






③ 日々の買い物に困ったら

買い物へ行くのが困難なときや、商品の持ち運びが辛いときに役立つ宅配サービスを紹介します。

3(1) 購入した商品の宅配を行っている店舗

連絡先等	サービス名	サービス内容	条件等
<p>イオン秋田中央店 ☎ 837-3000</p> <p>※1階サービスカウンターにて承ります。</p> 	イオンの即日便「トドくん」	<p>イオンオーナーズカード、イオンカード、各種WAONカード、WAON POINTカード、運転経歴証明書をお持ちのかた</p> <p>お買い上げ3,000円(税込)以上でコンテナ1箱無料。 ※お一人様1箱まで ※5・10・15・20・25・30日は、対象カードをお持ちのかたは、2箱目まで無料(3箱目から有料)</p> <p>お買い上げ金額3,000円(税込)未満、対象カードをお持ちでないかたは、1箱330円(税込)。</p> <p>【1便】 午前10時30分までに受付⇒午後4時までに配送</p> <p>【2便】 午後2時までに受付⇒午後7時までに配送</p> <p>※障がい者手帳ご提示で、お買い上げ金額に関係なく無料です。</p> <p>※GGWAON、ゆうゆうWAONをお持ちのお客様は、3,000円(税込)以上お買い上げで、毎日2コンテナ無料</p>	<p>【配達地域】 秋田市全域 (河辺、雄和、下浜、大平台、金足、上新城、下新城、飯島、港北(土崎)、御所野、四ツ小屋、山手台、御野場を除く)</p> <p>以下のものは除外品です。 ①引火しやすいもの ②破損しやすいもの ③衛生上問題のあるもの ④鮮度・品質が劣化しやすいもの ⑤商品券・ギフト券 ⑥傷みやすいもの ⑦工事が発生する商品 ⑧専門店の商品</p> <p>保冷品除外品 ・冷凍品 ・崩れやすいもの ・果物</p> <p>※詳しくはサービスカウンターへお問い合わせください。</p>
<p>イオン秋田中央店 ネットスーパー カスタマーサポートセンター ☎ 0120-267-378 (通話無料)</p> <p>受付時間 午前9時～午後9時</p> 	イオン ネットスーパー	<p>ネットスーパーについては「イオン東北ネットスーパー」で検索してご覧ください。</p>	<p>【ネットスーパー宅配料】 市内一律 330円(税込)</p> <p>※秋田県内全域にお届けします。 ※会員登録が必要です。</p>

 は、エイジフレンドリーパートナー登録事業者です。

1 生活のちょっとした不便ができてきたら

2 食事の支度に困ったら

3 日々の買い物に困ったら

4 ペットのことで心配になったら

5 リフレッシュしたくなったら

6 高齢者世帯やひとり暮らしで不安になったら

7 介護ベッドや介助車を使いたいと思ったら




8 身の回りの整理が必要になったら

9 バイコンスーパーなどに困ったら

10 その他

3(1) 購入した商品の宅配を行っている店舗



連絡先等	サービス名	サービス内容	条件等																			
イオン土崎港店 ☎ 846-1221 	イオンの即日便「トドくん」	イオン直営店でお買い上げの食料品、雑貨品をイオンカード、ワオンカード、ワオンポイントカードご利用でお買い上げ3,000円(税込)以上でコンテナ分1箱無料。 2箱目、3,000円(税込)未満、対象外のカードご利用のお客様は330円(税込)。 壊れやすいもの(卵、イチゴ、桃、すいか、ぶどう等)、贈答品、冷凍品は不可。 クール料金は別途220円(税込)	午前9時15分までの受付で、当日午後4時~9時までの時間でお届け。 午後3時30分までの受付で、翌日のお届け。 【配達地域】 土崎、飯島、将軍野地区 ※上記以外の地区については、サービスカウンターにお尋ねください。 イオン直営の食料品、雑貨品3,000円(税込)以上 (専用コンテナに重量20kgまで、クールは15kgまで)																			
グランマート 泉店 ☎ 866-8811 外旭川店 ☎ 868-2323 手形店 ☎ 825-1021 	ラクラク便配達サービス	店内でお買い上げの食料品、日用品等の精算後の商品を自宅までお届けするサービス。 【配達料金】(税込) <table border="1" style="margin-left: 20px;"> <thead> <tr> <th colspan="2"></th> <th colspan="2">お買い上げ金額(税込)</th> </tr> <tr> <th colspan="2"></th> <th>5,400円未満</th> <th>5,400円以上</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>泉店</td> <td rowspan="2">お客様負担額</td> <td>1,100円</td> <td>3個口まで550円</td> </tr> <tr> <td>外旭川店</td> <td>1,100円</td> <td>3個口まで860円</td> </tr> <tr> <td>手形店</td> <td></td> <td>1,100円</td> <td>3個口まで860円</td> </tr> </tbody> </table> (クール代は別途) ※宅配エリアの都合上、泉店・外旭川店はヤマト運輸、手形店は郵便局でのお届けとなります。 ※袋代は別途頂戴いたします。			お買い上げ金額(税込)				5,400円未満	5,400円以上	泉店	お客様負担額	1,100円	3個口まで550円	外旭川店	1,100円	3個口まで860円	手形店		1,100円	3個口まで860円	【受付時間・配達時間】 各店舗ごとに配達地域が異なります。詳しくは店舗サービスカウンターまで。 【配達除外品】 アイスクリーム、冷凍食品、寿司、刺身、オードブル、ケーキ、生花、生鮮値下げ品、テナント商品、危険物(ガスボンベ等)、その他専用コンテナに入らない商品。
		お買い上げ金額(税込)																				
		5,400円未満	5,400円以上																			
泉店	お客様負担額	1,100円	3個口まで550円																			
外旭川店		1,100円	3個口まで860円																			
手形店		1,100円	3個口まで860円																			
ドジャース 本館 ☎ 864-0621 食品館 ☎ 827-7200 広面店 ☎ 837-3880 檜山店 ☎ 832-1018 新屋店 ☎ 888-8055 	配達サービス	お持ち帰りできない商品のご自宅までの配達(有料) ※生鮮物は除く。 お米等の重量物が中心。	【配達地域】 受付店舗から2km圏内。																			

1 生活の
ちよとした
不便がでたら

2 食事の
支度に
困つたら

3 日々の
買い物に
困つたら

4 ベットの
ことで
心配になつたら

5 リフレ
シユ
したくなつたら

6 高齢者
世帯や
ひとり暮らし
で不安になつたら

7 介護
ベツトや
車いすを
使いたい
と思つたら

8 身の
回りの
整理が
必要になつたら

9 バッ
ク
オーダー
を
困つたら

10 その他



3(1) 購入した商品の宅配を行っている店舗

連絡先等	サービス名	サービス内容	条件等
<p>ツルハドラッグ</p> <p>茨島店 ☎ 896-5157 外旭川店 ☎ 869-7051 東通店 ☎ 887-3922 秋田御所野店 ☎ 892-6180 秋田將軍野店 ☎ 880-5488 秋田広面店 ☎ 884-3137 秋田川尻店 ☎ 883-3268 秋田泉南店 ☎ 896-1268 秋田広面北店 ☎ 884-0268 秋田橋山店 ☎ 884-3268 秋田寺内店 ☎ 880-6268 秋田仁井田店 ☎ 892-7268 秋田土崎店 ☎ 880-3268 秋田中通店 ☎ 889-2155 秋田牛島店 ☎ 827-6707 秋田八橋店 ☎ 827-5018 秋田山王店 ☎ 862-2268</p>	<p>お買い物便 「とどけ〜る」</p>	<p>【有料サービス】 店舗でお買い上げいただいた商品をご自宅、または指定場所までお届けいたします。</p> <p>通常「とどけ〜る」よりお得な料金。 (お一人様最大5個口まで)</p> <ul style="list-style-type: none"> ・子育て応援! 現在妊娠中のかたや未就学のお子様がいるご家族のかた ・シニア感謝デー! 60歳以上の会員様限定 毎月15・16・17日 <p>【無料サービス】 大人用の紙おむつケースでのご購入。</p>	<p>当日のお届けは、店舗により受付時間および配達時間・配達地域が異なります。</p> <p>当日配達便以外の配達地域およびお届け予定日は、宅配便に準じています。</p> <p>配達地域によって料金が異なります。</p>
<p>いとく</p> <p>自衛隊通店 ☎ 846-6655 新国道店 ☎ 896-1133 秋田東店 ☎ 884-1109 川尻店 ☎ 896-0077 土崎みなと店 ☎ 816-0060</p>	<p>ねこの手便 配達サービス</p>	<p>食料品、日用品等、精算後の商品を専用箱(1箱につき390円(税込))で配達いたします。</p> <p>【配達除外品】 卵、冷凍食品、アイス、お刺身、握り寿司、ケーキやクール便対応が必要な商品。</p>	<p>各店舗ごとに配達地域あり。</p> <p>配達時間等詳細はサービスカウンターへ確認ください。</p>

- 1 生活のちょっとした不便がでたら
- 2 食事の支度に困ったら
- 3 日々の買い物に困ったら
- 4 ベットのことで心配になったら
- 5 リフレッシュしたくなったら
- 6 高齢者世帯やひとり暮らしで不安になったら
- 7 介護ベッタや車いすを使いたいと思ったら
- 8 身の回りの整理が必要になったら
- 9 パソコン・スマートフォンを困たら
- 10 その他

3(1) 購入した商品の宅配を行っている店舗



連絡先等	サービス名	サービス内容	条件等									
イオンスタイル 御所野 ☎ 889-6611	イオンの即日便 「トドくん」	<p>イオンスタイル直営売場でお買い上げの商品、秋田市内へお届けします。 ※紛失防止のため、必ず袋に入れてお持ちください。 袋をお持ちでないかたは、レジ袋(大5円、小3円)をご購入いただきます。ご協力をお願いいたします。</p> <table border="1"> <tr> <td>受付時間</td> <td>~午前10時30分</td> <td>午前10時30分以降</td> </tr> <tr> <td>御所野 御所野場 四ツ小屋</td> <td>午後5時まで 配達</td> <td>翌日配達</td> </tr> <tr> <td>秋田市内</td> <td>当日中のお届け</td> <td>翌日配達</td> </tr> </table> <p>※あくまで当日中のお届けで、遅い時間にお届けとなる場合もございます。 ※天候・道路状況で中止になる場合があります。 配達エリア・配達時間等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。</p>	受付時間	~午前10時30分	午前10時30分以降	御所野 御所野場 四ツ小屋	午後5時まで 配達	翌日配達	秋田市内	当日中のお届け	翌日配達	<p>【お届け料金】 合計3,000円(税込)以上お買い上げの場合 対象カードをお持ちのお客様</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p>イオンカード、オーナーズカード、各種WAONカード、WAON POINTカード、障がい者手帳等ご提示で</p> </div> <p style="text-align: center;">↓ 無料配送</p> <p>合計3,000円(税込)未満お買い上げの場合 対象カードをお持ちでない場合</p> <p style="text-align: center;">↓</p> <p>1箱 330円(税込) 冷蔵食品は220円(税込)プラスとなります。 ※但しお届け先はご自宅に限らせていただきます。 ※冷凍食品・アイス・卵・惣菜・刺身・花・ギフト等、形の崩れるお品物・ワレモノは送れません。 ※お届け専用ボックスコンテナに入るものに限らせていただきます。(20kg以内) ※精密機械、危険物のお届けはできません。 ※贈答品は送れません。</p>
受付時間	~午前10時30分	午前10時30分以降										
御所野 御所野場 四ツ小屋	午後5時まで 配達	翌日配達										
秋田市内	当日中のお届け	翌日配達										



高齢者が元気に楽しく過ごすための12のヒント

元気に生きて楽しく過ごすための12のヒントを、すぐにできることから順番にご紹介します。

③ 食べることに興味をもつ

食べたい気持ちがあるうちはまだまだ元気！さらに、味のこと、量のこと、料理法のこと、一緒に食べる相手のこと、お金のこと等あれこれ考えを巡らせることが元気の素になります。



④ お礼を言う、お礼をする

お礼を言うことで、ごく自然に和やかに人とつながることができます。また、ご先祖や離れて暮らす親族・知人等に感謝を捧げることも、心を和ませ、気持ちでつながるいい方法です。

つづきは34ページへ

1 生活の
不便がでたら

2 食事の
支度に
困ったら

3 日々の
買い物に
困ったら

4 ベットの
ことで
心配にな
ったら

5 リフレ
ッショ
したくな
ったら

6 高齢者
世帯や
ひとり
暮らし
で不安
になら
たら

7 介護
ベット
や
車いす
を使いた
いと
思ったら

8 身の
回りの
整理が
必要に
なたら

9 パン
ク・ミ
ート・
ソー
スなど
を
困ら
たら

10 その他