはいたしません。

問い合わせ先

根室市高齢者福祉事業団事務局
（老人福祉センター内）
電話／FAX(0153)24-0205
根室市光洋町1-65
受付時間 9:00~17:00
休館日 日曜日、祝日





事業所名

イオン 根室店

AEON

AEON

サービス概要

●イオン楽宅便（お買い上げいただきました商品を、ご自宅へお届けいたします。）

お届け料金	お買い上げ金額	ゆうゆうWAONカードをお持ちのお客さま 65歳以上のお客さま
	2,000円 (税込) 以上	2個まで無料 * 3個目からは1個につき220円 (税込)
	2,000円 (税込) 未満	1個につき 220円 (税込)

* 専用ボックスでのお届けとなります。

ボックス自体の重量3kgを除き、1個あたりの商品重量は20kgまでとさせていただきます。

* 当店直営売場でのお買い上げ商品に限ります。

* 冷蔵商品・冷凍商品・破損の恐れのある商品はお届けできません。

* 一部配送できない商品がございますので、サービスカウンターまでお問い合わせください。

承り時間 開店から11:45までの受付 ⇒ 12:00以降の配達

11:45から14:45までの受付 ⇒ 15:00以降の配達

14:45以降の受付 ⇒ 翌日12:00以降の配達

●「G.G感謝デー」

毎月15日は、55歳以上の方がお申込みいただける「イオンカード（G.Gマーク付）」、「G.GWAON」又は、65歳以上の方がお申込みいただける「ゆうゆうWAON」でのお支払いで、5%割引になります。

※詳しい内容、お申込み方法などについては、店頭カウンター又はインターネットでご確認ください。

問い合わせ先

電話 (0153) 24-6111

根室市常盤町3-9

営業時間 9:00~21:00

※年中無休

<http://www.aeon-hokkaido.jp/home.html>





事業所名

コープさっぽろ ねむろ店

▶55歳以上の方を対象とした「ゴーゴーコープデー」、「らくちん当日便」をぜひ、ご利用ください。

サービス概要

●ゴーゴーコープデー

毎週木曜日、ご登録された55歳以上の方は、組合員証を提示していただくと、5%割引いたします。

※ご登録については、店舗サービスカウンターにおたずねください。

●らくちん当日便

15:00までの受付で、専用コンテナ2箱まで200円（税込）。当日配達のサービスが毎週木曜日、55歳以上の組合員の方は無料となります。

※詳しくは、店舗サービスカウンターにおたずねください。

- ・上記のほか、コープ共済「プラチナ85」は、満65～70歳で加入できるおすすめ保険があります。詳しくは、店舗サービスカウンターにおたずねください。



問い合わせ先

電話 (0153) 24-1070

FAX (0153) 24-1071

根室市曙町3-5

営業時間 9:00~20:30

(冬期間 9:00~20:00)

※年中無休





事業所名

ホクレンショップ 根室店

▶お客さまの満足を通して地域社会に貢献します。国産野菜統一宣言・道産食材おススメ宣言の2つのこだわりを柱として、お客さまに安心・安全な食品の提供を目指します。

サービス概要

●お買い上げ商品の配達をしています！

65歳以上の方は、ご自宅まで配達無料で承ります。ただし、当日配達は14:00まで。

詳しくは、サービスカウンターにてお問い合わせください。



※EZOCAカード（北海道の便利な共通ポイントカード）加盟店です。

毎週土曜日は、ポイント10倍。

この機会に便利な配達サービスを利用して、お米、お酒など、お買い求めください。



問い合わせ先

電話 (0153) 24-5555
FAX (0153) 24-5322
根室市西浜町8-94-1
営業時間 10:00~20:00
定休日 1月1日





事業所名

マルシェ・デ・キッチン

▶「鮮度」「美味しさ」「安さ」を追求し、一日の食卓に笑顔をお届けします。イートインコーナーも配置しておりますので、地域のコミュニティの場としても広くご来店していただけるようなお店づくりを目指しています。

サービス概要



●お買い上げ商品の配達

お買い上げ2,000円（税込）以上から1個（約30kgまで）100円で承ります。冷凍食品・アイスも配達できます。

受付時間：10：00～16：00まで

配達時間：13：00～18：00まで

●マルシェ電子マネーカード（まるきちカード）

通常チャージ金額5,000円毎に50円のプレミアム（おまけ）付き！小銭いらずでお会計が楽！年会費無料。サービスカウンターで発行中！又、毎月プレミアム2倍キャンペーンを期間限定で実施しております。

●地方発送商品

当店お買い上げの商品に限り「クロネコヤマト」にて地方発送承ります。

●毎日のお得なチラシ情報等をトクバイアプリで配信中！



問い合わせ先

電話 (0153) 23-2131
根室市大正町1-32-1
営業時間 10：00～19：00
<http://marche-nemuro.main.jp/>



事業所名

ヒシサンホーム

▶「もっと素敵に！快適に暮らしたい！」をテーマに地域の皆さま方に「必要とされる店」を目指し、従業員一同、日々努力を重ねております。

サービス概要

●お買い上げ商品の配達

・根室市内はもちろんの事、歯舞・落石地区（火・土）まで無料にて配達いたしております。また、他地域へは他事業所や運送会社と連携していますのでご相談ください。



●便利グッズが満載！気軽に立ち寄れる100円均一売場

・100円ショップWattsでは、キッチン用品、収納グッズなど便利グッズが豊富にそろっています。その他に300円・500円・800円などの均一商品も更に品揃えが充実しました。

●ヒシサンホームお買い物特典

・とってもお得なポイントカードがあります。
ヒシサンホームポイントカード新規会員募集中！簡単なお手続きでご入会いただけます。

※当店のポイントは現金にて『本体価格：100円（税別）』お買い上げで1ポイント加算されます。（根室市指定ごみ袋・ごみ証紙、商品券・クレジットカード・100円ショップWattsはポイント対象外）貯めたポイントは、使いたい時にいつでも使えます！（1ポイント1円換算）

取扱商品

日常生活雑貨・ペット用品・園芸用品・カー用品
家電・インテリア用品・DIY用品 など

問い合わせ先

電話 (0153) 23-5189
FAX (0153) 24-9616
根室市花咲町3-17
営業時間 9:00~19:00
定休日 不定休





事業所名

クリエ食鮮館

▶毎日、毎日がクリエプライスで家計を応援いたします。

サービス概要

- 毎週火曜日は青果・鮮魚・精肉・菓子を5%割引
- ねむろポイントカード加盟店
当店でお買い上げのお客さまに限り、来店ポイントとして1ポイントを進呈いたします。サービスカウンター前にポイントリーダー機を設置しておりますので、操作方法などわからない点があれば店員にお申し付けください。また、500ポイント貯まったら、当店の商品券（500円分）と交換することができます。
- 市内全域配達無料
お買い上げ金額にかかわらず、市内（納沙布・別当賀・齒舞・落石含む）無料で配達します。生もの、冷凍食品も配達します。電話注文でも、お買い上げ金額1,000円（税込）以上であれば配達料は無料。
※配達受付時間は、9：00～12：00まで。
- バス停前で利便性が良い
店舗内に休憩・待合用の椅子を設置。
レジから配達受付のサービスカウンターまで従業員が商品を運びます。



買い物（配達など）

問い合わせ先

電話 (0153) 24-1211
FAX (0153) 23-4555
根室市大正町1-28
営業時間 9:00~19:00
※休みは正月三が日のみ





事業所名

セイコーマート

▶セイコーマートの店頭取扱い商品を、電話1本で1品から無料配達します！

サービス概要

Seicomart

●セイコーマートクラブカード会員限定配達サービス

- ・受け付け：9：00～17：00（月・火・水）
- ・配達時間：15：00～18：00（水・木・金）

1品でも無料配達。料金は商品代金のみ。

電話1本で、手続きは不要です。

店頭取り扱い商品からお選びください。

（ただし、冷凍・冷蔵商品・惣菜や弁当類は配達できません）

店頭購入したものの配達できます。

●まずは会員登録を！

- ・入会費・年会費無料。
- ・店頭ですぐに入会できます。
- ・お買い物でポイントを貯めて素敵な景品と交換できます。
- ・カード提示で会員だけの割引特典があります。

問い合わせ先

《根室市内店舗》

- | | | | |
|--------|----------------|---------|----------------|
| ・たば琴平店 | ☎(0153)24-0782 | ・光洋店 | ☎(0153)29-2323 |
| ・根室西浜店 | ☎(0153)23-4447 | ・根室高校前店 | ☎(0153)22-8021 |
| ・のと店 | ☎(0153)24-6610 | ・根室平内店 | ☎(0153)23-3795 |

※なお、以下のオーナー店舗は、可能であれば即日配達しています。

- ・うちやま歯舞店 ☎(0153)28-4455
- ・花咲店 ☎(0153)25-8829

※ネットはこちらから <http://www.seicomart.co.jp/>





事業所名

セブソーイレブン

▶セブソーイレブンの人気商品やお店では取り扱いしていない限定商品、日替わり弁当などをお近くのお店から自宅や職場へお届けします。

サービス概要

●セブンミール

・電話やネットでの注文で、セブンイレブンの人気商品やお店では取り扱いのない限定商品や日替わり弁当、日替わり惣菜など、自宅や職場へお届けします。ご希望の店舗での受け取りも可能です。

・お届けまでの流れ

- ① 会員登録をする（店舗、電話、ネットで受け付けております）。
- ② カタログ、会員証が届く。
- ③ 電話かネットで注文（10：30までのご注文で翌日配達）。
- ④ 自宅か職場へお届け、またはご希望の店舗で受け取り。

まずは、会員登録を！

・セブンミールセンター（年中無休）

☎0120-736-014（8：00～19：00受付）



買い物（宅配システムなど）

問い合わせ先

・セブンミールのお問い合わせ

☎0120-736-313（年中無休）

受付時間 11：00～19：00

《根室市内取扱店》

- ・根室大正町店 ☎(0153) 24-1717
- ・根室敷島町店 ☎(0153) 24-1003
- ・根室海岸町店 ☎(0153) 24-7104
- ・根室光洋町店 ☎(0153) 24-7256
- ・根室宝林町5丁目店 ☎(0153) 23-5510
- ・根室厚床店 ☎(0153) 26-2577

※ネットはこちらから <https://7-11net.omni7.jp>

外出のついでに
店舗で受取り
もOK



日本全国
20店舗まで
登録OK!



事業所名 コープ宅配システム トドック

▶ 毎週1回決まった曜日に、ご自宅や職場などに商品をお届けします。

サービス概要

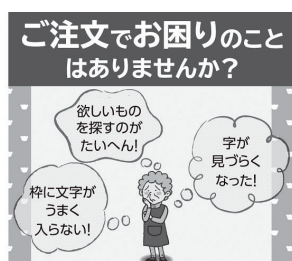
- ・ 65歳以上の組合員の方は、1回の注文につきシステム手数料220円(税込)のところ、無料となります。
- ・ ご注文とお届けのサイクル
 - ① カタログをお届けします。
 - ② カタログの中から注文する。(商品1点から注文できます。)
 - ③ 翌週から、注文用紙回収、カタログお届け、商品お届けのサイクルが続きます。
- ・ 注文のペースは、毎週、隔週など、お客さまのご都合に合わせてお選びいただけます。スマホに登録したアプリやパソコンからのWeb注文ができる「eトドック」でのご利用もおすすめです。
- ・ 宅配トドックでは、以下のようなサービスも行っています。



安心

高齢者注文サポート

ご注文でお困りのことがある方は、お気軽にご相談ください。



お届け先で異変を感じた場合あなたにご連絡します。

見守りトドック

遠くで暮らすご家族に、あなたが注文したトドックの商品をお届けします。



あなた
ご注文・お支払い



遠くで暮らす家族
商品お受け取り

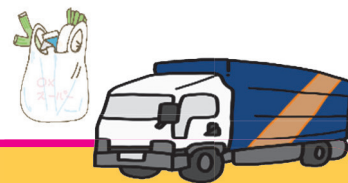
問い合わせ先

- ・ 加入お問い合わせコール（加入申し込みや資料請求）
電話0120-307-919
受付時間 月～土 10:00～18:00
- ・ トドックコール（お問い合わせ、返品・交換）
電話0120-502-112
受付時間 月～金 9:00～21:00
土曜日 9:00～18:00

※いずれも日曜・年末年始を除く

※eトドックはこちらから <https://www.etodok.jp/>





事業所名 コープの移動販売 おまかせ便カケル

▶ コープさっぽろのお店から、商品を積んでお届けします。

サービス概要

コープさっぽろのお店から、大型冷蔵庫を備えた2トン車で、約1,000商品を積んで、毎週決まった曜日に同じコースを同じ時間で市内を巡ります。到着後、音楽を流してお知らせします。商品を手にとってお買い物をお楽しみください。

取扱商品

鮮魚・精肉・野菜・果物・惣菜・食品
飲料・日用品など



ねむろ店運行コース

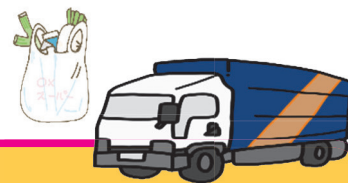
火曜日	歯舞方面、納沙布、駒場町方面
水曜日	松本町方面、鳴海町方面、落石方面、駒場町方面
木曜日	西浜町方面、花園町方面、駒場町方面、花咲港方面、光洋町方面
金曜日	宝林町方面、西浜町方面、納沙布、駒場町方面
土曜日	厚岸郡浜中町、厚床・落石方面

※詳しくは、移動販売事業、又はコープさっぽろねむろ店までお問い合わせください。

問い合わせ先

- ・ コープさっぽろ移動販売事業
電話 (011) 671-5710
受付時間
火～土 9:00～18:00
- ・ コープさっぽろねむろ店
電話 (0153) 24-1070





事業所名

バラエティわたり（有）ワタリ商店

▶老人ホーム等の移動販売、配達を行っています。
店舗内にある本棚の書籍は、冊数や期間の制限なく無料で借りられます。

サービス概要

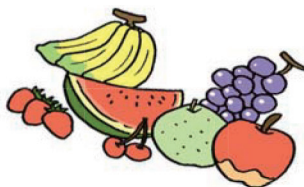
老人ホーム等に出向いて、移動販売を行っています。

ご相談により、曜日、時間などの都合が合えば、新規受付も可能です。

※出張料無料

取扱商品

手作りお惣菜、飲料、食品、日用品、たばこ、米などを取り扱っております。
配達も可能です。



※本棚には店主の蔵書を中心に、利用者から寄贈された専門書からベストセラー、絵本、文庫など幅広いジャンルの本が並び、希望者に貸し出しています。（手続き不要）

問い合わせ先

電話/FAX (0153) 24-4455
根室市敷島町2-21
営業時間 8:00~18:00
定休日 不定休





事業所名

マルイチ綜合食品（株）

▶ 「昼食」及び「夕食」のお弁当の配達を行っています。

サービス概要

事情により、食事の用意ができない方へ、昼食、夕食のお弁当を1個から配達いたします。



料金等

料 金：お弁当1個につき 500円（税別）～

内 容：日替わり弁当（糖尿病食などの特別食は、対応できかねます。）

配達地域：市内限定

受 付：電話、FAXで受け付けております。



※「昼食」及び「夕食」のお弁当の当日受付は午前10：00まで。

※土・祝日の「夕食」の配達は午前中になります。

※上記以外に、ご要望などありましたらご相談ください。

問い合わせ先

電 話 (0153) 23-4382

FAX (0153) 24-8988

根室市昭和町1-43

営業時間

月～金 9：00～16：00

土・祝日 9：00～12：00

定休日 日曜日





事業所名

介護タクシー 桃太郎

▶ご乗車には、特別な申請や許可の必要がなく、個人のお客さまもご利用いただけます。車いすのまま、ご乗車いただけるタクシーです。ストレッチャーを完備していますので、寝たままでもご乗車できます。

ご利用可能なお客さま

身体に障がいがある方、要支援・介護の認定を受けている方、精神障がい、知的障がい、視覚に不自由がある方、歩行に杖や見守りが必要な方、怪我や手術などで歩行が困難な方など

ご利用内容

通院・転院・施設通所・通学・買い物・食事・理美容院などの外出・冠婚葬祭・お墓参り・その他日常の外出などお気軽にご相談ください。

料金

- 《タクシー運賃》 身障者割引で初乗り570円
- ・初乗り運賃（1.4kmまで）…………… 640円
 - ・冬期間2割増（12月10日～3月26日）
 - ・寝台2割増（ストレッチャー利用時）



- 《救済介助料》 基本乗車介助料は無料です。もしもに備えて総合賠償責任保険加入
- ・車いす貸出（往復ご乗車）……………**無料**
 - ・車いす⇄車いす、ベッド⇄車いす等の移乗介助（スタッフ1名）……500円
 - ・着替え、室内からの移動、一部の段差・階段介助（スタッフ1名）…500円
 - ・階段等2名必要な介助（スタッフ2名）……………1,000円～
 - ・ストレッチャー介助 ……………2,000円
 - ・ストレッチャー貸出 ……………1,000円

※根室市福祉チケット「重度肢体不自由者等ハイヤー等乗車券」
利用できます。



問い合わせ先

電話 (0153) 27-6001
 FAX (0153) 24-7589
 根室市光洋町3-83-9
 営業時間 8:30～17:00
 定休日 日曜日、予約のない土曜日・祝日
 キャッシュレス決済 PayPay 使えます。



事業所名

介護タクシー i 「アイ」

▶通院やお買い物などのご要望にこたえ、お客さまが充実した人生を送るためのお手伝いをいたします。

ご利用内容

●病院受診送迎

- ・対象地域：根室市内・釧路市・中標津町・別海町

●買い物付き添いサービス

- ・根室市内のお店でのお買い物に付き添いいたします。

※料金→1時間1,000円（税込）

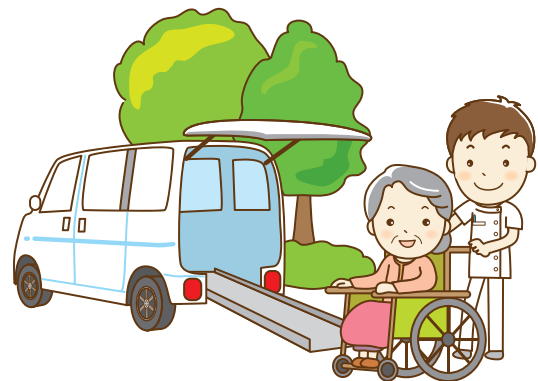
※料金は、タクシーメーターにて表示します。

※長距離の場合はご相談ください。

※当社の車いすを使用する場合は、貸出料として200円（税込）がかかります。

その他

- 時間帯はご相談に応じます。
- 不明な点やご希望など、何でもお気軽にお問い合わせください。



電話 090-5989-3024

根室市光洋町1-34-5

代表 井上 要（介護福祉士と普通二種取得のプロドライバー）

営業時間 8:00~17:00

定休日 年中無休（急な用事で休むこともあるので事前連絡をお願いいたします）

問い合わせ先



タクシー



事業所一覧

- ・中央ハイヤー（株）
 電話 (0153) 24-2141
 根室市本町4-67



- ・根室ハイヤー（株）
 電話 (0153) 24-4151
 根室市西浜町1-1



- ・ホクトタクシー（株）
 電話 (0153) 23-5171 FAX (0153) 23-6695
 根室市弥生町2-1



運賃など共通事項

※運賃は、すべて税込になります。

《普通タクシー運賃》	初乗り運賃（1.4kmまで）	640円
《ジャンボタクシー》	初乗り運賃（1.4kmまで）	760円

※深夜・早朝割増 22:00～翌5:00まで 2割増

※冬期間割増 12月10日～3月26日までの期間 2割増

※根室市福祉チケット「重度肢体不自由者等ハイヤー券」利用できます。

※身体障害者手帳提示で、1割引きとなります。

（精神障害者保健福祉手帳は対象となりません。）

※令和2年2月1日から小型・中型タクシーは廃止となり、普通タクシーになりました。



事業所詳細

・中央ハイヤー（株）

電話 (0153) 24-2141 根室市本町4-67 24時間営業・年中無休

- ・6人乗りあります。
- ・車いす対応車両あります。
- ・禁煙車両あります。
- ・運転代行あります。



- ・便利タクシー：お客様の代わりに病院へ診察券を出しに行ったり、薬局からお薬を受け取り自宅まで届けたりすることができます。内容・時間帯によっては、お受けできかねる場合があります。詳しくは、お問い合わせください。

・根室ハイヤー（株）※  PayPay 使えます

電話 (0153) 24-4151 根室市西浜町1-1 営業時間 6:00~0:00
<https://www.nemurotaxi.com/>

- ・最新タクシー：乗り降りしやすく好評です。
- ・便利タクシー：レンタルDVDの返却や簡単なお買い物など、お客様に代わってドライバーが行います。
- ・福祉タクシー：車いす対応できます。
- ・運転代行：安心安全な運転代行。
- ・禁煙専用タクシー：禁煙車で快適に。

※事前ご予約も承ります。

お気軽にお電話お待ちしております。



・ホクトタクシー（株）

電話 (0153) 23-5171 FAX (0153) 23-6695
 根室市弥生町2-1 <http://hokutotaxi.com/index.html>
 営業時間 6:30~翌0:00

※タクシーのご用命はお電話で。お客様のものとへお迎えにうかがいます。無線配車で迅速対応。事前のご予約やFAXでのご予約も承ります（車の台数などの関係でご予約できないこともございます）。



タクシーの
ご用命はお電話で



0153-23-5171



事業所名

根室ホットサポートまごころ

▶暮らしのお手伝い、私たちにお任せください。シニアの方の暮らしに寄り添うサービスが色々あります。親切・丁寧さを一番に、地域の皆さまのお役に立てるよう日々頑張っています。

サービス概要



1. 日常生活の困りごとをお手伝い

●生活支援サービス

- ・お部屋の片づけ
- ・不用品の整理（分別、処分する物が多くて自分でできない場合など）
- ・引越し前後のお手伝い
- ・生前整理、遺品整理など

●安心支援サービス

- ・入退院安心サービス
- ・長期留守宅管理サービス

※基本料金：2,500円（税別）～／1名1時間

※出張料：市内10キロ圏内は無料



2. 草刈・庭木のお手入れ

- ・剪定、伐採、生垣剪定など

※料金などの詳細は、お問い合わせください。



3. 空き家管理サービス

- ・外部巡回管理、内部巡回管理、空地管理

※料金、サービス内容などの詳細は、お問い合わせください。

まずは、お電話でお気軽にご相談ください。

問い合わせ先

電話 (0153) 20-4122

根室市朝日町3-23-11

営業時間 8:00~18:00

定休日 不定休





事業所名

便利屋 かさい商店

▶おまかせください、どんな小さな事でもお手伝いします。

サービス概要

- ・引越し手伝い
- ・大工手伝い、物置解体
- ・家周り、車庫、物置整理
- ・草刈、枝切り剪定
- ・粗大ごみ、家庭器具などの廃棄
- ・家庭全般清掃
- ・家具移動
- ・お墓管理、清掃
- ・仏壇魂抜き、お焚き上げ
- ・遺品整理
- ・小型ペット火葬搬送
- ・空き家管理
- ・玄関前、駐車場除排雪 など

料金：作業内容、作業時間などから、お見積もりいたします。

※介護施設などの入退居については、一律料金：7,000円（税別）
（身の回り品荷物搬送）

※まずは、お電話でご相談ください。



問い合わせ先

電話 (0153) 23-5113
 FAX (0153) 24-1552
 携帯 090-5956-2720
 根室市大正町2-17
 営業時間 8:30~18:00
 定休日 日曜日（7月、8月は無休）

