

▶足腰が辛く、家の中のちょっとしたことができない。家族や友人、業者さんに頼むほどでもないけど自分では出来ないし…住まいのお悩みをサポートします！

サービス概要

- 遺品整理
- 生前整理
- 草刈り
- 庭木等の剪定・伐採（高さ制限あり）
- お墓の掃除
- 電球交換
- ガラス拭き
- 軽作業
- 搬入搬出作業
- 荷物の整理・家具の移動等
- 神棚掃除
- 仏壇の処分
- 家財の処理
- 物置等の掃除

見積り無料



- ◆上記のサービス以外についても、ご相談承ります。
- ◆業務内容等によってはお断りする場合がございます。
- ◆あくまでも「お手伝いレベル」なので、お気軽にお問合わせください。

※ご相談・見積り無料（料金は作業内容、時間等によりお見積りさせていただきます。）

☆遺品整理士認定 第1S49343号【一般財団法人 遺品整理士認定協会】

問い合わせ先

電話 090-9433-1823
 営業時間 9:30~17:00
 定休日 土・日・祝祭日・年末年始

事業所名

小さな便利屋さん プラスアルファ

▶“ないよりもあった方がちょっとだけ豊かになりそうな”小さな便利屋です。
暮らしのお困りごと、ご相談ください！

サービス概要

- 遺品整理・生前整理などの家のお片付けや清掃
- 芝刈り・草刈りなどの家の周りの作業
- 家具組み立てや引っ越しのお手伝い
- 買い物の代行や安否確認 など



遺品査定士および遺品整理士資格所持者が、遺品整理や生前整理はもちろん、室内清掃や芝刈り・草刈り等、家の内外の暮らしの困りごとに対応します。

「こんなことやってもらえないだろうか…」などのご相談もぜひお寄せください！可能な限り対応します。

古物商許可を取得しているので、リサイクル品の買取販売にも対応、お探しのものがあればご相談ください。

お見積り無料となっていますので、料金や内容など、気軽にお問い合わせください！

【一般財団法人 遺品整理士認定協会】
◎遺品査定士 第AM02421
◎遺品整理士 第IS27810



↓LINEのQRコードからも
お問い合わせいただけます

問い合わせ先

電話 090-1525-5955
プラスアルファ 代表 木嶋 健太
営業時間 9:00~17:00
定休日 土・日・祝祭日・年末年始



事業所名

根室ホットサポートまごころ

サービス概要

1. 日常生活の困り事をお手伝い

●生活支援サービス

お部屋の片づけ、不用品の整理、引越し前後のお手伝いなど

●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など

2. 草刈・庭木のお手入れ

剪定、伐採、生垣剪定など

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、電話でお気軽にご相談ください。

電話/FAX (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

問い合わせ先



事業所名

便利屋 かさい商店

サービス概要

・引越手伝い

・大工手伝い、物置解体

・草刈、枝切り剪定

・粗大ごみ廃棄

・家庭全般清掃

・家具移動

・お墓管理、清掃

・仏壇処分

・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

介護施設などの入退居については、料金7,000円（税別）より

※まずは、お電話でご相談ください。

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）

問い合わせ先



事業所名

サンクリーン パリシ

サービス概要

●ハウスクリーニング

新築引越し清掃、店舗・オフィス・ビル清掃、床ワックス掛け、じゅうたん・ソファークリーニング、引越後清掃、一般家庭の定期清掃など

●カークリーニング

ボディー洗車・ワックス掛け、車内清掃、シートクリーニングなど

●浴室、レンジフード、キッチンなど

浴室内のカビ取り・洗浄機による汚れ落とし、レンジフードファン・ダクトを取り外しての清掃、キッチン、換気扇、トイレ、洗面所等の清掃

※料金は作業内容、作業時間によりお見積りいたします。

※まずは、携帯にお電話ください。

携 帯 090-5959-2467

電 話/FAX (0153) 23-6617

根室市千島町2-26

営業時間 9:00~17:00

定休日 不定休

問い合わせ先



事業所名

ダスキン ノサップ

サービス概要

《プロのお掃除 ダスキンノサップ サービスマスター事業》

●水まわりクリーニング

・レンジフード・キッチンまわり・浴室・洗面所、トイレ

●エアコンクリーニング

●ガラス関連クリーニング

●ハウスクリーニング

●引越、引渡し清掃

お得なセット割引キャンペーン等もございます。

まずは、お気軽にお電話でお問い合わせください。

お見積りも無料で伺いますので、お気軽にご相談ください。

問い合わせ先

電 話 (0153) 24-3328

FAX (0153) 22-3785

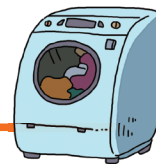
根室市昭和町4-375

営業時間 9:00~17:00

定休日 土・日・祝祭日



コインランドリー



事業所名

※操作方法がわからない場合は、各店舗へお問い合わせください。

・コインランドリーEスペース

電 話 (0153) 23-5188

根室市大正町3-7

営業時間 5:00~24:00 年中無休



・コインランドリーEスペース 洗王

電 話 (0153) 23-5189

根室市花咲町3-17 (ヒシサンホーム敷地内)

営業時間 5:00~24:00 年中無休



・コインランドリーEスペース歯舞店

電 話 (0153) 28-2334

根室市歯舞3-10 (歯舞シャワーランド 内)

営業時間 5:00~24:00 年中無休



・WASHα西浜ふんわり館

電 話 (0153) 23-5188

根室市西浜町8-3

営業時間 5:00~24:00 年中無休



・コインランドリー開陽 (災害対応型)

電 話 (0153) 24-1588 (開陽ガス)

根室市西浜町3-76-1

営業時間 5:30~23:00

(完全CLOSE 24:00) 年中無休



・コインランドリー月見

電 話 (0153) 24-3898 (信興商事株)

根室市月見町1-1

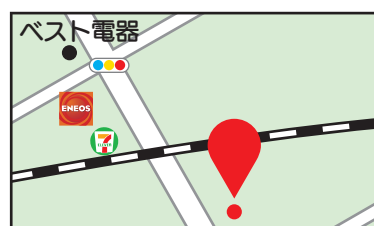
営業時間 5:00~24:00 年中無休



・ひまわりコインランドリー

電 話 080-6096-7534 (山下)

根室市昭和町1-1 24時間営業 年中無休



事業所名

(株) ウオッシング根室

サービス概要

《遺品整理・生前整理》

当社の「遺品整理士認定協会認定の遺品整理士」が、皆さまの「遺品整理」や「生前整理」をサポートいたします。

- ・高齢者施設への入居に伴って家財整理をされたいお客様
- ・ご自宅やご実家を売却するにあたって家財整理をされたいお客様
- ・ご家族の負担を考え生前整理をされたいお客様 など

安心してご依頼いただけるよう直接お伺いしてお見積りもいたします。(見積り無料)

また、遺品整理終了後、対象の建物が持ち家の場合の売却や、賃貸物件にしたい、解体したい等のご要望に応じて、それぞれの専門業者をご紹介しますいただきます。

※お見積り・ご相談は無料です。

お気軽にご相談ください。

問い合わせ先

電話 (0153) 24-8700
FAX (0153) 24-4424
根室市昭和町2-98
営業時間 月～金 9:00～17:00
定休日 日曜日・祝日



事業所名

河田清掃株式会社

サービス概要

●トイレの詰まり

●下水排水管の詰まりを高圧洗浄します。(台所、お風呂、洗面所)

●粗大ごみ、家電ごみなどの運搬処分します。

※12月は受付不可

●草刈り、枝切り ※別途代金がかかりますが運搬処分も可能

※料金、サービス内容などの詳細についてはお問い合わせください。
作業内容、作業時間などからお見積りいたします。

問い合わせ先

電話 (0153) 24-3553
根室市光洋町3-19-7
受付時間 7:00～16:00
定休日 土・日・祝日・年末年始



事業所名

(株)ヒシサンリフォーム 住まいのレスキュー

サービス概要

※基本料金＋出張料に別途、部材代がかかります。
詳しくはお問い合わせください。

●水回り

- ・キッチン排水、トイレの水漏れ
- ・浴室混合栓、シャワー水栓交換 など

●インテリア

- ・室内ドアノブ、玄関ドアクローザー交換
- ・カーテンレール、ブラインド取付 など

●リフォーム工事（お見積りいたします。お気軽にご相談ください。）

- ・太陽光発電システム工事・アルミサッシ修理、交換
- ・網戸交換・建付け調整
- ・壁紙クロス張替え・クッションフロア張替え
- ・トタン屋根葺き替え・塗装 など

●家電

- ・家庭用各種照明器具交換
- ・テレビアンテナ取付 など

●設備

- ・台所換気扇交換、ガスコンロ取付
- ・浴室鏡取付、暖房機取付 など

問い合わせ先

電話 0120-025-043

根室市大正町3-7

営業時間 8:30~17:30

定休日 土・日・祝日・年末年始

<http://www.hishisan-g.co.jp/energy/index.html>



事業所名

ベスト電器 根室店

サービス概要

- テレビの接続、チューニング、DVDの接続など
- 照明器具のランプ・電球交換など
- FAXのインクカートリッジの交換など
- 洗濯機の水漏れ防止蛇口への交換、給水・排水ホース延長
- 浄水器の取付
- 空気清浄機・エアコンのフィルター交換
- 家庭用火災警報器の取付
- 修理品のお届け

※詳しい内容、料金などについてはお問い合わせください。

問い合わせ先

電話 (0153) 24-8181

FAX (0153) 24-8198

根室市大正町2-5

営業時間 10:00~19:00

定休日 水曜日・第2、第3日曜日



事業所名

各種とぎ専門 ふじの

サービス概要

- 包丁類 家庭用・業務用・和包丁・間切等
- ハサミ類 ラシャ切鋏、日本鋏、網解体鋏、昆布切鋏、水産加工用鋏、刈込鋏等
- その他 彫刻刀、コンブのこ目立・押切・包丁の柄入など
- 家庭用文化包丁・・・1丁につき600円（税込）より
- 出刃・ウス刀類は700円（税込）より
※刃こぼれ品・大きさにより割高になる場合があります
- 電話注文承ります。
- 配達料別途200円（税込）いただきます。（市内のみ）

問い合わせ先

電 話 (0153) 23-2488
携 帯 090-8429-3779
根室市清隆町2-11
営業時間 9:00~17:00
定 休 日 不定休



事業所名

包丁とぎ専門 とぎ弘

サービス概要

- 刃こぼれや錆つきなどで切れなくなって諦めている包丁をぜひ一度お持ちください。皆さまにご納得いただけるよう研磨いたします。
- 一般家庭用・業務用・和包丁・洋包丁・間切り等
一丁につき600円（税込）
- 自宅までお伺い・配達まで 一丁につき700円（税込）
- 研磨前後にアルコール消毒をいたします。

※できあがりには2日程かかる場合がありますので、ご了承ください。

問い合わせ先

電 話 (0153) 24-5049
根室市昭和町4-353
営業時間 9:00~17:00
定 休 日 年中無休



事業所名

夢アート

サービス概要

●ケアホーム入退居時の家財整理や、引越しの際の家電・家具などの不用品の片付けにお困りの方はご相談ください。

・解体整理 ・生前整理 ・遺品整理 ・引越前整理 など

●いらない物を賢く売って処分費用を安く済ませましょう。

・不動産、解体業者、行政書士などと連携を取り、お客様の住宅整理のお手伝いも可能です。

当店は店舗があるので買い取りを優先することができます。

まずはお気軽にお電話ください。

問い合わせ先

携帯 090-1645-1660

電話 (0153) 24-9104

根室市曙町2-1

営業時間 10:00~17:00

定休日 不定休

E-mail: yumeart.nemuro@amail.plala.or.jp



事業所名

根室家電サービス

サービス概要

●一般家電製品の修理、設備（取付・設置）販売を行います。

※家電製品の修理は国内メーカーの製品のみとなります。

三菱・日立・シャープ・パナソニック など

●料金は作業内容などでお見積りします

家電製品の「かかりつけ」

困ったときは、根室家電サービスにご相談ください！

問い合わせ先

電話 (0153) 24-9157

根室市光洋町1-1

営業時間 9:00~18:00

定休日 日・祝日



事業所名

リサイクル庄屋

サービス概要

- リユース家具・家電・その他の販売、買取および処分
- 住宅・倉庫などの片づけ（同時に買取もいたします）
- 片付け後の清掃
- 家具・家電の移動
- 市内の引越し手伝い
- その他



上記のサービスについて、無料お見積りいたします。
お気軽に何でもご相談ください。



見積無料!

問い合わせ先

電 話 (0153) 25-3120
FAX (0153) 27-1408
携 帯 090-2055-5061
根室市花咲港118
営業時間 8:30~16:30
定休日 日曜日（電話はOK）
年末年始（12/31~1/4）



事業所名



花キューピット加盟店 (有) 木村生花店

サービス概要

- お気軽にお電話ください。少量でもご相談ください。市内配達料は165円（税込）～距離によって加算されます。
- 花キューピットのネットワークで全国どこへでもお花を贈ることができます。
- 大好評の「プットブーケ」自立してそのまま飾れる花束です。専用のゼリーがセットされていて、水やり、お世話も不要です！誕生日のお祝いから仏前のお供えまで対応いたします。



ねむろポイントカード加盟店

電 話 (0153) 23-3033
FAX (0153) 24-8051
根室市緑町3-3
営業時間 月～土 9:00～18:00
定休日 日曜日（行事営業）



問い合わせ先

事業所名

花のしもむら

サービス概要

- 市内はもちろん、全国各地に花を贈ることができます。
- 配達に関しては、道花連の規定により配達料金がかかる場合がありますのでご相談ください。
- 来店しなくても電話やFAXでの注文・ご予約が可能で、後日の支払いや集金にも対応します。
- 要望があれば、レカンフラワーやフラワーアレンジメントなどの出前講座もします。

電 話/FAX (0153) 24-5893
根室市鳴海町3-13
営業時間 9:00～18:00
※日曜日休み（予約可能）



問い合わせ先

お花屋さん (有) ^{はな}花 ^{しょう}正 正木生花店

サービス概要

- 仏花1つから市内どこへでも配達。
- 来店しなくても電話・FAXで注文できます。(花束・アレンジ・仏花などお客様の予算やイメージ、さまざまな要望に応えます)
- 手作りのプリザーブドフラワーやアクセサリー、インテリアのサンキャッチャーを注文することができます。
- 店舗や室内を華やかに彩る造花のアレンジを豊富に取り揃え、オリジナル作品の注文も受け付けています。

問い合わせ先

電話 (0153) 23-4677
FAX (0153) 23-3651
根室市本町1-17
営業時間 9:00~17:00頃まで
※定休日は不定で原則日曜日



事業所名

Flower&Green 花みず木

サービス概要

- 花みず木定期便
ご希望の日・場所にお花をお届けします。ご仏壇に飾る仏花、神棚のサカキ、玄関に飾る花など、お花ならどんな物でもOK。ご自宅・勤め先・親戚・知人宅など指定された場所や時間にお届けいたします。(配達料は別途いただきます)
詳しくはお問い合わせください。
- 胡蝶蘭や観葉植物・シャボンフラワー（石鹸で作った造花）の品揃えも数多く、お客様のご注文にも応じます。
- 全国どこへでもお花をお届けすることが可能です。

問い合わせ先

電話 (0153) 22-8111
FAX (0153) 22-8180
根室市梅ヶ枝町3-10
営業時間 本 店 10:00~18:00
マルシェ店 10:00~19:00
※定休日は本店は日曜日、マルシェ店は年始以外は無休



事業所名

根室別院 日の出カフェ

内 容 根室別院で、一風変わったカフェを始めました。カフェといってもお店ではありません。コーヒーや紅茶を片手にワイワイお喋りしながらあなたの人生をさらに楽しくするイベントに参加でき、人生100年時代をさらに豊かにしてくれる友達や仲間に出会える場所です。「日の出カフェ」に、お友達や家族を誘って、ぜひ遊びに来てください。一緒に活動してくださるスタッフも募集中です。

主なイベント

- ・坊主BAR (5・9月) ・寺子屋 (8・12月)
- ・絵手紙カフェ (8月) ・仏華を立てよう (11月)
- ・もちつき大会 (12/30) ・境内ライトアップ (12/31)
- ・お寺バザー、そば打ち など

問い合わせ先

電 話 (0153) 22-2115
FAX (0153) 22-2116
根室市平内町4-13
寺務所受付時間 9:00~18:00
<https://www.facebook.com/ikikata/lab/>



事業所名

じい〜んこども食堂実行委員会

内 容 開催日：年8回程度の不定期開催 ※約1か月前より周知いたします
時間：12:00~13:00 ※都合により変更あり
場所：根室市総合文化会館

※新型コロナウイルス等の感染症対策として、会食形式ではなく
テイクアウト（お持ち帰り）形式の場合もあります。

食事代：こども100円（中学生以下）、おとな300円（高校生以上）
提供数：最大110食（予定数量に達したら時間内でも終了します）
メニュー：地産地消をモットーに、できるだけ地元食材を活用し
食育を考え、工夫を凝らしています。

※毎回お持ち帰りいただくものがあるため、マイバッグをご持参ください。

《スタッフ大募集！下記携帯へお気軽にお問い合わせください！》

問い合わせ先

じい〜んこども食堂実行委員会
携 帯 080-9285-9140
E-mail jiinkodomoshokudou@gmail.com
FAX (0153) 22-2116
事務局所在地
根室市平内町4-13 根室別院 内



集いの場

事業所名

カラオケ歌屋 根室店

サービス概要

- 昼…開店～18：00受付
 - ・お部屋料金 ⇒ 30分お一人様 月～金100円（税込）
土・日・祝120円（税込）
 - ・ランチカラオケ
2時間歌い放題+お食事1品+ソフトドリンク飲み放題 月～金1,300円（税込）
土・日・祝1,350円（税込）
- 夜…18：00以降受付
 - ・飲み放題 30分お一人様470円（税込）
※金・土・祝前日は580円（税込）

その他プランもございます。お気軽にお問い合わせください。

問い合わせ先

電 話 (0153) 29-5088
根室市梅ヶ枝町2-25 ※年中無休
営業時間

月～木 12：00～翌2：00
金・土・祝日前 12：00～翌4：00
日曜日・祝日 12：00～翌2：00

<http://www.takahasi.co.jp/shop/detail/?shop=u-nemuro>



事業所名

パシフィックボウル

サービス概要

- 幼児や車いすの人、障がいのある方もゲームを楽しめる当社特注の投球補助台を完備しており、ご要望があれば無料で貸し出しております。

<シニア料金（50歳以上から）>

- ・北海道のシニア世代対象の組織「ハッスルクラブ北海道」（入会費・年会費無料）に入会していただくと、1ゲームの料金が390円（税込）になります。
※ただし、上記の料金で利用できるのは、平日13：00～18：00まで。
それ以外の曜日・時間帯の利用は1ゲーム510円（税込）となります。

<午前中限定割引>

年齢性別に関係なく、午前中の受付分までお一人様2ゲーム（靴代込）を850円（税込）で楽しめます。

※詳しい内容についてはお問い合わせください。

問い合わせ先

電 話 (0153) 24-2101

FAX (0153) 24-4856

根室市花咲町3-17

営業時間 平日(月～金) 13：00～22：00
土・日・祝日 10：00～22：00

定休日 不定休



事業所名

(株)根室葬儀 ねむろ市民斎場

サービス概要

<ねむろ市民斎場>

最新の設備を備えた全館バリアフリーで冷暖房完備、安心の24時間セキュリティ対策をしております。一般葬から家族葬、社葬や団体葬、お別れの会など少人数から最大300名様超までご対応可能となっております。ご予算に合わせた様々なプランもご用意しております。お気軽にご相談ください。

<安置室>

ねむろ市民斎場敷地内に「安置室」を設置いたしました。24時間対応しておりますので、安心してご利用ください。

●根室に暮らす皆様にずっとお得が続く「えいこう会」

「えいこう会」カードを提示するだけで生涯ずっと特典が受けられます。当社での葬儀や生花、仏壇仏具など会員特別サービスもございます。

※詳しくはお問い合わせください。

- ・(株)根室葬儀 24時間受付中・年中無休
電話 (0153) 24-2221 FAX (0153) 23-6287
根室市清隆町3-4 <http://nemuro-sougi.jp/>
- ・ねむろ市民斎場 根室市昭和町2-109 年中無休
電話 (0153) 29-5555 FAX (0153) 29-5511



問い合わせ先

事業所名

(株)平和はなや セレモニーホール平和 へいわ安置所

サービス概要

●セレモニーホール平和

セレモニーホール平和では、少人数の家族葬から100名程度収容の一般葬まで、ご希望に応じたプランを多数ご用意しております。

●ご遺体安置施設 へいわ安置所

故人様をご安置する際、様々なご事情でご自宅にお帰りになれない方もいると思います。病院などから直接ホールまたは安置所に安置可能です。まずはご相談ください。

- ・(株)平和はなや／へいわ安置所
根室市平内町3-21-1
電話 (0153) 23-4705
FAX (0153) 23-6144
 - ・セレモニーホール平和
根室市平内町1-48
電話 (0153) 23-4705 (事務所)
電話/FAX (0153) 24-1008 (控え室)
- ※いずれも24時間対応 年中無休



問い合わせ先

事業所名

ベルコシティホール根室

サービス概要

●事前相談（無料）

ベルコでは葬儀に関する費用や準備のことなど「事前相談」を承っております。出張相談も承ります。

●ベルコ互助会システム

毎月3,000円×64回=192,000円（税抜）プラス、葬儀費用に適した「みどり生命保険」で最適な準備を。

●ご臨終

24時間いつでも対応いたします。
ご自宅、または式場までお送りいたします。地方搬送可能、移動距離に応じて料金が異なります。

問い合わせ先

電 話 (0153) 29-4444
FAX (0153) 29-6868
根室市敷島町2-9
※年中無休



事業所名

お仏壇のこんそう

サービス概要

●根室で唯一の仏壇仏具専門店です。

伝統型仏壇から、家具調仏壇・小型仏壇まで豊富な品揃え。位牌、仏像、仏具、数珠、盆提灯、神棚など数多くの仏事用品を取り扱っています。

商品の品質や価格はもちろんのこと、仏事のご相談対応など、すべての面でお客様にご満足いただけるよう、真心を込めて供養のお手伝いをさせていただきますので、お気軽にご相談ください。

問い合わせ先

(株)根室葬儀直営店 お仏壇のこんそう
電 話 (0153) 24-5225
FAX (0153) 24-5565
根室市宝林町3-116
営業時間 10:00~17:00



事業所名

日本郵便（株）

サービス概要

●郵便局の終活日和

専用のコールセンター「生活相談ダイヤル（無料※）」で相続・遺品整理・生前整理・介護施設案内・お墓・葬儀・老後の備えなど、終活に関するご相談をお伺いし、お客さまのご要望に合わせて専門家や提携企業をご紹介します。
※相談・お見積りは無料（提携企業によるサービス提供は有料）。

●郵便局のみまもりサービス

①みまもり訪問サービス（月額2,500円（税込））

郵便局社員が月1回ご利用者宅を訪問の上、会話を通じて生活状況を確認し、写真と確認結果をご家族などにメール又は郵送でご連絡。

②みまもりでんわサービス

（固定電話 月額1,070円（税込）、携帯電話 月額1,280円（税込））

ご利用者へ毎日お電話（自動音声）で体調確認を行い、確認結果をご家族などにメールでご連絡。

※①、②のサービスに、オプションとして、ご家族からの要請に応じて警備会社がご利用者宅に駆けつける「駆けつけサービス」をセットできます。

●郵便局の終活日和 電話 0120-65-3741（通話・相談無料）
【受付時間（土日祝・年末年始を除く）】平日 9:00~20:00

●郵便局のみまもりサービス「お客様サービス相談センター」

固定電話 0120-23-28-86

携帯電話 0570-046-666（通話料有料）

【受付時間】平日 9:00~19:00、土・日・休日 9:00~17:00

問い合わせ先

その他

事業所名

（株）カメラの光陽堂

サービス概要

●証明写真の撮影に指定の場所まで出向きます。来店しなくても、自宅や町会行事、サークル活動、発表会の会場などで撮影します。

●人生の節目にフォトブック（アルバム）を作いませんか？

・お客様の都合に合わせてカメラマンが指定された場所まで伺い撮影いたします。

・レイアウトやご予算の相談に応じます。（料金や場所・所要時間によって異なります。）

※そのほか、写真に関することなら何でもお気軽にご相談ください。

電話 (0153) 22-2936

FAX (0153) 22-2937

根室市梅ヶ枝町3-22

営業時間 9:30~17:30

定休日 日曜日・祝日

問い合わせ先



事業所名

ねむろポイントカード会

サービス概要

- 加盟店でお買い物をすると、「100円（税別）」のお買い上げにつき1ポイントの「お買い物ポイント」がもらえます。
- 根室市が行う各種行事への参加や、行政サービスを利用すると「行政ポイント」がもらえます。
- 「お買い物ポイント」も「行政ポイント」も、「500ポイント」を「500円」として加盟店やイベントで使うことができます。
- 加盟店で「500ポイント」利用するたびに「教育支援券（30円）」が発行され、根室市内の学校のPTAや部活動、スポーツ団体など希望する団体に寄付することができます。

問い合わせ先

ねむろポイントカード会事務局

電話 (0153) 27-1525

根室市緑町1-10

営業日 月～金

定休日 土・日・祝日

E-mail: nemuro-pointcardkai@email.plala.or.jp



事業所名

根室市社会福祉協議会

サービス概要

- 根室市にお住まいの65歳以上の歩行困難な方に、歩行補助つえや車いすを貸し出します。

《貸出期間》・歩行補助つえは、利用者が必要とする期間まで使用でき、使わなくなった時や根室市に居住しなくなった場合に返却していただきます。

- ・車いすは、保管している車いすの台数に限りがあるため、原則として2週間以内です。

《貸出手続》・根室市社会福祉協議会に設置している申込書に必要事項を記入していただきます。（歩行補助つえの貸出しには本人の印鑑が必要になります）

※問い合わせは電話でも承りますが、貸し出しについては根室市福祉会館内・根室市社会福祉協議会までご来館ください。

問い合わせ先

電話 (0153) 24-0381

FAX (0153) 24-0551

根室市有磯町2-6

開館時間 8:50～17:20

閉館日 土・日・祝祭日

<http://nemuroshakyo.or.jp>



事業所名

ねむろ日常生活サポートセンター

サービス概要

相談無料・秘密厳守

- 生活に困りごとや不安を抱えている方、多重債務や公共料金の滞納などで経済的に困りの方などに対して、一人ひとりの状況に合わせた支援プランを作成し、相談支援員が他の専門機関と連携しながら解決に向けた支援を行っています。

＜相談のお申込みは＞ご連絡をください。訪問相談も行っています。

※ひとりで困っていることを整理し、解決の方向性を一緒に探します。

問い合わせ先

ねむろ日常生活サポートセンター

電話 (0153) 24-9000

利用時間 9:00~17:00

(土・日・祝日・年末年始は休み)

根室市有磯町2-6

根室市社会福祉協議会(根室市福祉会館内)

E-mail: nemurosupport@nemuroshakyo.or.jp



その他

事業所名

株式会社 ねむろ市民ラジオ

FMねむろ

サービス概要

- 根室の色々な情報がわかる番組や、懐かしい歌謡曲や演歌を聴ける番組などがあります。聴きたい曲のリクエストや、話したいことをメッセージとして送っていただいて、番組に参加できます。

※リクエストは電話、FAX、メールにてお寄せください。

- 消防車の出動や震度3以上の地震などの災害が起きた時には、一番身近な情報をお届けします。

- FMねむろでは、根室SOSネットワークに参加しています。行方不明者の検索願などが警察や関係機関に届いた際、承諾をいただいている場合には、ラジオ放送で行方不明者の情報提供について呼びかけます。

問い合わせ先

電話/FAX (0153) 29-2484

(電話は月~金 9:00~18:00)

E-mail: 763@fmnemuro.com

根室市花咲町3-5

<https://www.fmnemuro.com/>



サービス概要

●北海道新聞販売所では、地域にお住まいの人々が安心して暮らし続けることができるように「地域見守り活動」を行っています。

- ・従業員が新聞配達中に異変を発見した時に、販売所を通じて事前に登録された緊急連絡先などに速やかに連絡いたします。
- ・新聞を購読されている方ならどなたでも登録可能です。
- ・登録は無料ですので、配達担当地域の販売所までお申込ください。

※詳しくは最寄りの販売店にお問い合わせください。

問い合わせ先

<根室市内販売所>

- ・根室西部販売所
電 話 (0153) 23-2438 FAX (0153) 24-7371
- ・根室東部販売所
電 話 (0153) 23-3776 FAX (0153) 24-1012
- ・厚床販売所
電 話 (0153) 26-2006 FAX (0153) 26-2006
- ・落石販売所
電 話 (0153) 25-3330 FAX (0153) 25-8038

お役立ちミニ情報

●消費生活相談●

SNSなどインターネット等を利用した消費者被害やトラブル、不当・架空請求、悪徳商法や振り込め詐欺などの特殊詐欺などが増加しています。

根室市では根室市消費生活センターを開設し、消費生活相談員による相談やあっせんを行っています。



【問い合わせ先】

根室市消費生活センター

電話 (0153) 24-9065

根室市常盤町2-27 (市役所庁舎 内)

開設日時 平日9:00~17:00

(土・日・祝祭日は休み)

●行政相談●

行政などへの苦情や意見、要望を受け、その解決や実現を促進するとともに行政の制度や運営の改善に生かすため、行政相談を行っています。

医療保険・年金、雇用、道路、社会福祉、交通機関など、いろいろな行政分野の幅広い相談に対応しています。



【問い合わせ先】

釧路行政監視行政相談センター

電話 (0154) 23-1100

根室市担当行政相談委員：伊藤・奥田

会場 根室市役所1階相談室

第1・第3水曜日13:30~15:30

●老人福祉センターで健康相談●

市内に2か所ある老人福祉センターでは、健康の保持増進などを目的として、市の保健師による健康相談を定期的に行っています。60歳以上の方ならどなたでも無料で相談と血圧測定が受けられます。事前の予約は不要です。

開催日時は会場によって異なりますので、各老人福祉センターまでお問い合わせください。



老人福祉センター 電話 (0153) 24-4094
根室市光洋町1-65

第二老人福祉センター 電話 (0153) 24-8648
根室市西浜町4-46

●新聞販売店の見守り活動●

釧路新聞販売店、北海道新聞販売所(本誌43ページ参照)では、平成24年に根室市と協定を結び、地域見守り活動を行っています。購読利用者に対して、新聞配達中に異変に気付いた場合に、必要に応じて行政・消防・警察などへ連絡をして、地域での見守りにつなげています。



釧路新聞山崎新聞店 電話 (0153) 23-3316
根室市本町2-19-2

お役立ちミニ情報

●緊急通報サービスのご案内●

65歳以上の1人暮らしの方を対象に急病や事故等の緊急事態の時に迅速な救護活動ができるよう、緊急通報システムを無料で貸与しています。緊急事態の時に市内に親族のいない方は、警備会社の警備員が駆け付けます。

【申 込】

根室市介護福祉課 高齢者包括支援担当

電話 (0153) 23-6111 (内線2163・2164)



●乳酸菌飲料の配布による安否確認サービスのご案内●

70歳以上の1人暮らしの高齢者で、定期的な安否確認を必要とする方に乳酸菌飲料の宅配による声かけ（安否確認）を行っています。市街地は週3回、郡部は週1回声かけをいたします。

【対 象】70歳以上の1人暮らしの方

【利 用 料】無料

【利用回数】週3回の範囲内（お住まいの地域で異なります）

【申 込】根室市介護福祉課 高齢者包括支援担当

電話 (0153) 23-6111 (内線2163・2164)



※高齢者の総合相談窓口「地域包括支援センター」をご存じですか？

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

根室市介護福祉課 地域包括支援センター

電話 (0153) 23-6111 (内線2161・2162)

お役立ちミニ情報

●正しい119番通報のかけ方●

※通話中であっても、住所や状況が分かり次第、救急車等の緊急車両が出動しています。
あわてずに通信員の質問に答えてください。

119番通報

火事ですか？・救急ですか？

場所（住所）はどこですか？（付近の目標となる物など）

火災時



何が燃えていますか？

救急時



誰がどうしましたか？

ケガ人や逃げ遅れた人はいますか？

傷病者の状況を教えてください

あなた（通報者）の名前と電話番号を教えてください

【消防・災害相談ダイヤル】では、自然災害や消防・防災に関するご相談も24時間受付しています。
ご相談は
電話（0153）24-0119 まで



【問い合わせ先】

根室市消防本部
電話（0153）24-3164
FAX（0153）23-6211
根室市大正町1-30

●手作り品を販売してみませんか？●

根室駅前の照井商店では、雑貨や海外コスメ、洋服や根室の地酒の他に、ハンドメイド（手作り）品の委託販売を行っています。
作品の委託期間は3か月、売れた場合は需要に応じて継続でき、販売手数料は売上金の2割です。
お店に空きスペースがあれば新規の委託販売にも対応しています。

【問い合わせ先】

駅前 照井商店
電話（0153）23-2435
根室市光和町1-1
営業時間 10:00~19:00
休業日 日曜日・祝祭日

