

## 目次

●はじめに	P2
●病院ガイド	P3
●歯科医院ガイド	P4
●お薬・健康・美容のこと	P5~10
●高齢者福祉事業団	P11
●買い物（配達など）	P12~15
●買い物（宅配システムなど）	P16~17
●買い物（移動販売）	P18
●お弁当配達	P19~20
●タクシー	P21~22
●便利屋	P23
●お掃除	P24
●コインランドリー	P25
●家電・住まいの困りごと	P26~31
●花屋	P32~33
●集いの場	P34
●娯楽	P35
●葬儀	P36~37
●その他	P38~41
●お役立ちミニ情報	P42~44



## 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。

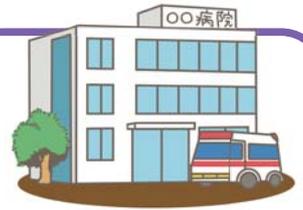
根室市社会福祉協議会が作成した「根室市 高齢者暮らしのお役立ち情報」は、介護保険以外のおもに民間のサービスをまとめたものです。ぜひ、この冊子を皆さんの手元に置いていただき、普段の暮らしで活用して欲しいと思います。

### ～ご利用についてのお願い～

- ・冊子に掲載した内容は、令和6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、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ので、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。
- ・この冊子は、平成30年10月の発行から6冊目となりました。前回から引き続きの掲載企業等は内容を簡略化した1/2ページ、新規掲載企業分は1ページで表示しております。
- ・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。



## 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 午前 8:30~11:00

午後 1:30~3:00 (午前と午後共に一部の診療科予約制)

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、外科専門外来等

### ・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・火 9:00~11:30 水・木 9:00~16:30

内科、精神科 (認知症疾患医療センター)

※精神科は初診予約制

### ・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 (午後は予約診療)

水曜日 8:30~11:30

内科

## 歯科医院ガイド



### ・アークデンタルクリニック

根室市宝林町4-229 電話 (0153) 23-2001

診療時間 月・火・木・金 9:00~19:00 (月・火・木・金は祝日でも診療します)

休診日 水・土・日

歯科、インプラント治療、審美歯科治療

### ・坂巻歯科医院

根室市北斗町3-11 電話 (0153) 24-0081

診療時間 月~金 9:30~18:00 土曜日 9:30~12:30

歯科、小児歯科、審美歯科治療、レーザー治療

### ・根室市立厚床歯科診療所

根室市厚床2-221-1 電話 (0153) 26-2249

診療時間 月・金 10:00~18:00 火 10:00~19:30

水・第2第4土 10:00~14:00

木 14:30~19:30

歯科

### ・根室市立歯舞歯科診療所

根室市歯舞4-40-2 電話 (0153) 28-3057

診療時間 月・火・木・金 9:00~18:00 水曜日 9:00~17:00

第2・4・5土曜日 9:00~12:30

※診療時間は変更になる場合があります

歯科



### ・根室第一歯科医院

根室市大正町2-12-2 電話 (0153) 22-2166

診療時間 月~金 8:30~15:30

歯科、小児歯科、レーザー治療

### ・福井歯科医院

根室市緑町3-33 電話 (0153) 23-4695

診療時間 月~金 9:30~18:00 土曜日 9:30~12:00

歯科

### ・山口歯科診療室

根室市松ヶ枝町2-24 電話 (0153) 24-1262

診療時間 月・火・木・金 9:00~17:00 水・土 9:00~12:00

歯科、小児歯科、矯正歯科、口腔外科、インプラント治療

審美歯科治療、レーザー治療、訪問診療、美容歯科

## 事業所名

# 阿部薬局

### 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。
- 薬剤師が在宅訪問し、医師・ケアマネ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。
- 薬品・化粧品・介護用品の配達いたします。お電話ください。(無料)

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

・アベドラッグ西浜店 根室市西浜町3-25  
電話 (0153) 23-6000  
FAX (0153) 23-6087  
営業時間 月~金 9:00~18:00  
土 9:00~13:00  
定休日 日曜日・祝日



問い合わせ先

## 事業所名



はり・きゅう・マッサージ

# からだ元気治療院 根室店



### サービス概要

- 国家資格を持ったあん摩マッサージ指圧師とはり師、きゅう師がご自宅や施設にお伺いいたします。  
※無料体験実施中
- 病院と同じく、健康保険証を使って治療が受けられます。  
※保険適用の治療を受ける場合は医師による同意書が必要です。  
※当治療院から病院に同意書をお願いすることも出来ます。  
お気軽にお申し付けください。

～どんなことでもお気軽にお問い合わせください～

電話 (0153) 27-7315  
FAX (0153) 27-7316  
根室市千島町2-58 メゾン共栄11号  
営業時間  
月~金 9:00~18:00  
定休日 土・日・祝日・年末年始



問い合わせ先

事業所名

Salon De Home (サロン デ ホーム)

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、カットやドライシャンプー等を行います。
- ※パーマ、カラーは要相談
- 肌が弱い方や赤ちゃん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。
- ご高齢の方、在宅で暮らす要介護者とその介護者、妊婦さん、小さなお子様がいる、健康上の理由で美容室に出向くことができない等の理由をお持ちの方が対象です。



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  
 ※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。



事業所名

東洋医学つば整体療術院 つばや

サービス概要

- 出張専門の東洋医学つば整体療術院で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めます。
- 《料金》※全て税込です。
- ・全身40分コース ￥3,000 (延長10分 ￥1,000)
- ・肩、腰、足10分コース有 ￥1,000 (延長10分 ￥1,000)



※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！

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）

## サービス概要

- メナード全商品を取り扱っており、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）
- お店ではスキンチェック、カウンセリング、美肌レッスン、本格的なフェイシャルエステ（予約制）も行っています。
- 訪問による無料カウンセリングを行っています。ぜひ気軽にご連絡ください。

## 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

## サービス概要

- 根室市内で唯一の訪問型ネイルサロン（爪切り）です。お電話ひとつでご指定のお宅へ出向きます。
- 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、ネイルケアのプロフェッショナルが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。まずはお気軽にお電話ください。

※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  
営業時間 9:00～15:00

事業所名

前田中央薬局（保険調剤薬局）

サービス概要

- 保険調剤のお薬はもちろん、お薬カレンダーや介護用品各種検査キットなどを取り揃え、市内、花咲港、半島地区（落石、東梅地区は除きます）へ、配達をしております。
- 在宅療養中の方、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「居宅療養管理指導」もを行います。
- 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

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。（配達地域は市内限定、時間指定は出来かねます）
- 健康相談、漢方相談、お肌に合った美容法などの美容相談やエステを行っています。
- 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～

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 9:30~19:00  
 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

## 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。
- 介護用品各種のお取り扱いあり、カタログ掲載商品のお取り寄せも可能。店内取扱商品を市内全域へ無料配達しています。
- 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行っています。

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

## 各店舗 問い合わせ先

### ●あさひ調剤薬局 根室市朝日町2-23

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



### ●根室調剤センター 根室市宝町1-66-3

電話 (0153) 24-5980  
FAX (0153) 24-5981  
フリーダイヤル FAX 0120-125-425  
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 根室市花園町5-13

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



## 事業所一覧

### ・(株) ヤマフクふくだ薬局

電話 (0153) 29-5515

FAX (0153) 29-5525

根室市松ヶ枝町2-23

営業時間 月～金 9:00～17:00

土 9:00～12:00

定休日 日曜日・祝日



### ・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)



## サービス概要

●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。

- ・草刈り、除草、畑仕事、畑耕し（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
- ・簡単な排水管の作業、清掃（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。（料金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、祭日



## 事業所名

# イオン 根室店

### サービス概要

#### ●イオン楽宅便

(お買上げいただいた商品をご自宅までお届けします)

- ・2,000円(税込)以上のお買い物で専用コンテナ2個まで無料、2,000円(税込)未満のお買い物で1個につき220円になります。

※冷蔵・冷凍商品、割れ物は対象外

※詳しい内容、お申込み方法などについては、店舗サービスカウンターでご確認ください。

### 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

### 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、組合員証を提示いただくと5%割引いたします。

#### ●らくちん当日便

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

※詳しくは、店舗サービスカウンターにおたずねください。

### 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 9:00~20:00

※元日休業



## 事業所名

# ホクレンショップ 根室店

## サービス概要

### ●お買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

## サービス概要

### ●お買上げ商品の配達

お買上げ2,000円（税込）以上から1個（約30kgまで）100円～500円（税込）で配達いたします。冷凍食品・アイスも配達できます。

※料金は配達地域によって異なりますので、詳しくはサービスカウンターまでお問い合わせください。

### ●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円のオマケ付き！

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です。

### ●地方発送商品

「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を

マルシェアプリで配信中！

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/>

## 問い合わせ先



## 事業所名

# ヒシサンホーム

### サービス概要

#### ●お買上げ商品の配達

根室市内はもちろんの事、歯舞、落石地区（火・土）まで配達しております。また、他地域へは他事業所や運送会社と連携しているのでご相談ください。（一部有料となります）

#### ●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。  
簡単な手続きでご入会できます。

#### ●便利グッズ満載の100円ショップもございます。

※一部高額商品も取揃えております。

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

### サービス概要

#### ●ねむろポイントカード加盟店

当店でお買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。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。

#### ●市内全地域配達無料

お買上げ金額にかかわらず、市内（納沙布、別当賀、歯舞、落石を含む）無料で配達します。生もの、冷凍食品も配達します。電話注文でもお買上げ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よい

店舗内に休憩・待合用の椅子を設置。

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

定休日 不定休



## 事業所名

# タイエー千島本店

### サービス概要

#### ●お買い上げ・電話注文商品の配達をいたします

根室名物「やきとり弁当」などの当店オリジナル弁当はもちろん、市場で仕入れる新鮮な魚介類、お肉、野菜など、お買い上げ金額2,000円以上で無料配達いたします。

電話注文の場合でも2,000円以上のご注文で無料配達いたします。  
※お買い上げ2,000円未満の場合は、配達料102円(税込)がかかります。

#### 《配達受付時間》

7:00~11:00/13:00~17:00 ※日曜日を除く

11:00までの受付で午前中配達。ただし、受付時間内であっても混み具合により午前中配達ができない場合あり。また、歯舞・落石・厚床方面は午前中の電話でも配達には午後になります。

電話(0153) 23-3443

FAX(0153) 24-4707

根室市千島町2-43

営業時間 7:00~22:00

<https://www.taie1965.com/>



問い合わせ先

## 事業所名

# セイコーマート

### サービス概要

#### ●セイコーマートクラブカード会員限定配達サービス

- ・受付：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）  
店頭購入したのものも配達できます。

#### ●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。

### 問い合わせ先

#### 《根室市内店舗》

- ・たば琴平店 電話(0153)24-0782
- ・光洋店 電話(0153)29-2323
- ・根室西浜店 電話(0153)23-4447
- ・根室高校前店 電話(0153)22-8021
- ・のと店 電話(0153)24-6610
- ・根室平内店 電話(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 電話(0153)28-4455
- ・花咲店 電話(0153)25-8829

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

## 事業所名

# セブン-イレブン

### 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っていない限定商品や日替わり弁当、日替わり総菜など、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。

まずは、会員登録を！

- ・セブンミールセンター（年中無休）  
電話0120-736-014（8:00～19:00受付）

- ・セブンミールのお問い合わせ  
電話0120-736-313（年中無休）

受付時間 11:00～19:00

### 問い合わせ先

#### 《根室市内取扱店》

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

新規会員登録は「セブンミールサイト」から

## 事業所名

# コープ宅配システム トドック

### サービス概要

●60歳以上の組合員の方は、1回の注文時にかかるシステム手数料220円(税込)が無料になります。

・注文のペースは、毎週、隔週など、お客様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注文アプリ・サイト「トドック」でのご利用もおすすめです。

●宅配トドックでは、「高齢者注文サポート」や「見守りトドック」などのサービスも行っていきます。

### 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



↑ 注文サイト「トドック」はこちらから

## 事業所名

# コープ移動販売 おまかせ便カケル

## 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。

### 《取扱商品》

鮮魚・精肉・野菜・果物・惣菜・食品・日用品など

※運行コース等の詳細は、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

- ・コープさっぽろ店舗本部 移動販売事業部  
電話 050-1752-1991  
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

## 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
- 手作り惣菜、飲料、食品、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



# 高齢者専門宅配弁当 宅配クック123 根室店

▶フレイル予防を食事から。  
管理栄養士が考えた献立の宅配弁当で健康をお届けします！

## サービス概要



- 1食から、**配達料無料**で高齢者のご自宅まで食事をお届けします
- お届け時に高齢者の方と見守りコミュニケーション（**安否確認**）
- 管理栄養士監修、**たんぱく質**をはじめとした健康に必要な栄養バランスメニュー
- 高齢者以外でも、一時的にお食事を作るのが困難な方からお子様まで、幅広く対応できます

## ご利用者様も安心の使いやすさ

### ライフサイクルに合わせて

- ・ 前日17時までの注文で翌日の昼食からお届けできます。
- ・ 今週は土日のみ、など曜日別に注文することが可能です。
- ・ 1日からや連休中のみなど、スポットでの注文にもご対応いたします。

### ご要望や体の状態に合わせて

- ・ きざみやおかゆの対応も無料です。
- ・ アレルギー等で食べられないものはご相談ください。別の食材に差し替えいたします。
- ・ 食事に制限がある方等のお食事も多数用意しています。

## ご注文はお電話で簡単！前日の17時 までにお申込みください

- ①お名前・ご住所・お電話番号をお伝えください
- ②お弁当の種類、ご飯の有無をご指定ください  
 普通食 幸たんぱく食 健康ボリューム食  
 カロリー・塩分調整食 たんぱく・塩分調整食  
 透析食 消化にやさしい食 やわらか食  
 ムースセット食 朝食・その他
- ③朝食・昼食・夕食をご指定ください  
※朝食のみは承っておりません
- ④食物アレルギーの有無、緊急のご連絡先がありましたらをお伝えください
- ⑤お届け日をご指定ください
- ⑥お支払方法は現金払い・振込み払い等がありますので店舗にお問い合わせください

### 問い合わせ先

宅配クック123 根室店  
 (神田新聞店合同会社内)  
 電話 (0153) 23-5123  
 FAX (0153) 24-7371  
 根室市松本町3-1  
 営業時間 9:00~17:00  
 年中無休 ※正月三が日(1/1~3)のみ休み



## 事業所名

# マルイチ総合食品(株)

### サービス概要

●事情により、食事の用意が出来ない方へ、昼食、夕食のお弁当を1個から配達いたします。※市内限定

料 金：お弁当1個につき500円（税別）～

内 容：日替り弁当（糖尿病食などの特別食は対応できません）

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9：30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、ご要望などが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

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、個人のお客様もご利用いただけます。車椅子のまま、ご乗車いただけるタクシーです。運賃は市内のタクシー料金と同一運賃です。

## ご利用可能なお客様

身体に障害のある方、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

※ストレッチャー完備。

※ご利用内容や料金などはお気軽にお問い合わせください。

(御予約のお電話は、午後から頂けると大変助かります。)

問い合わせ先

電話 (0153) 27-6001 (予約制)

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





**事業所一覧**

**中央ハイヤー(株)**

電話 (0153) 24-2141

根室市本町4-67

営業時間 月~木 5:00~26:00

日曜日 5:00~24:00

金・土・祝日の前日(月曜日を除く) 24時間営業

年中無休

- 6人乗り、車椅子対応車輛、禁煙車あります。
- 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ることができます。

※内容・時間帯についてはお受けできない場合もあるので、詳しくはお問い合わせください。



**根室ハイヤー(株)**

電話 (0153) 24-4151

根室市西浜町1-1

営業時間 6:00~翌0:00 (金・土は25:30)

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

※ PayPay 使えます

- 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。
  - ジャンボタクシー：9人乗りハイエースあります。
  - 禁煙専用タクシー：禁煙車で快適に。
- ※事前ご予約も承っております。お気軽にお問い合わせください。



**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

営業時間 日~木 (6:30~翌0:00)

金~土 (6:30~26:00)

<http://hokutotaxi.com/index.html>

- タクシーのご用命はお電話で。お客様のも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出来ないこともございます)



## 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、床ワックスがけ、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・ワックスがけ、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もりいたします。

※まずは、携帯にお電話ください。

携帯 090-5989-3024

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

お掃除

## 事業所名

# ダスキノサップ

### サービス概要

《プロのお掃除 ダスキノサップ 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。

お見積もりも無料で伺いますので、お気軽にご相談ください。

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



問い合わせ先