



秋田市



暮らしに役立つ サービス 2024



1 生活の
ちよとした
不便がでたら

2 食事の
支度に
困たら

3 日々の
買い物に
困たら

4 ペットの
ことで
心配になたら

5 リフレッシュ
したくなたら

6 高齢者世帯や
ひとり暮らしで
不安になたら

7 介護ベッドや
車いすを使いたいと
思たら

8 身の回りの
整理が
必要になたら

9 バイコン・スマートフォンの
使い方を
困たら

10 その他

医療・
行政等

「秋田市暮らしに役立つサービス」は、民間事業者等が提供する生活支援サービスなどに関する情報について、「こんなことをお願いしたい」、「どこに相談したらいいんだろう？」などの要望ごとに、わかりやすくまとめたものです。

エイジフレンドリーシティ

秋田市は**高齢者にやさしい都市**の実現をめざしています



エイジフレンドリーシティとは
何のこと?

WHO (世界保健機関) が提唱した概念で、「高齢者にやさしい都市」と訳されています。秋田市では、2009年からその実現に取り組み始めました。



エイジフレンドリーシティは
どんな都市?

いくつになっても住み慣れた地域で役割や居場所をもち、互いを認め合いながら心豊かに暮らすことのできる社会で、秋田市が目指す都市像です。

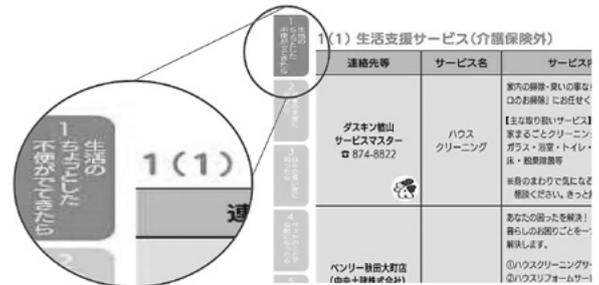
はじめに

暮らしに役立つサービスの使い方

探したい情報へ簡単にアクセス

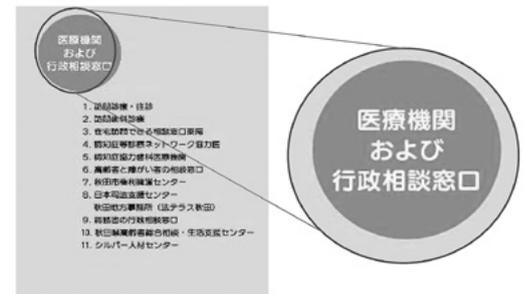
ページ端の色つきインデックスで、探している項目が一目で分かります。

民間事業者で提供している様々なサービスを掲載しています。



行政関係情報も掲載

66ページ以降は行政やその他の関係機関のサービスについても掲載しておりますので、用途に合わせてご利用下さい。



サービス利用時に気をつけたいこと

※サービスの利用にあたっては、以下の点に気をつけて、ご利用ください。

契約の内容をよく確認する	その場で決めなくても良い	断る勇気も必要
<ul style="list-style-type: none">●サービス内容、料金、利用条件等について、複数社で比較検討しましょう。●返品、解約、保証、アフターサービス等の確認しましょう。	契約を結ぶときは、一度持ち帰ったり、電話を切るなどしてから改めて確認し、不安なときは周りの人に相談するようにしましょう。	必要がない製品やサービスを提示されても、遠慮せずきっぱり断りましょう。

認知症や知的障がい、精神障がいなどで、契約行為や財産の管理などに支障のあるかたが、不利益を被ることのないよう、家庭裁判所への申し立てにより、支援する人を選任する「成年後見制度」もございます。詳しくは、71ページの「秋田市権利擁護センター」をご覧ください。

ホームページでも本冊子をご覧いただけます。

【アクセスはこちらから】

秋田市 1033349 検索



広告主及び広告内容は市が推奨するものではありません。
広告内容に関しては、直接広告主にお問い合わせください。

エイジフレンドリーシティ (高齢者にやさしい都市)秋田を目指して



1 エイジフレンドリーシティとは？

人口減少・少子高齢化が急速に進行する中、本市では新たな視点の高齢化への対応として、2009年、世界保健機関（WHO）が提唱する「エイジフレンドリーシティ（高齢者にやさしい都市）」の趣旨に賛同し、その実現に向けた取組に着手しました。2011年12月、日本国内の自治体として初めて、WHOが設立したWHOエイジフレンドリーシティグローバルネットワーク※に参加しました。

秋田市では秋田市エイジフレンドリーシティ行動計画のもと、いくつになっても住み慣れた地域で役割や居場所を持ち、互いに認め合いながら豊かに暮らすことが出来る社会づくりを進め、誰もが秋田市に住んでいてよかったと思えるようなまちの実現を、行政、市民、民間事業者・団体が一体となって目指しています。

行動計画や取組の詳細については下記よりご確認ください。

【アクセスはこちらから】

秋田市 1005205

エイジフレンドリー
シティ行動計画



第3次エイジ
フレンドリーシティ
行動計画表紙



2 秋田市エイジフレンドリーパートナーについて

エイジフレンドリーパートナーとは、秋田市のエイジフレンドリーシティの取組に賛同し、高齢のかたや障がいのあるかたにやさしい取組を自主的に行う民間の事業者・団体です。令和6年2月20日現在、141事業者が登録しています。

秋田市では、今後も、パートナーとともに、高齢者にやさしい地域づくりの輪を広げていきます。

登録パートナー一覧は、74・75ページをご確認ください。

* パートナー事業者を随時募集しています。

問い合わせ先

秋田市福祉保健部 長寿福祉課 エイジフレンドリーシティ推進担当（秋田市山王一丁目1-1）
電話 888-5666 FAX 888-5667 Eメール age-friendly@city.akita.lg.jp

※エイジフレンドリーシティをさらに広め、各都市との連携を図ることを目的にWHOが2010年に設立した国際ネットワーク

目次

はじめに	3
エイジフレンドリーシティ秋田を目指して	4
暮らしに役立つサービス	
1. 生活のちょっとした不便がでてきたら	6
(1) 生活支援サービス（介護保険外）	
(2) 送迎サービス（介護保険外）	
2. 食事の支度に困ったら	17
お弁当／調理済み食品の宅配サービス	
3. 日々の買い物に困ったら	19
(1) 購入した商品の宅配を行っている店舗	
(2) 食品・日用品・紙おむつ等の宅配サービス（電話・FAX 注文、移動販売等）	
4. ペットのことで心配になったら	28
5. リフレッシュしたくなったら	32
(1) 移動・訪問理美容	
(2) 温泉施設	
(3) スポーツクラブ／健康教室	
6. 高齢者世帯やひとり暮らしで不安になったら	37
(1) 防犯・安全	
(2) サービス付き高齢者向け住宅	
(3) リフォーム	
7. 介護ベッドや車いすを使いたいと思ったら	43
福祉用具販売・レンタル（介護保険外）	
8. 身の回りの整理が必要になったら	47
(1) 終活・生前整理・遺品整理	
(2) 空き家管理等	
9. パソコン・スマートフォン・インターネットなどで困ったら	58
10. その他	60
医療機関および行政相談窓口	
1. 訪問診療・往診	66
2. 訪問歯科診療	66
3. 在宅訪問できる相談窓口薬局	66
4. 認知症等診療ネットワーク協力医	67
5. 認知症協力歯科医療機関	67
6. 高齢者と障がい者の相談窓口	69
7. 秋田市権利擁護センター	71
8. 日本司法支援センター 秋田地方事務所（法テラス秋田）	71
9. 総務省の行政相談窓口	72
10. 秋田市ボランティアセンター	72
11. シルバー人材センター	73
秋田市エイジフレンドリーパートナー登録事業者・団体一覧	74

（注）掲載内容が変更になる場合もありますので、ご利用の際は必ず各事業者にご確認ください。



1 生活のちょっとした不便がでてきたら

掃除や洗濯、雪かきや庭の手入れなどの日常的な家事のほか、外出や通院などに関し、誰かのお手伝いが必要となったときに役立つサービスを紹介します。

1(1) 生活支援サービス(介護保険外)

連絡先等	サービス名	サービス内容	条件等
<p>暮らしの便利屋 パイオニアクリーン ☎ 0120-68-2091 (通話無料) ✉ pioneer-clean@benriya3.net http://pioneer-clean.main.jp</p> <p>パイオニアクリーン </p> 	便利屋サービス	<ul style="list-style-type: none"> ・シニア生活支援 ・引越手伝い、家具移動 ・不用物、リユースリサイクル品の回収 ・草刈り、除草作業、庭木の剪定、伐採 ・雪よせ、除雪作業、排雪作業 ・消毒、脱臭、特殊清掃 ・ハチの巣駆除 <p>※その他困り事何でもご相談ください。</p>	サービス内容により料金設定あります。 ご相談・お見積もりは無料です。
<p>ダスキン 檜山 サービスマスター ☎ 874-8822</p> 	ハウス クリーニング	<p>家内の掃除・臭いの事ならダスキンの「プロのお掃除」にお任せください。</p> <p>【主な取り扱いサービス】 家まるごとクリーニング・エアコン・ガラス・浴室・トイレ・キッチン・壁・床・脱臭除菌等</p> <p>※身のまわりで気になる事は、何でもご相談ください。きっと解決いたします。</p>	「冊子を見た」とお申し出のかた、ダスキン基本料金より 10%引き 。 ※訪問見積もり無料
<p>イオン秋田中央店 ☎ 837-3000 直営売場3階 暮らしのパートナーコーナー</p> 	暮らしの パートナー便 サービス	<p>【サービス一例】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・電球、管球交換のお手伝い ・部屋の掃除のお手伝い ・家具移動のお手伝い <p>他軽作業のお手伝い。詳しくはご相談ください。 専任のスタッフが伺いさせていただきます。 ※一人でできる約30分から60分程度の軽作業 ※ご希望の日時にそえない場合がございます。</p>	<p>【料金】 30分：550円(税込)</p> <p>【サービス提供エリア町名】 檜山・茨島・旭南・川元・牛島・川尻・大町・中通</p> <p>【店頭での事前予約制】 ・ご来店いただく必要がございます。</p> <p>【作業日当日】 ・作業実施時にお立ち会いいただく必要がございます。</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 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 介護ベッドや介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 バイオメモリーバンク、イオンなどを活用したら

10 その他

1(1) 生活支援サービス(介護保険外)



連絡先等	サービス名	サービス内容	条件等
<p>あきた終活支援センター (秋田デライトビル2F) ☎ 827-3758</p> <p>✉ info@shukatsu-akita.com</p> <p>あきた終活 </p> 	暮らしのサポート	<p>日々の「困った」を解決します！</p> <ul style="list-style-type: none"> ・草刈り ・買物代行 ・お墓参り、掃除代行 ・除雪 ・ペットの火葬、納骨の手伝い 	<p>※左記以外にもご相談に応じております。 お気軽にお問い合わせください。</p> <p>ご相談無料 (訪問相談もいたします)</p>
	見守りサービス	<p>独り暮らしの問題解決</p> <ul style="list-style-type: none"> ・遠方にいる親族へ生活状況報告 ・定期訪問にて暮らしの確認 ・日頃の心配事相談 ・後見人及び死後事務委任契約 ・みまもりホン ・看護師と話せる ・救急時のご自宅への駆け付け ・位置検索、確認(認知症のかたのために) 	<p>お見積り無料です。 お気軽にお問い合わせください。</p> <p>【受付時間】 月曜日～金曜日 午前9時～午後5時</p> <p>土日祝日 予約にて相談を受付ます。</p>
<p>ベンリー秋田大町店 (中央土建株式会社) ☎ 0120-232-988 (通話無料)</p> <p>https://akitaomachi.benry.com</p> 	生活支援サービス	<p>あなたの困ったを解決！ 暮らしのお困りごとを一つの窓口で全て解決します。</p> <ol style="list-style-type: none"> ①ハウスクリーニングサービス ②ハウスリフォームサービス ③不用品処分のお手伝い ④引越しのお手伝い ⑤家具の移動、運搬 ⑥家事代行サービス ⑦草刈・枝切り、芝生の手入れ ⑧水廻りメンテナンスサービス ⑨エアコンのクリーニング、取付・取外し ⑩家電販売・取付サービス <p>その他、何でもご相談ください。</p>	<p>お見積り、ご相談は無料です。 フリーダイヤルまでお気軽にお問い合わせください。</p>

1 生活のちょっとした不便がでたら

2 食事の支度についたら

3 日々の買い物についたら

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 バッテリー交換やパソコンのメンテナンスなど

10 その他



1(1) 生活支援サービス(介護保険外)

連絡先等	サービス名	サービス内容	条件等
<p>アシスタ ☒ info@libertygate.jp</p> 	生活支援サービス	<p>日常の不便、孤独を大学生が解決します！ 生きがい、楽しみを提供します！</p> <p>【サービス例】 ①お話し相手、見守り ②スマホ、PCの使い方の支援 ③買い物代行 ④掃除代行 ⑤病院、外出の付添い ⑥ゴミ出し ⑦草取り、除雪 ⑧不用品処理 ⑨ペットのお散歩、お世話 ⑩空き家の状態の報告、簡単な掃除</p> <p>※上記以外にも気軽にご相談ください。</p>	<p>【サービス提供場所】 秋田市内</p> <p>【基本料金】 1時間1,650円(税込) ※サービス内容により、料金設定があります。料金の詳細については、直接お問い合わせください。</p> <p>【サービス提供時間】 24時間受付中！ ※早朝、夜間の依頼も可</p> <p>ホームページもご覧ください。 https://libertygate.jp/ashista</p>
<p>総合支援サービス マイミライ ☎ 080-1681-7803</p> 	日常サポートサービス	通院の付き添いや買い物支援が必要なかった。	<p>現場実績が豊富な女性スタッフを中心に少人数体制で目が行き届くサービスを心を込めて行います。</p> <p>料金は直接お問い合わせください。</p> <p>LINE ID : mymirai2222</p> <p>ご予約の上、オンライン相談も対応させていただきます。</p>
	住み替えサポートサービス	アパートを借りる際、施設入所や、入院の際、家族がおらず色々サポートが必要なかった。	
	身元引受けサービス	<ul style="list-style-type: none"> 国の制度では届かない支援を必要とするかた。 アパートを借りる際、家族がおらず色々サポートが必要なので住み替えサポートを利用する際、身元保証・金銭保証人は対応いたしません。他ご相談はまずは一度お問い合わせください。 	

 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 介護ベッドや介助ベッド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 バイオマーカーなどを困たら

10 その他

1(1) 生活支援サービス(介護保険外)



連絡先等	サービス名	サービス内容	条件等
<p>高齢者 おでかけ専門サービス ハレル ☎ 080-9025-9151 ✉ ikigaiharel@gmail.com</p> <p>ホームページ </p> <p>YouTubeチャンネル </p> 	リアル おでかけサービス	<p>外出が不安・困難な方を対象に「ヘルパー＋福祉車両付き」で“行きたい所”にお連れします。</p> <p>《事例》 * 県外一泊旅行(在宅・車いすの方) * 孫の結婚式参列(施設利用者の方) * 法事への参列(オストメイトの方) * その他温泉や観光地、故郷帰省など、あらゆる外出をサポートいたします。</p>	<p>【営業日】 年中無休</p>
	移動介助 サポートサービス	<p>秋田市外・県外限定で、ヘルパー(福祉車両)付きで、「通院・転院・施設入所」の移動に対応いたします。</p> <p>《事例》 * 病院転院(秋田市→千葉県/新幹線) * ケアマネ・病院関係者の方ご相談ください。</p>	<p>【受付】 午前9時～午後6時</p> <p>料金やサービス内容等は直接お問い合わせください。</p> <p>サービスや活動内容はホームページやYouTubeでご確認ください。</p>
	認知症予防 クッキングカフェ 開催	<p>介護施設「きらら」と秋田市「地域包括支援センター」と共同で、“調理”をメインとした認知症カフェを開催しています。</p> <p>《事例》 * 9月～きりたんぼ鍋作り * 12月～Xmasカップケーキ作り * 詳細は各地区包括支援センターにお問い合わせください。</p>	
<p>片づけのミウラ ☎ 070-2235-7218 ✉ katazuke.miura@gmail.com https://www.akita-katazuke.com/</p> 	生活支援サービス	<p>簡単な清掃 家具の移動・組み立て 家財修繕 草刈り、草取り、樹木の剪定 イベント人員 荷物運び ペンキ塗り 仏壇の掃除 買い物代行 スマホ・パソコンのレクチャー 引っ越し手伝い 話し相手 その他相談</p>	<p>料金は直接お問い合わせください。</p>

1 生活の
ちよつとした
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 ベッドの
ことで
心配になつたら

5 リフレ
ッショ
うになつたら

6 高齢者
世帯や
ひとり暮らし
で不安になつたら

7 介護
ベッドや
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
テリー
ノートブ
ク
困つたら

10 その他



1(1) 生活支援サービス(介護保険外)

連絡先等	サービス名	サービス内容	条件等
アースサポート秋田 ☎ 836-6811	介護保険適用外ヘルパー	外出介助(お墓参り・冠婚葬祭・外食・美容院・映画鑑賞等の付添い) 通院介助(診察中の待ち時間の見守りや診察の手続き介助) 大掃除・庭の手入れ等(専門的な技術の必要のないもの) 身の回りのお手伝い	料金は直接お問い合わせください。
みどり ケアサービス ☎ 862-3527	家政婦(夫)紹介所	家事援助、在宅介護、病院付添い介護	料金は直接お問い合わせください。
秋田在宅介護 サービスセンター ☎ 833-7073	介護保険適用外ヘルパー	生活援助、身体介護等介護保険に準ずる内容で提供	身体介護：30分2,000円(税込) 生活援助：最初の30分 1,500円(税込) 以降30分ごとに1,200円(税込) ※どちらも30分単位です。
秋田市 社会福祉協議会 ☎ 862-7445	ふれあいさん	家事援助、見守り、話し相手、身体介護、医療機関・公共施設への外出介助、代筆、本や手紙の読み聞かせ等	1時間 800円(税込) 以降30分毎に400円(税込)
秋田しまい事業部 ☎ 080-6014-5482 FAX 837-6988	生活支援サービス	草刈り、枝剪定、ホームクリーニング(台所・風呂・トイレ清掃)、物置小屋の解体処分 遺品整理、生前整理代行 空き家じまい 特殊清掃	お見積もり作成は無料です。
(株)ビジョン ☎ 853-9387 ☎ 080-5731-1062	生活支援サービス	家事全般のお手伝い、掃除、病院その他付添い、草取り、雪かき、不用品処分のお手伝い、大工仕事全般、買い物代行、中古品の売買、引越しの手伝い、配送、書類作成代行、空き家管理、遺品整理、水回り修理。	1時間以内 2,200円(税込)～ ※上記料金は軽作業の場合に限ります。 その他の料金は、お気軽にお問い合わせください。

1(1) 生活支援サービス(介護保険外)



連絡先等	サービス名	サービス内容	条件等
サポート彩り ☎ 829-4018 FAX 829-4151	付添い・生活支援サービス	①付添い：旅行・通院・買い物・美容院・墓参り等にヘルパーが付き添って外出を介助します。 ②生活支援：家事援助・買い物代行・お庭の草取り等、身の回りのお手伝いをします。	・1時間 2,400円(税込) (夜間・早朝・休日は割増となります) ・外出の場合は、それに係る交通費 時間や料金、対応サービスについては、電話でご相談ください。
やさしい手秋田 川元店 ☎ 864-1114 ポートセンター ☎ 853-4041	「おまかせさん」	①おまかせさん家事 (掃除・洗濯・料理・買い物・ベッドメイク等) ②おまかせさんケア (外出介助・見守り話し相手・食事介助・入浴介助・更衣介助等)	詳細は直接お問い合わせください。
買い物エール ☎ 090-7321-4996	買い物代行サービス	お買い物にお困りの皆さんに代わって、買いたい食料品や日用品を近所のスーパー、ホームセンター等で買い物をし、ご自宅までお届けする、買い物代行サービスです。 【ご利用の流れ】 ①買い物代行申込み(利用者) ②買いたい商品名の連絡(利用者) ③希望商品の買い物実施(当社) ④購入商品をご自宅へ配達(当社) ⑤商品代金のお支払い(利用者) 【こんな方におすすめ】 ①高齢で外出が難しいかた ②病気等で外出が難しいかた ③足腰が弱く荷物が持てないかた ④外出自粛で買い物が困難なかた	【営業時間】 通常、午前9時～午後6時 ※時間外の対応も承ります。 【定休日】 日曜日 【配達地域】 秋田市東部地区、中央地区、南部地区 ※上記以外の地区については、ご相談ください。 【ご利用料金】 買い物1回(約60～80分)あたり1,200円～1,500円(税込・交通費込) 【ご利用回数】 週1回、月1回等ご要望に応じて買い物をを行います。
秋田協同清掃 ☎ 0120-49-5353 (通話無料) FAX ☎ 864-7328	廃棄物処理業	①一般廃棄物収集運搬 (粗大ごみ・引越し、片付けゴミ・家電リサイクル品) ②清掃作業 (ハウスクリーニング・排水管詰り清掃・害虫駆除・除菌・消毒作業) ③機密・不要文書出張裁断 ④各種ごみ容器販売・貸し出し	お見積もりは無料で承っております。 ※回収エリアは秋田市内です。

1 生活の
ちよとした
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 介護ベッドや
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 バッテリー交換
や
エアコンの
掃除

10 その他



1(1) 生活支援サービス(介護保険外)

連絡先等	サービス名	サービス内容	条件等
<p>エール株式会社 ☎ 0120-556-193 (通話無料)</p>	【家族代行支援】		
	身元保証支援	入院時や手術時、福祉施設への入所時、賃貸住宅への入居時、身元保証人になります。	
	生活支援	介護保険適用外のお買物代行やちょっとしたお掃除等のあらゆる日常生活支援を行います。	
	万一の支援	ご本人が危篤に陥った時や、重篤な病気・怪我等の万一の緊急事態に、エールがまず病院・施設・ご自宅等へ駆け付け、適切な支援・対応を行い、希望がある場合はご家族・関係者へ連絡・対応いたします。緊急入院時や危篤時、24時間直ちに駆けつけて対応いたします。	
	葬儀・納骨支援	生前に希望された葬式一式を施行いたします。死後事務代行もいたします。	
	金銭管理支援	金銭管理や財産管理ができなくなった時、弁護士・司法書士等に委託することができます。(成年後見制度・公正証書遺言作成)	
<p>料金等ご相談はお気軽にお問い合わせください。 (24時間年中無休、相談料無料)</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 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
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
が得意な人を探したら

10 その他

1(1) 生活支援サービス(介護保険外)



連絡先等	サービス名	サービス内容	条件等
有限会社 ポリッシュ・アップ ☎ 869-9706 ✉ osouji@polish-up.jp http://polish-up.jp	ハウスクリーニング	ルームクリーニング、床ワックス掛け、エアコン、レンジフード、トイレ、洗面、浴室、ガラス	エアコンクリーニング 12,100円～ 浴室クリーニング 13,200円～ レンジフード型換気扇クリーニング 13,200円～ (価格は税込です) ※詳細は弊社までお電話ください。
ベスト運送 ☎ 0120-634-405 (通話無料) ☎ 896-1500 FAX 896-1502	引越し・保管 老人ホームへの 移動、手伝い	施設、親族宅への引越し、あと片付け ハウスクリーニング	※作業員2名+作業車 22,000円(税込)～ 廃棄料金は別途となります。 保管日数等、応相談。
来楽グループ 株式会社ウェルケア秋田 「まごころサポート 秋田らいらっく店」 ☎ 0120-849-069 (通話無料) FAX 868-6677	全国展開中の 「まごころサポート」 シニアの暮らしの お手伝い!お困り ごと解決します!	生活の中で発生する「ちょっと困った」から「これがほしい」、「こんなことしたい」までを叶えるシニアライフサポートです。 ○通院介助、お薬のお届け、家事代行、買い物代行、ゴミ出し、各所お掃除、草刈り、お庭のお手入れ、エアコンクリーニング、抗菌コート、ペットのお世話、終活サポート、住宅リフォーム、骨董品処分、除雪等・・・ サービス内容はお気軽にご相談ください!	簡単サポート 20分700円(税込)から サービス内容により料金設定が異なりますが、良心的な料金設定となっております。 ご相談・お見積もりは無料です。是非、お問い合わせください! ※あれば安心・便利「まごころポタン」レンタル中!
よろずや本舗秋田 ☎ 090-4048-0313 営業時間 午前9時～午後5時 定休日 土・日・祝日	便利屋サービス	日常のお困りごとを解決します。 例：草刈り、草むしり、除雪、電球交換、エアコン洗浄、トイレ洗浄(つまり)、車のタイヤ交換、庭木の剪定・伐採、換気扇掃除、不要品片付け、雨樋修繕、解体片付け、ウォシュレット取付、手すり取り付け、蜂の巣駆除、クロス張り替え、床張り替え、蛇口交換、駐車場ライン塗装等	見積もり出張料は無料です。まずはお電話でご要望をお聞かせください。 【料金例】(税込) ・草刈り、草むしり、除雪 1時間 3,300円～ ・電球交換 1,100円～ ・エアコン洗浄 11,000円～ ・トイレ洗浄(つまり) 3,300円～ ・車のタイヤ交換 3,300円～

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
ら
たら

6 高齢
者
世
帯
や
ひとり
暮らし
で
不安
な
ら
たら

7 介護
ベッド
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
な
ら
たら

9 バッ
テリー
を
変
え
て
使
っ
たら

10 その他



1(1) 生活支援サービス(介護保険外)

連絡先等	サービス名	サービス内容	条件等
<p>六郷小型貨物自動車運送株式会社 ☎ 0120-971-565 (通話無料) ☎ 853-6520</p>	<p>シルバー住むーぶ すけっと便</p>	<p>家具等の設置や移動、お部屋の模様替え、エアコン清掃、粗大ごみの屋外への移動等</p> <p>身の回りのチカラ仕事を、お手伝いするサービスです。</p>	<p>お見積もり、ご相談は無料です。 お気軽にお問い合わせください。</p> <p>【受付時間】 月曜日～土曜日 午前9時～午後5時</p>
	<p>シルバー住むーぶ 引越し便</p>	<p>高齢者施設へのご入居・ご退去、荷造り、開梱や後片付け、親族宅へのお引越し等</p> <p>スタッフにヘルパー有資格者が在籍しておりますので、高齢者の既往症等に対応したサービスを提供いたします。</p>	
	<p>不用品の整理</p>	<p>お引越し後の不用品処分のお手伝い、ヘルパーさんだけでは片付けられないもの、介護ベッドを入れたいが、荷物が多くて困っている等、様々なお悩みを解決いたします。</p>	
<p>ニチイ学館秋田支店 ☎ 835-4282</p>	<p>ニチイライフ (家事・ 自費介護サービス)</p>	<p>家事・育児・家族介護のお手伝いをさせていただきます。忙しいかたにはゆとりを、家事が苦手なかたには快適を、サポートが必要なかたには安心をお届けするサービスです。</p> <p>【サービス内容】 ①お掃除代行サービス ②お片付けサービス ③お手伝いサービス ④長期留守宅管理サービス ⑤お子さま安心サービス ⑥入退院安心サービス ⑦シニアお手伝いサービス ⑧産前産後サービス ⑨高齢者・障がい者ケアサービス ※上記以外にもご相談に応じております。 お気軽にお問い合わせください。</p>	<p>特段の条件等はありませんが、詳細につきましては、ご相談がありました時にご説明させていただきます。</p> <p>※お見積もり無料 お試しプランもございます。 お気軽にお問い合わせください。</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 介護ベッド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 バイオエアーを必要とする
- 10 その他

1(1) 生活支援サービス(介護保険外)



連絡先等	サービス名	サービス内容	条件等
<p>秋田高齢者支援センター ☎ 838-5926</p>	<p>家族代行支援 死後事務委任 火葬代行サービス シニアカルテ診断</p>	<p>【身元保証】 施設への入居や、病院へ入院する場合の身元保証人をお引受けします。</p> <p>【生活サポート】 日常生活での困りごとや緊急時の対応等、必要に応じてサポートいたします。</p> <p>【見守りサポート】 離れて暮らす親や一人暮らしのご高齢者の緊急事態に備え、安心して暮らしていただくためのサービスです。</p> <p>【死後事務委任契約】 亡くなられた後の葬儀、納骨やその他諸手続き、遺品整理等を第三者へ委任する契約です。 住み慣れた地域で安心して暮らせるためにシニアとそのご家族のお困りごとをまるごとサポートいたします。</p> <p>【墓じまい・改葬】 お墓の後継者がいない、遠くに住む親族に負担をかけたくない等の理由で、墓じまいや改葬（お墓の引越）を選択する人が増えています。</p> <p>【シニアカルテ診断】 カルテ問診票を通しシニアの方やご家族が抱えるさまざまな問題を分析し、お一人おひとりにあった解決方法の提案を行っております。</p> <hr/> <p>カルテ診断、料金等ご相談はお気軽に直接お問い合わせください。(相談料無料)</p>	
<p>秋田チケット ライフサポート事業部 ☎ 823-5959</p>	<p>除雪サービス</p>	<p>住宅・私道・会社・駐車場等、作業基準積雪8cmを目途に出動します。</p> <p>①回数契約 1日1回の作業料金</p> <p>②シーズン契約 12月～3月 積雪8cmで1日1回、期間中回数無制限・定額料金</p> <p>③時間契約 作業時間1時間ごとの料金</p> <p>④除排雪依頼時の随時作業 ※排雪（雪捨て）作業は別途となります。</p>	<p>【対象地域】 山王周辺</p> <p>お見積もりは無料です。 まずはお気軽にお問い合わせください！</p>

1 生活の
ちよとした
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 リフレク
ション
したくなたら

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
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 バッ
テリー
チェンジ
など
困たら

10 その他



1(2) 送迎サービス(介護保険外)

連絡先等	サービス名	サービス内容	条件等
あさひタクシー ☎ 831-0015	福祉タクシー	① 福祉タクシー「すずらん号」 ストレッチャー、車いす対応。 ② 他、車いす対応福祉タクシー、回転シート対応車両あり。	予約が必要です。
国際タクシー ☎ 833-5931	福祉タクシー	普通車ユニバーサルデザインタクシー、車いす対応。	初乗580円(税込)。 223m毎に100円(税込)加算。
千秋ケアサービス まごころタクシー ☎ 833-0556	福祉タクシー	① 大型介護タクシー(ストレッチャー・車いす対応) ② 中型介護タクシー(車いす対応) ※どちらも付添いのかた3名まで乗車可能です。	ご予約のかたが優先となりますが、緊急や夜間の依頼にも対応します。詳細は電話にてご確認ください。
福祉介護タクシー つくしんぼ ☎ 868-3756	福祉タクシー	車いす対応車両(リクライニング可)	詳細は電話にてご確認ください。 ※予約が優先となります。
キングタクシー ☎ 864-7712	福祉タクシー	車いす対応車両、ユニバーサルデザインタクシー、回転シート車両、一般車両介護付で対応。	初乗料金、走行距離に応じて加算。
きらら訪問介護事業所 竿燈通り介護タクシー ☎ 090-8928-7272 ☎ 018-895-7276	福祉タクシー	車いす対応車両。 病院受診・入退院・買い物・冠婚葬祭・行事等、さまざまなニーズに合わせて利用できます。 ※寝たきりのかたも対応いたします。	詳細については、お気軽にお問い合わせください。
秋田市 社会福祉協議会 ☎ 862-7445	移送車 貸し出し	車いす対応移送車貸出。	使用は無料だが、ガソリン代は負担あり。 運転者は利用者側で手配する。

2 食事の支度に困ったら

食事のメニューを考えたり作ったりするのに気が進まないときや、体調不良で料理ができないときなどに役立つサービスを紹介します。



2 お弁当／調理済み食品の宅配サービス

連絡先等	サービス名	サービス内容	条件等
ハローランチ秋田店 ☎ 839-6123	お弁当配達	高齢者向け弁当、夕食宅配弁当は1個からお届け可能。 ご注文・お問い合わせ受付時間は午前8時30分～午後5時まで。 (初めてご注文されるかたは、前日までのご予約となります。以降、当日配達分の受注締切は午前9時30分までとなります。) 配達時間は午後3時～午後6時。 お弁当の種類は2種類(ご飯と日替りおかずのセット・日替りおかずのみ)	【配達地域】 秋田市内(雄和・河辺を除く。配達できない地域もございますので、お問い合わせください) 【料金】 定価一食あたり、ご飯とおかずのセットは650円(税込)・おかずのみは550円(税込)。 ※食の自立支援事業を利用されているかたと直接注文のかたの値段が異なります。 【定休日】 土・日・祝日及び当社休業日(年末年始・お盆期間等)
宅配こまち ☎ 868-7800	お弁当配達	日替り弁当は前日午後5時まで受付。 配達は昼(午前9時30分～正午) 夕(午後3時～午後6時) ※朝食分は夕食と一緒にお届け。	※食の自立支援事業を利用されているかたと直接注文のかたの値段が異なります。 【配達地域】 秋田市内(河辺・雄和を除く)

食の自立支援事業

おおむね65歳以上の、一人暮らし等で援助が必要なかた向けの配食サービス事業を実施しています。

高齢による身体の衰えや、障がい、病気等のため、食事の調理が困難なかたに、食事を配達し、安否確認を行います。要介護・要支援認定の有無にかかわらず、ご利用いただけます。

利用回数：1日1回で、1週間に3回まで
 利用料：1回あたり340円から800円まで
 (事業者により異なります。)
 申請先：地域包括支援センター
 (69ページをご覧ください)

1 生活の
ちよとした
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 介護ベッドや
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 バイリンガル
コーディネーター
困ったら

10 その他



2 お弁当／調理済み食品の宅配サービス

連絡先等	サービス名	サービス内容	条件等
雄和振興公社 Villa・フローラ (ヴィラ・フローラ) ☎ 881-3011	宅配サービス	ピザ、ハンバーグ(ライス付き)、 パスタ、カレー、サイドメニュー各種 弁当 (前日まで要予約 1,100円(税込)～) 折詰 (3日前まで要予約 3,240円(税込)～) オードブル (3日前まで要予約 7,500円(税込)～)	【配達時間】 午前11時～午後6時 (受付は午後4時まで) 【配達地域】 雄和、御所野、四ツ小屋、豊岩、河辺 【定休日】 毎週火曜日 ※配達は2,000円(税込)以上から承ります。



コラム 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。

① 毎日(飽きずに)することをもつ

朝起きて玄関を掃く、NHKの「みんなの体操」をする等何でもいいので「毎日必ずすること」をもちます。すると、生活にリズムができ、安心感や達成感も得られます。



② 1日1回は出かける

買い物、散歩、好きな犬に会いに行く等、「1日1回は出かける」と決めて実行します。「外に出て人に見られる、そして人を見る」ことは、身体も心もシャキッとする大事な要素です。



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
ちよとした
不便ができたなら

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
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 バイオメーターなど
困たら

10 その他

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、商品の持ち運びがづら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 介護ベッド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 バイコンネットショップで困ったら

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																			
<p>イオン土崎港店 ☎ 846-1221</p> 	イオンの即日便「トドくん」	<p>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)ごとに専用コンテナ分1箱無料。</p> <p>3,000円(税込)未滿、対象外のカードご利用のお客さまは330円(税込)。</p> <p>壊れやすいもの(たまご、いちご、桃、すいか、ぶどう等)、贈答品、冷凍品は不可。</p> <p>クール料金は別途220円(税込)。</p>	<p>午前9時までの受付で、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。</p> <p>【配達地域】 土崎、飯島地区 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。</p> <p>専用コンテナ1箱あたりの重量は最大20kgまで、クールは15kgまで。</p>																			
<p>グランマート 泉店 ☎ 866-8811 外旭川店 ☎ 868-2323 手形店 ☎ 825-1021</p> 	ラクラク便配達サービス	<p>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。</p> <p>【配達料金】(税込)</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th colspan="2"></th> <th colspan="2">お買い上げ金額(税込)</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td colspan="2"></td> <td>5,400円未滿</td> <td>5,400円以上</td> </tr> <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></td> <td></td> </tr> </tbody> </table> <p>(クール代は別途)</p> <p>※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。</p>			お買い上げ金額(税込)				5,400円未滿	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				<p>【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。</p> <p>【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。</p>
		お買い上げ金額(税込)																				
		5,400円未滿	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																						
<p>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</p>	配達サービス	<p>お持ち帰りできない商品のご自宅までの配達(有料)</p> <p>※生鮮物は除く。 お米等の重量物が中心。</p>	<p>【配達地域】 受付店舗から2km圏内。</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 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 バンケットなど困ったら
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
ツルハドラッグ 茨島店 ☎ 896-5157 外旭川店 ☎ 869-7051 東通店 ☎ 887-3922 秋田御所野店 ☎ 892-6180 秋田将軍野店 ☎ 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 秋田川尻西店 ☎ 827-4588 秋田手形店 ☎ 827-6860	お買い物便 「とどけ〜る」	【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。 通常「とどけ〜る」よりお得な料金。(お一人様最大5個口まで) ・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 【無料サービス】 大人用の紙おむつケースでのご購入。	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。 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。 配達地域によって料金が異なります。
いとく 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	ねこの手便 配達サービス	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。 【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。	各店舗ごとに配達地域あり。 配達時間等詳細はサービスカウンターへ確認ください。

1 生活の
ちよとした
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
心配になたら

5 リフレ
シユ
したくなたら

6 高齢者
世帯や
ひとり暮らし
で不安になたら

7 介護
ベッドや
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 バッ
クネット
を
使ったら

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									
<p>イオンスタイル 御所野 ☎ 889-6611</p>	<p>イオンの即日便 「トドくん」</p>	<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" data-bbox="703 674 1096 976"> <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; margin: 5px 0;"> <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;">↓ 1箱 330円(税込)</p> <p>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										

- 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 ペットのことで心配になったら
- 5 リフレッシュがしたくなったら
- 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 パソコンやタブレットなど困ったら
- 10 その他

3(2) 食品・日用品・紙おむつ等の宅配サービス (電話・FAX注文、移動販売等)



連絡先等	サービス名	サービス内容	条件等
生活協同組合 コープあきた 共同購入部 ☎ 847-6551 	個人宅配 配送手数料 優遇サービス	カタログから商品を選び、注文用紙に記入して注文。翌週、自宅に商品をお届けします。支払いは1か月分まとめて、指定の口座から引き落としになります。 【優遇サービス】 高齢者(70歳以上で一人暮らし、または同居の配偶者が70歳以上の夫婦世帯)、障がい者(ご家族で障がいをお持ちのかたがおり、買い物に不便されている世帯)は配送手数料が1回100円です。	【配送手数料】(税込) 1回 100円 ※年齢を証明できるもの、障がい者手帳の提示が必要となります。 ※商品のお届けがない場合、1回 50円となります。
	個人宅配 個配メール サービス	離れて暮らす息子さん、娘さん(その他ご家族)へ個人宅配配達時の配達状況を毎週メールでお知らせします。	料金はかかりません。 ※あらかじめ、お知らせ先メールアドレスの登録が必要になります。
(株)南山デイリーサービス (森永牛乳 秋田東ミルクセンター) ☎ 0120-082-541 (通話無料) 	乳製品宅配 サービス	健康維持に必要なカルシウムやビフィズス菌強化牛乳やヨーグルトをお届けします。	配達地域は秋田市東部、南部エリアを中心としています。
	高齢者見守り サービス	高齢者見守りサービスや管理栄養士監修健康レシピを無料で提供しております。	お届けエリア、配達時間、曜日は電話でご確認ください。
山田相談薬局 ☎ 863-0063 FAX 865-3288 ✉ yamada.kusuri@cameo.plala.or.jp 	医薬品、漢方薬、 サプリメント等 無料配達サービス	電話、FAXにて健康状態をご相談いただき、症状に応じた医薬品等をご自宅等へ無料で配達させていただきます。	【配達地域】 秋田市内(河辺、雄和を除く)
(有)本間酒店 ☎ 823-0731 	商品宅配サービス	お酒・食料品・日用雑貨等の配達	【配達地域】 泉地区 【配達料】 無料

 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
ちよつとした
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
ッショ
ンが
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
ベッド
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
テリー
交換
や
修理
が
必要
な
ら

10 その他



3(2) 食品・日用品・紙おむつ等の宅配サービス (電話・FAX注文、移動販売等)

連絡先等	サービス名	サービス内容	条件等
<p>1 生活のちょっとした不便がでたら</p> <p>2 食事の支度に困ったら</p> <p>3 日々の買い物に困ったら</p> <p>秋田ヤクルト販売株式会社 ☎ 864-8960</p> 	<p>乳製品等の個人宅配サービス</p>	<p>配達料無料で乳製品・ジュース清涼飲料・乾麺・化粧品の個人宅配サービス</p> <p>胃液や胆汁に負けず、生きて腸に届く乳酸菌が、あなたの健康をサポートしてくれます。</p>	<p>【配達地域】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・秋田市内全域へ配達 ・配達料無料
<p>4 ペットのことで心配になったら</p> <p>5 リフレッシュがしたくなったら</p> <p>6 高齢者世帯やひとり暮らしで不安になったら</p> <p>7 介護ベッドや介助ベッドを使うと車いすを使いたいと思ったら</p> <p>8 身の回りの整理が必要になったら</p> <p>9 バランスシートなどで困ったら</p> <p>10 その他</p> <p>ナイス ネットスーパー 秋田市内エリア ☎ 0120-713-240 (通話無料)</p>  <p>nices.netmarket.jp</p> 	<p>ナイス ネットスーパー 宅配サービス</p>	<p>【取扱商品】 お刺身やお肉等の生鮮食品をはじめ、店内で取り扱っている食品、日用品、お菓、お酒をお届けします。</p> <p>【除外商品】 アイスクリーム・衣料品・タバコなど一部商品は除外させていただいております。</p> <p>新聞折込チラシに掲載されている商品・価格が取り扱えない場合がございます。</p> <p>【注文方法】 スマートフォン・パソコンから注文。 ※電話・FAX等の受付はしておりません。</p> <p>【注文時間・配送時間】 当日午前10時までのご注文で、正午から午後5時までにお届けします。 ※配達時間の指定はできません。</p> <p>【配送方法】 宅配専用の鍵付きロッカーを無料で設置し、ご注文された商品をお届けします。 ※集合住宅の場合は、玄関前の留置きとなります。</p>	<p>【配送料金】 月会費が550円(税込)で、1ヵ月何度でも使い放題! ※高層階(2階以上)にお届けの場合、月会費880円(税込)となります。 ※1回当りのご注文金額が1,500円(税抜)未済の場合、110円(税込)のサービス料をいただきます。</p> <p>【お支払方法】 口座引落し、またはクレジットカード(Visa、Mastercard)となります。</p> <p>【配送エリア】 詳しくはホームページでご確認ください。</p> <p>【お問い合わせ受付時間】 午前9時～午前11時 午後1時～午後6時</p>
<p>株式会社サンシーアイ ☎ 845-0422</p> 	<p>宅配サービス</p>	<p>○雪印メグミルク、森永乳業、小岩井乳業の宅配商品の販売・配達。</p> <p>○クリクラブランドのウォーターサーバー貸出しと同ブランドの宅配水の販売・配達。 浄水型サーバーの取り扱い有。</p>	<p>料金など、お気軽にお問い合わせください。</p>

 は、エイジフレンドリーパートナー登録事業者です。

3(2) 食品・日用品・紙おむつ等の宅配サービス (電話・FAX注文、移動販売等)



連絡先等	サービス名	サービス内容	条件等
鈴忠商店 ☎ 845-1577	お米の宅配	お米5kgから宅配。 (前日までの注文) 配達料金は無料。	【配達地区】 土崎港、将軍野、寺内、外旭川 (一部)、泉(一部)、飯島(一部)
ヨシケイ秋田 ☎ 888-8407 ☎ 0120-15-8407 (通話無料)	夕食食材 宅配サービス	インターネット、電話、FAXにて注文。 ご利用の際はメニューブックが必要です。 ※冷凍弁当(おかず)もあります。	配達無料。 水曜日までに翌週分を注文。
あきた市民市場メイト ☎ 893-3917 ※秋田市民市場 100%出資会社です。	秋田市民市場 お買い物応援隊 「市場買援隊」	生鮮品(鮮魚・精肉・野菜・果物)お酒・ 筋子・たらこ・寿司・刺身・惣菜・ 米等秋田市民市場内商品の配達。 (※お店の指定は出来ません) 電話 893-3917 (月～土 午前9時から午後4時) FAX 893-6010 (24時間受付) 午前10時までの注文で当日配達可能	【配達料】 お買上金額1,800円(税込)以上から注文可能。 1,800円(税込)未満は550円(税込)の配達料を頂きます。 ・秋田市内全域へ配達。 ・水、土、日、祝日は定休。 その他臨時休業の場合あり。 ・午前10時以降の注文は翌日配達。 ・お支払は代金引換のみ。 ・会員登録必要。 入会金・年会費無料。
げんき丸 ☎ 836-3320	移動スーパー	毎日の生活に必要な食料品、日用品を 中心に販売中です。 ご自宅前で販売しますので買い物の不 便が解消されてご高齢者を中心に多く のかたに喜ばれております。 また、外に出掛けることが少ない老人 施設内での販売もしています。	【電話受付】 午前7時～午後7時 【定休日】 日曜・祝日
ツルハグループ e-shop本店 ☎ 0120-228-268 (通話無料) (平日 午前9時30分～ 午後5時)	ツルハグループ e-shop本店	詳しくはホームページをご覧ください。 https://shop.tsuruha.co.jp/	店頭での受付は行っておりません。 店頭での購入・宅配サービスにつ いては、21頁をご覧ください。

1 生活の
ちよとした
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 介護ベッドや
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 バイオエントラン
ゾナを
困たら

10 その他

3(2) 食品・日用品・紙おむつ等の宅配サービス (電話・FAX注文、移動販売等)



連絡先等	サービス名	サービス内容	条件等
<p>サンデー ☎ 0120-006-835 (通話無料) FAX 865-0618</p>	サンデー SUN急便	<p>チラシ商品や店内商品をフリーダイヤルで電話注文。</p> <p>※日替り商品・数量限定品及び配達マークのない商品は除きます。</p> <p>商品は代金引換。 FAXでも注文可。</p>	<p>【受付時間】 午前9時30分～午後5時</p> <p>●税込1万円以上のご注文で配達無料。 1万円未満の場合は、別途配達料を頂戴いたします。</p> <p>●重量物・設置場所により別途料金がかかります。 ※長尺商品は3.6mまでとさせていただきます。</p> <p>●当社指定地域に限ります。 (配達地域は店舗にお問い合わせください。)</p>
<p>タプロス株式会社 ☎ 0120-457-577 (通話無料)</p>	天然水・灯油 宅配サービス	<p>○バナジウム天然水の宅配サービス</p> <p>富士山の天然水を、鮮度そのままに自宅までお届けします！</p>	<p>【天然水配達地域】 ・秋田県内全域</p> <p>12ℓボトル×2本で3,888円(税込) ウォーターサーバーレンタル料は無料です！</p>
		<p>○灯油の宅配サービス</p> <p>ポリタンクは3本以上から宅配を実施しています。</p>	<p>【灯油配達地域】 ・秋田市内(河辺、雄和を除く)</p> <p>【灯油配達条件】 ・ポリタンク3本以上 ※集合住宅の2階以上は対応できません。</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 ペットの
ことで
心配になたら
- 5 リフレッシュ
したくなたら
- 6 高齢者
世帯や
ひとり暮らし
で不安になたら
- 7 介護
ベッドや
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 パソコン
モニター
などを
困たら
- 10 その他

3(2) 食品・日用品・紙おむつ等の宅配サービス (電話・FAX注文、移動販売等)



連絡先等	サービス名	内容	条件等
<p>林泉堂株式会社 ふれあいミルク秋田店 ☎ 0120-032-369 (通話無料)</p>	<p>個人宅配 牛乳・ヨーグルト の宅配</p>	<p>乳製品等の宅配サービス</p>	<p>【配達地域】 秋田市全域(河辺・雄和含む) 週に1回、ご自宅までお届けしま す。</p>
<p>ニチイ学館 秋田支店 ☎ 835-4282</p>	<p>ニチイの紙おむつ 宅配サービス</p>	<p>紙おむつをお届けします。 ニチイとクレシアの共同開発商品 ・うす型すっきりパンツ ・やさしく包むテープ止め ・しっかり吸収パッド ・ポイズパッド ※ご希望サンプル商品無料進呈。ま ずは、ご連絡ください。</p>	<p>宅配ですので、全国対応。 送料無料(ケース販売) 価格については、ニチイ学館ホーム ページの価格表をご覧ください。</p>

1 生活の
ちよとした
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
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
なたら

7 介護
ベッド
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
ソコン
・ケー
タイ
ン
を
使
え
な
ら
ば
困
ら
る

10 その他



4 ペットのことで心配になったら

旅行や入院などでペットのお世話を頼みたいときやペットが亡くなった時に役立つサービスを紹介します。

4 ペットのお世話・あずかり・ペットホテル・火葬

連絡先等	サービス名	サービス内容	条件等
<p>いぬ&ねこの家 クラスメイト 【保戸野店】 ☎ 080-4426-7953 【広面店】 ☎ 080-4426-7955</p> <p>営業時間 午前8時30分～ 午後7時30分</p> <p>https://classmate-akita.hatenablog.com/</p>	<p>ペットのお世話 ホテル 一時預かり 長期宿泊 永久宿泊</p>	<p>わんちゃん、ねこちゃんともに完全個室宿泊！ リラックスしてお泊まりいただける空間をご用意いたします。また出張や入院等による長期のお預かり等もご相談ください。 大切なわんちゃん、ねこちゃんを、いつものスタッフいつものところへ安心して預けられる、それがクラスメイトです。 わんちゃん、ねこちゃんを連れていけない冠婚葬祭やご旅行だけでなく、ちょっとした買い物でもクラスメイトにお任せください。 そのほか、ペットに関することなら何でもご相談ください。</p>	<p>【ホテル 一泊】 小型(～7kg) 4,400円 中型(～15kg) 6,050円 大型(15kg～) 8,250円 ・一緒にトリミングも可能です。</p> <p>【一時預かり】 1頭 フリースペース(1時間利用) 小型(～7kg) 770円 フリータイム 2,750円 中型(～15kg) 990円 フリータイム 3,300円 大型(15kg～) 1,210円 フリータイム 4,400円</p> <p>どのサービスでも送迎いたします。 2kmまで片道330円・往復550円～ 距離により変動します。</p> <p>※料金はすべて税込です。</p>

4 ペットのお世話・あずかり・ペットホテル・火葬



連絡先等	サービス名	サービス内容	条件等
<p>秋田ペット美容学院 ☎ 866-1831</p> <p>営業時間 午前9時～午後5時30分</p> <p>定休日 月曜日 (ペットホテルは営業)</p>	<p>トリミング ペットホテル 一時預かり ペットの お悩み相談</p>	<p>飼主様の大切な愛犬をしっかりとお預かりします。</p> <p>出張や旅行時の「ペットホテル」はもちろん、ちょっとしたお出かけ時や、遠方より秋田市にお越しの際は「一時預かり」も是非ご利用ください。</p> <p>●各種送迎も可能です(別途有料)</p>	<p>【ペットホテル】(税込)</p> <p>1泊2日 …………… 4,400円 (大型犬…5,500円)</p> <p>2泊3日 …………… 6,600円 (大型犬…8,250円)</p> <p>【一時預かり】(税込)</p> <p>3時間 …………… 1,100円 以降1時間 …………… 330円</p> <p>※詳しい料金は直接お問い合わせください。 ※初めてご利用のお客様は、「狂犬病予防」「混合ワクチン」の接種証明書の提示をお願いしております。</p>
<p>トータルドッグケア Kapilina (カピリナ) ☎ 080-3142-6795</p> <p>営業時間 午前9時～午後4時</p> <p>定休日 日曜日・祝日</p> <p>動-45-16 R3.8.25-R8.8.24</p> <p>動物取扱責任者 鈴木由依 渡部奈津美</p>	<p>お散歩代行 ペットのお世話</p>	<p>「カピリナ」はハワイ語で「つながり」や「絆」という意味があります。わんちゃんも大事な家族です。飼い主さんとわんちゃんが強い絆で結ばれ、家族になっているように、私達も家族の一員と思い、飼い主さんとわんちゃんのドッグライフをお手伝いできればと考えています。</p> <p>忙しい飼い主さんに代わって、わんちゃんのお散歩をします。お散歩にあまり行けなくて困っている…という方はお電話ください!</p> <p>病気やケガでお世話ができない、急なお仕事で預ける人がいない、ペットホテルが合わないとき等、困った時のペットのお世話についてもご相談ください。</p> <p>※店舗にてトリミング営業中。 ドッグラン(会員無料) あります ※保育園も開業予定</p>	<p>*お散歩代行 お散歩30分コース ・小・中型犬 880円～ ・大型犬 1,100円～ ・延長15分 550円</p> <p>お散歩45分コース ・小・中型犬 1,100円～ ・大型犬 1,400円～ ・延長15分 550円</p> <p>*シッターコース 飼い主さん不在60分コース 基本料金 1日2回 追加1匹 小型犬 2,750円 4,950円 1,320円 中型犬 3,080円 5,610円 1,540円 大型犬 3,300円 6,050円 1,650円 (不在30分・在宅60分コースあり)</p> <p>(すべて税込価格)</p> <p>※小型犬 10kg未満 中型犬 10～25kg未満 大型犬 25kg以上</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 ペットの
こと
心配
になったら

5 リフレ
ッ
シ
ン
グ
し
た
く
な
ら

6 高齢
者
世
帯
や
ひ
と
り
暮
ら
し
て
不
安
に
な
ら

7 介護
ベ
ッ
ド
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
ら

9 バ
ッ
ク
エ
ッ
ト
を
使
っ
た
ら

10 そ
の
他



4 ペットのお世話・あずかり・ペットホテル・火葬

連絡先等	サービス名	サービス内容	条件等
<p>ペットパーティー金鳥園 ☎018-867-7322 午前10時～午後7時 元日のみ休み</p>	<p>ペットホテル ペットのお世話 一時預かり</p>	<p>ペットホテルは完全予約制となっております。</p> <p>料金表の金額は日帰りの料金表示となっております、一泊されますとご請求は日帰り料金の2日分となります。</p> <p>期間中の食事は予め日数分お客様にご準備して頂きます、受付時に与える量や回数などを教えていただきます。</p> <p>犬・猫・フェレットの場合は1年以内に接種された混合ワクチンの証明書を受付の際に拝見させていただきます、お忘れの場合受付が出来なくなりますのでご了承ください。</p> <p>受付時間は営業時間内となります。</p> <p>お預かり期間中は普段飲ませているお薬の投薬はしておりません。</p> <p>体調不良や高齢のペット、3ヶ月未満の子犬、子猫は受付しておりません。</p>	<p>【小鳥】 880円 セキセイインコ、文鳥、十姉妹、カナリヤなど</p> <p>【小鳥の雛】 1,100円 (差し餌が必要な小型の小鳥)</p> <p>【中型インコ】 1,100円 オカメインコ、コザクラインコ、ボタンインコ</p> <p>【中型インコ雛】 1,320円 (差し餌が必要な中型の小鳥)</p> <p>【その他の鳥】 1,320円 九官鳥、鳩、うずら、チャボ、アヒル、小型フクロウ</p> <p>【大型インコ】 1,870円 コバタン、ヨウム、ボウシインコなど</p> <p>【ハムスター類】 1,100円 ジャンガリアン、ゴールデン、モモンガ、デグーなど</p> <p>【ウサギ類】 1,650円 ウサギ、モルモット、ハリネズミ、プレイリードッグなど</p> <p>【フェレット】 1,980円 ※1年以内に接種された混合ワクチン証明書が必要です。</p> <p>【猫】 3,300円 ※1年以内に接種された混合ワクチン証明書が必要です。</p> <p>【小中型犬】 3,300円 ※1年以内に接種された混合ワクチン証明書が必要です。</p> <p>(すべて税込価格)</p>
<p>プデルのお店 グランツ ☎ 080-6053-9570 午前10時～午後5時 不定休</p>	<p>ペットホテル ペットのお世話 一時預かり トリミング</p>	<p>グランツはペットホテル・トリミング・デンタルケア・お預かりなど、ワンちゃんのトータルサポートのできるショップです。</p> <p>店舗と自宅が一緒なので安心。ドッグランもあります。</p> <p>早朝や遅い時間のお迎え対応いたします。</p> <p>お預かりして動物病院への代行も可能です。</p> <p>全て予約をお願いいたします。</p>	<p>【ペットホテル】 1泊2日 3,750円 (税込) ※小型犬に限ります</p> <p>【お預かり】 1時間利用 550円 (税込)</p> <p>【フリータイム】 2,750円 (税込) ※早朝などにも対応</p> <p>ペット保育園の割引もあります。 各種送迎いたします (有料)</p>

4 ペットのお世話・あずかり・ペットホテル・火葬



連絡先等	サービス名	サービス内容	条件等
<p>日本ペットシッター サービス 秋田本部 ☎ 853-9662 ✉ orusuban@smile. plala.or.jp</p>	<p>ペットのお世話</p>	<p>旅行、出張、入院時等、飼い主に代わってペットにごはん、お散歩、トイレ等の日常のお世話をしています。</p> <p>ペットに与えるストレスをできるだけ少なくするために、住み慣れたお家でのお世話をします。</p> <p>犬、猫、小動物（ハムスター、モルモット、うさぎ、鳥、観賞魚等）に対応しています。</p> <p>電話、Eメールでお問い合わせください。</p> <p>事前に打ち合わせをした上でサービス提供をし状態について報告します。</p>	<p>1回60分のお世話で3,000円（税込）～です。動物の種類によって料金が異なります。</p> <p>事前にご自宅まで打ち合わせにお伺いします。</p> <p>打ち合わせでは、お見積もり、お世話の内容確認、ペットとのコミュニケーションとして1時間程度頂いております。</p> <p>※一人暮らしの高齢者の入院時は、お世話の内容や、料金、鍵のお預かり等、ご理解いただいた上で、ケアマネジャー、医療相談員の方が代理人として手続きすることも可能です。</p>
<p>移動式ペット火葬 アニマルステーション あいん ☎ 090-2973-3618</p> <p>受付時間 午前9時30分～午後8時</p> <p>※火葬最終受付 午後5時30分まで</p>	<p>ペットの 移動式火葬</p>	<p>住み慣れたご自宅の前から安心して旅立って貰えるよう、移動式の火葬車にて火葬を行います。</p> <p>においや煙が外に漏れ出ないので、安心してご利用ください。</p> <p>ご自宅の前での火葬が困難な場合はお預かりをして、こちらで心を込めて火葬をした後、遺骨をお客様にお届けいたします。</p> <p>ペットと飼い主様の架け橋となれるよう、あらゆるご要望にお応えいたします。</p> <p>遺骨アクセサリーや仏具等も取り扱っておりますので、お気軽にお問い合わせください。</p> <p>納骨をご希望される場合秋田市寺内の西来院境内に合葬墓がありますのでご相談ください。</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・超小動物 14,300円（税込） ※ハムスター等 ・猫・小動物 16,500円（税込） ※小動物…うさぎ、モルモット、フェレット等 ・超小型犬 22,000円（税込） ※5kg未満 ・小型犬 29,700円（税込） ※10kg未満 ・中型犬 33,000円（税込） ※20kgまで ・大型犬 38,500円（税込） <p>※体重により金額が前後する場合があります。</p> <p>※対応エリアは秋田市・潟上市・由利本荘市となります。</p>

1 生活の
ちよとした
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 ペットの
こと
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
ベッド
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 バッ
クミ
ンター
を
使
いた
ら

10 その他

5 リフレッシュしたくなったら

散髪、温泉、運動など気分転換や健康づくりに役立つサービスを紹介します。



5(1) 移動・訪問理美容

連絡先等	サービス名	サービス内容	条件等
<p>Holospace HARU (ホロスぺース ハル) ☎ 080-8205-3722</p> <p>https://akitasalonharu.amebaownd.com/</p>  	訪問美容	<p>カット 3,500円(税込)～ カラーカット 7,500円(税込)～ パーマ(カット込) 8,000円(税込)～ ハンド・フットリラクゼーションケア 2,000円(税込)～</p> <p>※お顔のうぶ毛剃りはご希望によりサービスいたします。</p> <p>※お客様の身体状況・ライフスタイルに合わせ、ヘアスタイル以外の“こうしてほしい!”もできるだけ叶えられるように対応しています。</p> <p>市販品カラーでの対応、訪問入浴前のカットなどお気軽にご相談ください。</p>	<p>秋田市内(出張費なし)</p> <p>ヘルパー & 福祉美容資格有</p> <p>女性美容師が訪問いたします。</p> <p>詳しくはホームページをご覧ください。</p>
<p>福祉理容店 幸のとり ☎ 807-0184 FAX 807-0184 完全予約制</p> 	福祉理容 (高齢者・障がい者理容)	<p>①訪問理容サービス ご自宅、各種施設、入院先等へお伺いし、お身体の状態にあわせた理容サービスを提供いたします。</p> <p>②バリアフリー店舗 車いすや医療機器を使用されていても、そのまま入店し理容サービスを受けていただけます。</p> <p>基本料金 カット 3,300円(税込) シェービング 2,200円(税込)</p>	<p>①健康面や家庭の事情等で外出が難しいかた (事前打ち合わせや下見が必要な場合もあります)</p> <p>②希望者ならどなたでも</p>

 は、エイジフレンドリーパートナー登録事業者です。

- 1 生活の不便がでてきたら
- 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

5(1) 移動・訪問理美容



連絡先等	サービス名	サービス内容	条件等
出張美容nanica (なにか) ☎ 090-5592-3194 	訪問美容	カット、ブロー 3,850円(税込) パーマ、カット、ブロー 8,800円(税込) カラー、カット、ブロー 7,150円(税込)	秋田市、潟上市、男鹿市 ・病気やケガのために外出が難しいかた ・健康上の理由等で外出が難しいかた(介護が必要なかた、障がいがあるかた) ・ご家族を介護されていて外出困難なかた
アールビー 訪問美容サービス ☎ 853-8874 【予約受付時間】 月曜日～金曜日 (祝日除く) 午前10時～正午 午後1時～午後4時	訪問美容	市内はどこでもOK。 出張料なし。 カット 2,970円 カラー 4,400円 カラーカット 6,600円 シャンプーカット 4,400円 パーマ(カット込) 7,700円 ※全て税込価格 在宅の場合は、浴室等シャンプーができる場所が必要。	健康上の理由等で美容院に通えないかた(介護が必要なかた、障がいのあるかた、入所入院中のかた)
髪わざ工房 越中谷 ☎ 080-1802-5670	訪問理容	秋田市内全域と近隣地区。 カット 3,500円(税込)～ 介護施設は割引あり。	健康上の理由等で美容院に通えないかた(介護が必要なかた、障がいのあるかた、入所入院中のかた)と、そのご家族で外出困難なかた
あんずの髪 ☎ 090-8255-1280 ※不在着信には改めて お電話いたします	訪問美容	カット 3,000円(税込) カラー 5,500円(税込) (出張費はいただきません)	秋田市内、潟上市、男鹿南秋地区 ・病気やケガのために外出が難しいかた ・健康上の理由等で外出が難しいかた(介護が必要なかた、障がいがあるかた) ※まずはお電話でお気軽にお問い合わせください。

1 生活の
ちよつとした
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
心配になったら

5 リフレクシユ
したくなつたら

6 高齢者世帯や
ひとり暮らしで
不安になったら

7 介護ベッドや
車いすを使いたい
と思つたら

8 身の回りの整理が
必要になったら

9 バイオエアーシート
を
困つたら

10 その他



5(2) 温泉施設

連絡先等	サービス名	サービス内容	条件等
秋田県健康増進 交流センター 「ユフォーレ」 ☎ 884-2111 	入浴料優待	①65歳以上 入浴料金100円引き (600円→500円(税込)) 全館利用200円引き (1,200円→1,000円(税込)) ②毎月14日は温水プール無料開放	
貝の沢温泉 (秋田市太平) ☎ 838-3838 定休日 毎月第2火曜・水曜	湯治プラン	お食事は家庭料理。 夕食、朝食付。 連泊の場合、昼食は食堂を利用。 大浴場、露天風呂に加え、宿泊者専用風呂があります。 湯ざめしにくく、関節痛、腰痛、乾燥肌に良いと評判です。 源泉100%掛流し温泉。 日帰り入浴もできます。	1泊2日 1名様1室/8,950円 (入湯税・消費税込) 2名様以上1室 1名様/7,850円 (入湯税・消費税込)
秋田市雄和ふるさと温泉 「ユアシス」 ☎ 887-2575	家族風呂	貸切のできる家族風呂は高齢・障がいを抱えた家族に大変重宝されています。	1回(55分間) 534円(税込) プラス入浴料 367円(税込・大人)

 は、エイジフレンドリーパートナー登録事業者です。



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。

⑤ 身近な楽しみをもつ

特別な道具や覚悟がなくても、思い立ったらすぐにできる楽しみをもちます。散歩や手芸、クロスワードパズル等「ちょっとした楽しみ」があると心と身体がイキキします。



⑥ 自分から声をかける

自分から挨拶をしたり、知人友人に自分の情報を発信したりすることで輪が広がり、楽しみが増えます。また、日頃から挨拶を交わしていると、それが自然な見守りになることもあります。



つづきは39ページへ

1 生活のちょっとした不便がでてきたら
2 食事の支度に困ったら
3 日々の買い物に困ったら
4 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 バイリンガルヘルパーを呼ぶ
10 その他

5(3) スポーツクラブ／健康教室



連絡先等	サービス名	サービス内容	条件他
<p>アスク秋田 シニアスポーツクラブ アスク秋田鍼灸治療院 ☎ 866-5660</p>	<p>適切な運動と ケアで健康提供</p>	<p>○適切な運動を提供するスポーツクラブと、体をケアする鍼灸治療院の両輪でシニアの健康を応援しています。</p> <p>○体力年齢や健康年齢を重視し、自分の身体に合う運動を「無理なく・楽しく・長く」続けて健康寿命を延ばしましょう！</p> <p>◆教室 太極拳/ジャズ体操/ストレッチジャズ/気功体操/武術カンフー /フラダンス/チェアバレエ/ポールウォーキング/青竹踏み/ヨガ/瞑想/護身カラテ/病後ケア運動他</p> <p>◆運動後の「お茶っこタイム」は、仲間づくりや交流の場としても人気です。</p> <p>◆体験や見学は随時受付中です!!</p>	<p>【スポーツクラブ】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・入会金：4,000円(税込) ・年会費：3,600円(税込) ・月謝：1教室4,000円(税込) <p>※割引制度・会員特典あり</p> <p>【鍼灸治療院】</p> <p>完全予約制で鍼灸、按摩、マッサージ、指圧などをします。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・料金：10分 800円(税込)～ 50分 3,500円(税込) <p>秋田市のマッサージ券も使えます。保険医の同意書で健康保険も使えます。</p>
<p>Body Make Stretch flow (ボディメイク ストレッチフロー) ☎ 853-8860</p>	<p>一人一人に合わせたストレッチとパーソナルトレーニング</p>	<p>『ほぐす』『鍛える』『整える』で皆様の健康をトータルでサポートします。</p> <p>●ストレッチ 自分では伸ばしきれない深部の筋肉を伸ばし柔軟性向上、可動域の拡大、肩こり腰痛の改善が期待できます。</p> <p>●パーソナルトレーニング フローのトレーニングはマンツーマン指導です。丁寧にカウンセリングを行い一人一人に合わせたメニューで理想の身体に導きます。よりアクティブな身体づくりからダイエットまで幅広く対応いたします。</p>	<p>30分 3,570円(税込) 60分 7,140円(税込) 90分 10,710円(税込) 120分 14,280円(税込)</p> <p>回数券(30%OFFでお得です) 30分×4回券 10,060円(税込) 30分×10回券 25,160円(税込)</p> <p>※予約制 ※火曜日定休(不定休の場合あり) ※11時～19時半まで予約受付 ※同じ回数券でストレッチとパーソナルトレーニングのどちらも利用可能</p>

1 生活の
ちよつとした
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 リフレク
ション
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
ベッドや
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 バリ
フォーム
などを
使つたら

10 その他



5(3) スポーツクラブ／健康教室

連絡先等	サービス名	サービス内容	条件他
<p style="text-align: center;">秋田 アスレティッククラブ ☎ 864-0381</p>	<p style="text-align: center;">幼児から高齢者ま で幅広い年齢の 人々の健康づくり をサポート</p>	<p>多様なプログラムとスクールで健康的な身体づくりを！</p> <p>◎プール アクアビクス／ハイドロウォーク ／水中歩行／ワンポイントスイム 他</p> <p>◎スタジオ ヨガ／エアロビクス／ボクササイ ズ／太極拳／バレエ／体スッキリ エクササイズ他</p> <p>◎テニス 室内3面の砂入り人工芝コートで 一年中利用可能 ※会員登録必須</p> <p>◎ゴルフ練習場 午前6時～午後9時まで営業(土日 祝、冬期間は変更あり)。 クラブレンタル無料。 サービスデーもあります。</p> <p>◎スクール ジュニア(水泳／体操／トランポリ ン／サッカー／テニス／ゴルフ／ HIPHOP) 成人(水泳／テニス／ゴルフ)</p> <p>他にもトレーニングマシン、サウナ、 水風呂、マッサージルームがござい ます。</p>	<p>フィットネス 会員種別・会費 全会員 入会金11,000円(税込)</p> <p>【フルタイム会員】 月会費 9,900円(税込) 利用時間 営業時間内全て</p> <p>【平日デー会員】 月会費 8,250円(税込) 利用時間 火～土 午前10時～午後5時</p> <p>【ホリデイイブニング会員】 月会費 8,800円(税込) 利用時間 火～金 午後 5時～午後9時30分 土 午前10時～午後8時30分 日祝 午前10時～午後6時</p> <p>他 学生会員やアンダー35会員もご ざいます。 詳しくはホームページをご確認くだ さい。</p>

6 高齢者世帯やひとり暮らしで不安になったら



高齢者のみ、あるいはおひとりでの生活や外出に不安を感じるときに役立つ見守りなどのサービスや、高齢者が安心して暮らすことができる賃貸住宅(サービス付き高齢者向け住宅)やリフォームについて紹介します。

6(1) 防犯・安全

連絡先等	サービス名	サービス内容	条件等
ALSOK秋田(株) (アルソック) 営業部 ☎ 888-2500	ALSOK ホームセキュリティ	24時間365日、みなさまの安心・安全を見守ります。 ○侵入監視 侵入者を検知してALSOKへ通報、ガードマンが駆けつけます。 ○非常通報(救急情報登録) ○火災監視	万が一の際はガードセンター(監視センター)に自動通報し、ガードマンが迅速に駆けつけ被害の拡大防止に努めます。 お客様のライフプランに合わせたセキュリティをプランニングいたします。 お気軽にお問い合わせください。
	ALSOK みまもりサポート	離れて暮らすご両親や一人暮らしのご高齢者様の生活を、見守りサービスで全力サポート。 ○非常通報(救急情報登録) 具合が悪くなったときや、身の危険があったとき、ALSOKへ通報できます。 ○熱中症見守り 温度センサー機能で音声警告いたします。 ○ライフリズム監視 一定時間内に生活反応がなかった場合、ALSOKが安否確認にお伺いします。	
	ALSOK るすたくサービス	空き家の管理もALSOKで。 ○見回りサービス お家の周りを見回りし、設備の破損やゴミの不法投棄を確認します。 ○投函物整頓サービス 郵便受けの投函物を整理の上、廃棄・転送します。	
	まもるっく	通話機能付き携帯型みまもりセキュリティ端末にて、屋外でのみまもりを実現したサービスです。 ○緊急通報 端末のストラップを引っ張ると、ALSOKへ緊急通報できます。 ○位置情報検索 端末の居場所を地図と住所で確認できます。 ○ALSOKかけつけサービス 端末の位置情報をもとに現場へ駆けつけます。 ご高齢者様お一人での外出時の様々な不安を解消します。	



 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 介護ベッド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 バイパスモニターなど、カメラを設置したいと思ったら

10 その他



6(1) 防犯・安全

連絡先等	サービス名	サービス内容	条件等
<p>セコム(株) 秋田統轄支社 ☎ 832-7711</p>	<p>セコム・ ホームセキュリティ スマートNEO</p>	<p>「大切」な暮らしの中のさまざまな不安を 解消します。</p> <ul style="list-style-type: none"> ○基本サービス <ul style="list-style-type: none"> ・防犯サービス ・火災監視サービス ・非常通報サービス ○オプションサービス <ul style="list-style-type: none"> ・救急通報サービス ・安否見守りサービス <p>異常時には、セコム独自の訓練を受けた 緊急対処員がお客様宅へ急行します。</p>	<p>ご契約者様のライフプランに合 わせ最適なセキュリティプラン をご提案いたします。</p>
	<p>セコム みまもりホン</p>	<p>通話機能付救急発信機 高齢者の不安と離れて暮らす家族の不安に応えます。(もしものときも安心。 様子がわかって安心。)</p> <ul style="list-style-type: none"> ○救急通報 (具合が悪くなったとき、セコムに通報できます。) ○携帯電話機能 (液晶タッチパネルで簡単操作) ○安否確認 (何ごともなくすごしているのが、確認できます。) ○ご利用者の居場所をいつでも検索できます。 ○ご要請により、セコムがお近くの拠点から迅速に駆けつけます。 ○健康についての電話相談ができます。 ○持病やお薬等の救急情報お預かりします。 <p>詳細についてはお問い合わせください。</p>	
<p>秋田銀行 本店</p> <p>各店窓口等へ ご照会ください。</p> 	<p>セコム みまもりホン</p>	<p>セコムが提供する通話機能付救急発信機 「みまもりホン」を使用した、シニアの 方や持病がある方のためのサービスを、 月額2,420円(税込)でご利用いただけま す。</p> <p>※月額料金のほか、一部のサービスは、 ご利用の都度料金がかかります。</p>	<p>秋田銀行で公的年金(国民年金・ 厚生年金・共済年金等)をお受取 りの55歳以上の方、または公的 年金のお受取りをご予約いただ いている58歳以上の方</p>

 は、エイジフレンドリーパートナー登録事業者です。

6(1) 防犯・安全



連絡先等	サービス名	サービス内容	条件等
ユーアイ警備 本社 ☎ 867-1002 秋田支店 ☎ 853-1107	ユーアイホーム セキュリティ システム	【緊急通報】 急に体調が悪くなった時には、ペンダントタイプの緊急ボタンを握ってください。すぐに通報先へ異常をお知らせし、パトロール隊が急行します。 そのほか、お客様のご要望に応じて適切なセキュリティプランをご提案いたします。長期外出時の巡回もご相談ください。	秋田のユーアイ警備保障はお客様の安全を24時間365日お守りします。 秋田の防災・防犯はユーアイ警備保障におまかせください。 各種条件により割引制度あり。詳細については、お問い合わせください。



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。

⑦ ご近所づきあいを大切にする

ご近所づきあいを大切にしていると不意の時に助けをもらいやすく、暮らしに安心感が生まれます。足腰が弱って遠出しにくくなった時、心身ともに強い味方になってくれるのがご近所さんです。



⑧ たまり場や行きつけをもつ

いつもの仲間と気の置けない会話ができて、心身がリラックスすると同時に、前向きな考えや姿勢も生まれます。また、「常連」ならではのちょっとした優越感も嬉しいものです。



つづきは64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 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・スマートフォンをいじりたいと思ったら

10 その他



6(2) サービス付き高齢者向け住宅

	住宅名	所在地	問い合わせ先
1	サービス付き高齢者向け住宅おおぞら	秋田市高陽青柳町8-10	(株) プロフェクト・バランス ☎ 867-0106
2	シニアマンション秋田・土崎港南	秋田市土崎港南一丁目14-29	特定非営利活動法人ラ・シャリテ ☎ 017-739-6541
3	仁井田福祉センター	秋田市仁井田字切上240-1	エーピー福祉(株) ☎ 829-3115
4	アルテンハウゼ手形住吉町	秋田市手形住吉町1-3 三愛会ビル	医療法人三愛会 ☎ 874-7553
5	サービス付き高齢者向け住宅優希	秋田市南ケ丘一丁目3-2	医療法人祥仁会 ☎ 892-7108
6	介護付高齢者優良賃貸住宅ほのか	秋田市広面字糠塚102-1	(株) フォーエバー ☎ 828-1850
7	きらら特定施設入居者生活介護事業所 竿燈通り	秋田市大町二丁目5-1 きららアーバンパレス	(株) きららホールディングス ☎ 895-7272
8	ヴェル	秋田市新屋松美町13-12	(株) ヴェル ☎ 863-6560
9	サービス付き高齢者向け住宅ならやま	秋田市榎山佐竹町1-19	(株) ユタカ ☎ 0185-76-3863
10	シニアマンション秋田・土崎	秋田市土崎港北一丁目9-15	特定非営利活動法人ラ・シャリテ ☎ 017-739-6541
11	シルバーピュア秋田	秋田市浜田字館ノ丸172-1	特定非営利活動法人ラ・シャリテ ☎ 017-739-6541
12	ひとむすび泉	秋田市泉北一丁目13-5	(株) いわま薬局 ☎ 884-0911
13	シェアハウス里庵	秋田市新屋比内町13-1	(有) tobe ☎ 888-8177
14	拓稜ハウス土崎南	秋田市土崎港南二丁目4-40	(株) シンワ ☎ 893-4137
15	サービス付き高齢者向け住宅 スマートホーム	秋田市手形新栄町4-1	(株) 仁成堂総合ケアセンター ☎ 874-8843

1 生活の
ちよつとした
不便がでてきたら

2 食事の支度に
困ったら

3 日々の買い物に
困ったら

4 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 介護ベッドや
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 バイオメトリック
システムなどで
困ったら

10 その他

6(2) サービス付き高齢者向け住宅



	住宅名	所在地	問い合わせ先
16	さらさ秋田駅前	秋田市中通四丁目17-15	(株) JAWA秋田 ☎ 0182-23-8432
17	ケアホームふきのとう (おいわけ)	秋田市金足小泉字瀧向86-1	企業組合秋田福祉サービス ☎ 893-5422
18	サ高住らいらっく外旭川	秋田市外旭川字神田112	来楽(株) ☎ 868-1133
19	みんなのまち	秋田市新屋比内町22-22	セントシェアハウス(株) ☎ 828-2721
20	しおさい	秋田市土崎港中央四丁目6-33	医療法人運忠会 ☎ 853-1037
21	サービス付き高齢者向け住宅 おおぞらII	秋田市高陽青柳町8-24	(株) プロフェクト・バランス ☎ 867-0106
22	サービス付き高齢者向け住宅 ゆきわり草	秋田市川元むつみ町3-32	(株) KRKコーポレーション ☎ 823-5320
23	ひとむすび八橋	秋田市寺内字イサノ24-1	(株) いわま薬局 ☎ 884-0911
24	特定施設入居者生活介護事業所 きららいずみ	秋田市泉馬場13-20	(株) きららホールディングス ☎ 838-5068
25	リアンさくら家	秋田市榎山金照町1-32-2	企業組合さくら家 ☎ 853-7504
26	サービス付き高齢者向け住宅和久	秋田市添川字境内川原166-8	(株) 彩新 ☎ 893-3788
27	あったかホームまごころ	秋田市牛島西一丁目10-16	(株) 虹の街 ☎ 838-4511
28	さらさ秋田土崎	秋田市土崎港南三丁目2-46	(株) JAWA秋田 ☎ 0182-23-8432
29	医療法人杏仁会 サービス付き高齢者向け住宅ひかり	秋田市桜一丁目9-13	医療法人杏仁会 ☎ 874-8835

サービス付き 高齢者向け住宅とは？

居室の広さやバリアフリー構造を備え、ケアの専門家による安否確認や生活相談等のサービスを提供する、高齢者が安心して暮らすことができる賃貸住宅です。

1 生活の
ちよつとした
不便がでたら

2 食事の
支度に
困たら

3 日々
の買い物に
困たら

4 ベッド
のことで
心配になたら

5 リフレ
ッシュ
したくなたら

6 高齢
者世帯
でひとり
暮らし
が不安
になたら

7 介護
ベッド
や
車いす
を使いた
いと
思たら

8 身の
回りの
整理が
必要
になたら

9 パ
ソコン
や
プリン
ター
を使
いた
ら

10 その他



6(3) リフォーム

連絡先等	サービス名	サービス内容	条件等
<p>住広ホーム株式会社 ☎ 883-1135</p>	<p>各種リフォーム・ バリアフリー工事</p>	<p>家族の急なケガや病気、または将来の自分のための各種リフォーム・バリアフリー工事を承ります。</p> <ul style="list-style-type: none"> ●階段の勾配の緩和 ●浴室・トイレ工事 ●屋内外の手すり取付け ●引き戸への取り替え ●床表面の滑り止め化 ●ハウスクリーニング (エアコン洗浄・キッチンの換気扇の掃除等) ●その他 	<p>一度お宅に訪問させていただき、現場の状況を確認をさせていただきます。</p> <p>また、バリアフリー改修に関わる補助金等についても丁寧にアドバイスさせていただきます。</p> <p>※住宅改修費受領委任払制度取得事業者</p> <p>お見積もり・ご相談は無料です。様々なケースに対応いたします。お気軽にお問い合わせください。</p>
<p>リフォームショップ ハウズドクター秋田 (株式会社 秀和住研) ☎ 853-1166</p>	<p>各種工事・ 各種リフォーム</p>	<p>たとえば こんなとき・・・</p> <ul style="list-style-type: none"> ・寒さ暑さを緩和したい → 断熱窓、内窓の設置 ・ドアを楽に開閉したい → ドアノブをレバーハンドルに変更 ・お部屋の出入りをスムーズにしたい → 開き戸を引き戸に、扉交換など <p>そのほか、床のすべり止め化、トイレ・浴室工事、障子や壁紙の張替え、外壁塗装など、ちいさな修理も大きな工事も行います。</p> <p>安心・快適に暮らせるリフォームを、お客様と一緒に考え、心をこめて対応させていただきます。</p>	<p>お見積もりは無料です。ご要望・ご予算等、何なりとお気軽にご相談ください。</p>

- 1 生活の不便がでてきたら
- 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 パソコン・スマートフォンなど困ったら
- 10 その他

7 介護ベッドや車いすを使いたいと思ったら

介護ベッドや車いす、歩行器、手すりなどの福祉用具が必要なときに役立つサービスを紹介します。



7 福祉用具販売・レンタル(介護保険外)

連絡先等	サービス名	機能または構造など	条件等
サンメディカル 秋田店 ☎ 893-5795 「レンタルたすかるサンメディカル」のぼりが目印です。	【福祉用具貸与】 電動ベッド、車いす等	介護保険未申請の方にもご利用頂ける福祉用具のレンタルサービスです。	お身体の状態に一番適した用具をご提案させていただきます。 お試し無料。 ささいな事でもお気軽にお問い合わせください。
	【福祉用具販売】	介護用品以外にも、生活に役立つ便利な物も多数取り扱いがございます。購入前にお試しでのご利用も可能です。	
	【住宅改修】 手すりの取り付け・段差の解消・扉の変更等	お見積り作成無料。 必要な個所に必要な改修のご提案をさせていただきます。	
	【医療器・その他】	吸引器、ガートル台等。 どなたにもご利用頂ける、一般的な家具調のベッドもございます。 「マッスルスーツ」試着体験会随時受付中。	
㈲クリーンサプライ ☎ 823-5825	福祉用具レンタル	○ベッド ○車イス ○歩行器 ○エアーマット ○その他	利用者様と相談の上、ご本人にあった物を格安にて紹介いたします。

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 介護ベッド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 バイリンガルサポート、インポートなどを困たら

10 その他



7 福祉用具販売・レンタル(介護保険外)

連絡先等	サービス名	機能または構造など	条件等
<p>かんきょう本社 ☎ 0120-555-080 (通話無料) ☎ 880-5588</p>	電動ベッド	○1モーターベッド ○2モーターベッド ○3モーターベッド ※その他、付属品としてマットレス・エアーマット・サイドレール・介助バー・テーブル等、レンタル可能な商品もございます。	<p>価格については、ご利用者様の身体状況及び住環境により機種を選定後、ご提示させていただきますので、直接お問い合わせください。</p>
	車いす	○自走式標準タイプ ○介助式標準タイプ ○電動車イス ※その他、車いす用クッションについてはご相談ください。	
	歩行器	○シルバーカータイプ ○ピックアップタイプ	
	手すり	○突っ張り棒タイプ ○置き型タイプ ※屋内用・屋外用・玄関用・トイレ用等種類豊富です。	
	医療器	○ミニックS-II(吸引機能) ○セパII(吸引機能+吸入機能) ○ステンレスガートル台 ○パルスオキシメーター (血中酸素飽和度・脈拍数の測定)	

- 1 生活のちょっとした不便がでてきたら
- 2 食事の支度に困ったら
- 3 日々の買い物に困ったら
- 4 ベットのことで心配になったら
- 5 リフレッシュがしたくなったら
- 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 パソコンモニターなど困ったら
- 10 その他

7 福祉用具販売・レンタル(介護保険外)



連絡先等	サービス名	機能または構造など	条件等
ジェー・シー・アイ ☎ 883-3360	介護ベッド	①1モーターベッド 背上げのみと背脚連結が切替え可能 床面高さ：24cm/31cmの2段階で設定 ②2モーターベッド 背上げ：0～70度 脚上げ：0～25度(連動のみ) 床面高さ：25～63cm *1モーターベッド、2モーターベッド いずれもサイドレールが取付可能	①月額：920円(税込) ②月額：1,330円(税込) (ベッド/マットレス) ※設置の別途料金はかかりません。 ※オプションでサイドレール2本組の利用も可能です。 月額：480円(税込) ※6ヵ月以内の解約時のみ回収料として、1,100円(税込)
	医療器	<ul style="list-style-type: none"> ・吸引器 ミニックW、ミニックW-2 ・吸引・吸入両容器 セパNS-1400、セパ-2 	月額：4,080円(税込) ※吸引チューブ、吸引カテーテル、ネブライザーキットは、吸引器レンタル時に合わせてお買い求めください。
きらら訪問介護事業所 竿燈通り ☎ 895-7279	介護ベッド	①介護用電動 1モーターベッド ②介護用電動 2モーターベッド ③介護用電動 3モーターベッド ※ベッド本体・マットレス・サイドレール3点セット	①月額1,000円 ②月額1,400円 ③月額1,800円 ※一部条件あり ※搬入出・設置料金は発生いたしません。
	その他	○車椅子 ○歩行器/車 ○エアーマット	ご本人様にあった物を選定いたします。 料金については、ご提案時にお知らせいたします。

1 生活の
ちよつとした
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 ベッドの
ことで
心配になつたら

5 リフレク
ション
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
ベッドや
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
クミ
ン
グ
を
使
いた
ら

10 その他



7 福祉用具販売・レンタル(介護保険外)

連絡先等	サービス名	機能または構造など	条件等
<p>株式会社アミック 福祉事業部 ☎ 825-5377</p>	<p>宅配サービス</p>	<p>【福祉用具や介護用品の展示販売】 福祉用具専門相談員がご相談承ります。</p> <ul style="list-style-type: none"> ●介護ベッド ●車いす ●つえ ●歩行器 ●介護シューズ ●ポータブルトイレ ●入浴用品 ●食事関連用品 ●栄養補助食品 ●床ずれ予防用品 ●介護ねまき・肌着 ●紙おむつ ●リハビリ用品 ●その他 	<p>秋田市内 宅配いたします。</p> <p>店舗でお買い上げいただいた商品やカタログにより注文いただいた商品をご自宅へお届けします。</p>
<p>秋田基準寝具株式会社 ☎ 862-4525</p>	<p>介護ベッド</p>	<ul style="list-style-type: none"> ○介護用電動2モーターベッド <ul style="list-style-type: none"> ・背上げ機能 0～75° (段階)「背上げのみ」と「背足連動」の2通りの使い方ができます。 ・高さ調整機能 30～60cm (床面からボトム面) ○ベッドサイドレール (2本1組) <ul style="list-style-type: none"> ・お身体の転落防止及び寝具類の転落防止 ○マットレス <ul style="list-style-type: none"> ・寝返りのしやすい適度な硬さ ○歩行器レンタル ○室内・屋外手すりのレンタル ○車イスのレンタル <p>※福祉用具の相談も対応します。</p>	<p>月額 2,000円 (税込) 左記: ベッド、サイドレール、マットレスの3点セット</p> <p>※搬入・設置料金および回収料金はいただきません。</p> <p>※左記以外の商品も対応可能ですので、お気軽にご相談ください。</p>

8 身の回りの整理が必要になったら

お家の片付けや整理、空き家の管理、修繕、処分が必要なときに役立つサービスを紹介します。



8(1) 終活・生前整理・遺品整理

連絡先等	サービス名	サービス内容	条件等
<p>あきた終活支援センター (秋田デライトビル2F) ☎ 827-3758 ✉ info@shukatsu-akita.com</p> <p>あきた終活 </p> 	終活に関する支援サポート	<p>人生は、日々変化していきます。それに伴い、悩み事も変化します。その時の最良の解決策を見つけます。</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 仏壇じまい、墓じまい 2. 永代供養墓 3. 葬儀、供養 4. エンディングノートの書き方 5. 相続のお手伝い 6. 不動産・山林処分のお手伝い 7. 法律に関する困りごと 8. 贈与・税務問題のお手伝い 9. 遺言書のお手伝い 10. 財産管理・保険の手続き全般 	<p>「あきた終活支援センター」は、終活に関するお悩みを個人だけではなく、親族等が抱える問題を整理しながら皆様と一緒に考えます。</p> <p>終活の不安ごとは「あきた終活支援センター」にご相談ください。</p> <p>ご相談無料 (訪問相談もいたします)</p> <p>【受付時間】 月曜日～金曜日 午前9時～午後5時</p> <p>土日祝日 予約にて相談を受け付けます。 事前にご連絡ください。</p>
<p>暮らしの便利屋 パイオニアクリーン ☎ 0120-68-2091 (通話無料) ✉ pioneer-clean@benriya3.net http://pioneer-clean.main.jp</p> <p>パイオニアクリーン </p> 	遺品・生前整理 終活家財整理 空き家整理 ゴミ屋敷整理	<p>故人の遺品整理でお困りのかた！ 終活の家財片付けでお困りのかた！ お客様の様々な状況に応じて、秋田の暮らしの便利屋がしっかりお手伝いします！</p> <p>【スタンダードプラン】 一戸建家屋内外すべて、マンション・アパート内のお部屋全体をお片付けするお任せプランです。</p> <p>【エコノミープラン】 ご指定いただいた部屋や場所だけをお片付けするプランです。</p>	<p>ご相談・お見積もりは無料！</p> <p>買取りも可能です。 合わせてご相談ください。</p>
	お片付けライト	<p>【プランA】 押入れ、クローゼット等</p> <p>【プランB】 台所、一部屋、物置等</p>	<p>【プランA】 22,000円(税込)</p> <p>【プランB】 38,500円(税込)</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 介護ベッド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 バッテリーボックスを処分したいと思ったら

10 その他



8(1) 終活・生前整理・遺品整理

連絡先等	サービス名	サービス内容	条件等	
<p>秋田銀行 本支店</p> <p>各店窓口等へ ご照会ください。</p> 	【相続に向けた準備をお考えの方】			
	生命保険	資産をふやしてのこすことができるほか、スムーズな生前贈与の仕組みをつくることができます。		
	遺言代用信託	遺言書を作成いただくことなく、お預りした金銭をあらかじめ指定した方へスムーズに引き継ぐことができます。		
	遺言信託	お客さまの考えに沿った遺言書の作成・保管から執行まで、長期にわたってサポートいたします。		
	民事信託・ コンサルティング業務	ご存命中の安全な財産管理、ご家族へのスムーズな財産承継などをサポートいたします。		
	【相続の手続きにお悩みの方】			
	遺産整理業務	相続がスムーズに完了するように、財産評価や遺産分割などの相続手続きを代行いたします。		
	相続時戸籍取得 サービス	相続に必要な戸籍謄本などの取得代行と、相続人関係図の作成を行います。		
	<p>株式会社 needs now (ニーズナウ)</p> <p>☎ 825-7105 FAX 825-7106</p> 	<p>高齢者・障がい者 総合支援 サービス</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・任意後見 (身上監護、財産管理) ・身元保証 (賃貸物件・高齢者施設等の入居時) ・家族信託・相続手続き ・尊厳死宣言手続き ・葬送手続き ・死後事務受任 ・人生の幕を下ろすまでに実現させたいことのお手伝い 	<p>料金は直接お問い合わせください。</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
ちよつとした
不便がでてきたら

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
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 バイオマークeting
イニシアティブを
果たす

10 その他

8(1) 終活・生前整理・遺品整理



連絡先等	サービス名	サービス内容	条件等
<p>ベンリー秋田大町店 (中央土建株式会社) ☎ 0120-232-988 (通話無料) https://akitaomachi.benry.com</p> 	<p>生前整理 遺品整理</p>	<p>あなたの困ったを解決！ 暮らしのお困りごとを一つの窓口で全て解決します。</p> <p>おひとり住まいのお部屋のお片付けから、一軒家まるごとのお片付け、お掃除、不用品処分のお手伝いまで、お客様のご要望にお応えいたします。</p> <p>また、お片付けの後のお家のリフォームについても対応いたします。</p> <p>その他、お気軽に何でもご相談ください。</p>	<p>お見積もり、ご相談は無料です。</p> <p>フリーダイヤルまでお気軽にお問い合わせください。</p>
<p>生前整理・遺品整理 TOTONO (トトノ) 佐々木由美 ☎ 070-8531-8236</p> 	<p>高齢者生活支援 生前整理 遺品整理 不動産・空き家管理 リフォーム・解体</p>	<p>1. まるごとお任せプラン 実家じまい・一軒家・アパート・マンション・丸ごとお片付け・リフォーム・清掃・解体・管理・不用品処分のお手伝い</p> <p>2. 一緒にお片付けプラン ①定期的にお伺い ②一定期間でお片付け</p> <p>その他、生活のお困り事やご家族のお悩みを一緒に解決できるようご提案いたします。</p>	<p>女性の遺品整理士が女性目線で提案いたします。 TOTONOは女性スタッフがお伺い対応しております。</p> <p>TOTONOなら複数業者へ依頼する手間もかかりません。 始めから終わりまで一貫したサービスを提供いたします。</p> <p>お見積もり無料。 お気軽にお問い合わせください。</p>

1 生活の
ちよとした
不便がでたら

2 食事の
支度
に
困たら

3 日々
の
買い
物
に
困たら

4 ベット
の
こと
で
心配
になたら

5 リ
フ
レ
ッ
シ
ン
グ
し
た
く
なたら

6 高
齢
者
世
帯
や
ひ
と
り
暮
ら
し
で
不
安
になたら

7 介
護
ベ
ッ
ド
や
車
い
す
を
使
い
たい
と
思
たら

8 身
の
回
り
の
整
理
が
必
要
になたら

9 バ
イ
オ
メ
ー
ト
リ
ン
グ
を
使
う
に
困たら

10 その他



8(1) 終活・生前整理・遺品整理

連絡先等	サービス名	サービス内容	条件等
<p>株式会社みかづき ネットワーク ☎ 893-5514</p> 	<p>お部屋・お家の 片付けサービス (生前・福祉・遺品整理)</p>	<p>おひとり住まいのお部屋の片付けから、一軒家まるごと片付け・清掃まで、お客様のご要望に応じて対応いたします。</p> <p>色々な理由により居室の整理ができなくなった方・施設等へ転居される方の荷物整理や不要品処分のお手伝い、不慮の事故等によるお部屋の清掃・現状回復などの「特殊清掃」も対応しております。</p> <p>真心こめてお手伝いさせていただきますので、まずはお気軽にご相談ください。</p>	<p>【参考価格】 一部屋 40,000円(税込)～ 一軒家 150,000円(税込)～</p> <p>※部屋の大きさ、処分する家財の量等で価格が変わります。お気軽にご相談ください。お見積もり無料です！</p> <p>※(一社)生前・福祉・遺品整理事業協会に加盟しております。安心してお問い合わせください。</p>
<p>(有)千秋商事 ☎ 870-4622</p>	<p>遺品整理</p>	<p>【遺品整理】 ご家族がおられなくなり、お部屋の整理をしたい、不要な物を片付けたい、そんなお手伝いをさせていただきます。</p> <p>【建物解体】 母屋はもちろんブロック塀・小屋の解体工事、庭園の樹木伐採、庭石の撤去等も承ります。</p>	<p>お見積もり・ご相談は無料です。お気軽にお問い合わせください。</p>

- 1 生活の不便がでてきたら
- 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 リフレッシュがしたいと思ったら
- 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 パソコン・スマートフォンなど困ったら
- 10 その他

8(1) 終活・生前整理・遺品整理



連絡先等	サービス名	サービス内容	条件等
NPO 秋田ハートクリーン ☎ 874-8290 ☎ 090-2799-9931 午前9時～午後5時 定休日 毎週水曜日	仏壇・神棚の回収	仏壇の引き取り お寺にて供養(魂抜き)後、お焚き上げ。 ※宗派は問いません。 ※秋田県内・県外出張引き取りいたします。	仏壇の他、お位牌、遺影、遺品もお焚き上げいたします。 お水、お花、お香もこちらで準備いたします。 小さな仏壇33,000円(税込)～
		神棚の引き取り 神社にてお焚き上げ。 ※秋田県内・県外出張引き取りいたします。	神社にて神棚、お札、破魔矢他のお焚き上げいたします。 11,000円(税込)～ お見積もり無料です。
	『納骨堂』 (150区画) 御位牌堂	協力寺院により宗派は問いません。 お寺の新墓地も可能。 墓じまい(お骨供養いたします)	一周忌から三回忌～永代供養まで 300,000円 (うち予約時50,000円) ☎ 845-0927 (海禅寺)
	僧侶派遣	墓じまい、菩提寺(お寺)を離檀したかたへ火葬・葬儀や四十九日、一周忌、その他法事・法要にお坊さんを紹介・派遣するサービスです。 供養派遣。	料金はお問い合わせください。
事故・訳あり物件 特殊清掃	殺菌、消毒、特殊清掃、現状復帰(リフォーム)、消臭、供養	お見積もり無料です。	
(株)ビジョン ☎ 853-9387 ☎ 080-5731-1062	生前整理 遺品整理 福祉整理	アパート・マンション・一軒家まるごとの片付け、不用品処分のお手伝い、ハウスクリーニング、特殊清掃、家の修繕・管理。ご遺品の買取も行っております。 老人施設等への入退居の際の搬入搬出も行っております。 遠方のご家族のかたもどうぞご利用ください。 心を込めてお客様のご要望に対応いたします。	※お見積もり無料 お気軽にお問い合わせください。

1 生活の
ちよとした
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
心配になら

5 リフレ
シユ
したくな

6 高齢者
世帯や
ひとり
暮らしで
不安にな

7 介護
ベッドや
車いすを
使いたい
と思っ

8 身の
回りの
整理が
必要にな

9 バッ
ク
グ
ラ
フ
を
使
う
た
ら

10 その他



8(1) 終活・生前整理・遺品整理

連絡先等	サービス名	サービス内容	条件等
エール株式会社 ☎ 0120-556-19 (通話無料)	遺品の整理・処理 (天国へのお引越し)	お元気なうちに万が一の際に困らないための様々な準備のお手伝いをします。 ご本人様しか知らない情報等を弊社にて秘密厳守で管理し、万が一の際にご遺族が困らないように準備いたします。 また、ご親族様に代わり故人様のご不要となった家財、ご遺品、日用品等の分別処理・処分をお手伝いします。	料金等ご相談はお気軽にお問い合わせください。 (24時間年中無休、相談料無料)
有限会社アクセス ☎ 853-8804 FAX 853-8807	生前整理 遺品整理 家屋解体等	元気なうちに部屋の中を整理したい、故人様の家具や愛用品を仕訳処分したい… 様々なご要望にお応えいたします。 お片付けの際の骨董品やコレクション品、高価な愛用品等は代行出品販売・買取対応いたします。 経験豊富なスタッフが親身に対応させていただきます。 お住いにならなくなった家屋等の解体から庭内の伐採・片付まで、どんなことでもご相談ください。	出張見積無料、お気軽にお電話ください。 ご依頼者様のご要望に寄り添ったご提案をさせていただきます。
株式会社 秋田住宅流通センター 売買取店 ☎ 824-5000 	秋田売却ナビ 	不動産の無料売却査定 不動産の相場や資産価値がよく分からない等の時に最適。サイトから簡単無料査定ができ、約30秒で相場が分かります。迅速対応、しつこい営業もなく安心してご利用ください。Q&A集も充実。	無料
	相続サポート 	相続に関する無料メールマガジン配信 相続の専門家が、相続に関する有益な情報を配信。相続に関するレポート、税金関連コラム、セミナー案内、時事問題等、お役立ち情報が満載。毎月1日・10日・20日配信。	無料
	土地活用ガイド 	使わなくなった土地や遊休地、相続した土地、遠方に所有している不動産等の管理、所得税や固定資産税の軽減等々、不動産の有効な活用方法をご提案しています。お悩みの方はぜひご相談ください。	無料 ※対応可能エリアは秋田市

8(1) 終活・生前整理・遺品整理



連絡先等	サービス名	サービス内容	条件等
六郷小型貨物 自動車運送(株) ☎ 0120-971-565 (通話無料) ☎ 853-6520	遺品整理	お亡くなりになった方が生前使用し、想いのこもった品々を遺すものと、そうでないものに整理いたします。遺品を整理することで、故人とご遺族をつなぐお手伝いをさせていただきます。	お見積り無料です。 お気軽にお問い合わせください。
	福祉整理	施設に入るため、アパートを出なければいけない、介護や介助を受けたいが、部屋が散らかっていて他人に見せたくない等、生活・住環境を整えるお手伝いをさせていただきます。	
柴田行政書士 事務所 ☎ 090-3983-7217	生前整理 (遺言、相続相談 必要書類作成) 遺品整理	生前整理、遺品整理、空き家の問題、相談手続きに関して行政書士の立場から、心の通ったサービスで皆様の不安を取り除きます。行政書士だからこそ、心身共に安心してもらえるように万全を尽くします。 (一社) 遺品整理士認定協会秋田県認定第一号 IS第01124号地区統括会員 生前整理、遺言作成のご相談時に、遺品整理士認定協会発行のエンディングノートをプレゼントいたします。	初回相談無料 お見積り無料 お見積書は、現状を確認させていただいてからのご提出とさせていただきます。
秋田しまい事業部 ☎ 080-6014-5482 FAX 837-6988	生前整理・遺品整理	<ul style="list-style-type: none"> ・遺品整理 ・生前整理 ・福祉整理 ・ゴミ屋敷整理 ・引越しに伴う処分品廃棄のお手伝い ・仏壇じまい(魂抜き) ・空き家じまい ・散骨 	基本料金 <ul style="list-style-type: none"> ・軽トラ積み放題プラン 27,500円(税込) ・2tトラック積み放題プラン 66,000円(税込) 作業員1名 1時間3,300円(税込) <ul style="list-style-type: none"> ・魂抜き 24,000円(税込)～

1 生活の
ちよとした
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
心配になら

5 リフレ
シユ
したくな

6 高齢者
世帯や
ひとり
暮らしで
不安にな

7 介護
ベッドや
車いす
を使いた

8 身の
回りの
整理が
必要にな

9 バッ
クネット
を
困ら

10 その他



8(2) 空き家管理等

連絡先等	サービス名	サービス内容	条件等
<p>秋田銀行 本支店</p> <p>各店窓口等へ ご照会ください。</p>	<p>〈あきぎん〉 空き家解体ローン</p>	<p>【お使いみち】 空き家解体費用 ※事業性用途として使用している建物は除きます。</p> <p>【ご融資金額】 10万円以上200万円以内(1万円単位) ※自治体から建物解体にともなう補助金を受給する場合は「総解体費用-補助金支給額」以内とします。</p> <p>【ご融資期間】 5年以内(60回返済以内)</p>	<p>【ご利用いただける方】</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ご融資時の年齢が満20歳以上(完済時の年齢が満80歳以下)の方 ○安定した収入のある方(年金収入を含む。) ※年金を受給されている場合、秋田銀行の預金口座を年金受取口座としている方(同時申込可) ○団体信用生命保険にご加入いただける方(保険料は銀行負担) ○そのほか当行所定の条件を満たされる方 <p>※ご利用にあたっては所定の審査がございますので、あらかじめご了承ください。</p>
	<p>〈あきぎん〉 空き家 リフォームローン</p>	<p>【お使いみち】</p> <ul style="list-style-type: none"> ○物件の簡易なリフォーム・修繕・付帯設備資金(DIYを含む。) ○上記併用によるインテリア・家具・家電製品等の購入資金 <p>※対象物件は一軒家となります。(集合住宅は対象となりません。)</p> <p>【ご融資金額】 10万円以上200万円以内(1万円単位)</p> <p>【ご融資期間】 5年以内(60回返済以内)</p>	<p>【ご利用いただける方】</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ご融資時の年齢が満20歳以上満70歳以下(完済時の年齢が満75歳以下)の方 ○安定した収入のある方(年金収入を含む。) ※年金を受給されている場合、秋田銀行の預金口座を年金受取口座としている方(同時申込可) ○そのほか当行所定の条件を満たされる方 <p>※ご利用にあたっては所定の審査がございますので、あらかじめご了承ください。</p>



1 生活の不便がでてきたら
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 リフレッシュがしたいと思ったら
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 バイオエアーウォッシュなど
10 その他

8(2) 空き家管理等



連絡先等	サービス名	サービス内容	条件等
あきた終活 支援センター (秋田デライトビル2F) ☎ 827-3758 ✉ info@shukatsu-akita.com あきた終活	家屋解体 不動産サポート	ご自宅の解体・リフォーム工事や解体 工事前の不用品処分、粗大ゴミ処分等 のご相談、不動産売買及び新築のご相談も 承ります。	ご相談無料 (訪問相談もいたします) お見積り無料です。 お気軽にお問い合わせください。
	山林・森林 管理・処分	山林及び森林の管理・売却等 宅建以外のご相談もお気軽にお問い 合わせください。	【受付時間】 月曜日～金曜日 午前9時～午後5時 土日祝日 予約にて相談を受け付けます。
暮らしの便利屋 パイオニアクリーン ☎ 0120-68-2091 (通話無料) ✉ pioneer-clean@benriya3.net http://pioneer-clean.main.jp パイオニアクリーン	空き家管理 留守宅管理 別荘管理	【ライトプランA】 建物外部、玄関・窓、郵便物、庭木・雑 草・近隣状況の確認、積雪状況の確認	【ライトプランA】 月1回の巡回：3,300円(税込)
		【ライトプランB】 建物内外部、通風換気・雨漏り、玄関・窓、 郵便物、庭木・雑草・近隣状況の確認、 積雪状況の確認	【ライトプランB】 月1回の巡回：4,400円(税込)
		【標準プラン】 建物内外部、通風換気・通水・雨漏り、 室内清掃、玄関・窓、郵便物、庭木・雑 草・近隣状況の確認、積雪状況の確認、 台風地震後の巡回	【標準プラン】 月1回の巡回：6,600円(税込)
		【オリジナルプラン・スポットプラン】 お客様のご希望に応じて作業内容をお選 びいただけます。 ※空き地や別荘の管理もお引受けできます。	【オリジナルプラン・スポット プラン】 金額は要相談

1 生活の
ちよとした
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
ッドや
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 バッテ
リや
エアコン
のメン
テナンス
を
受けたら

10 その他



8(2) 空き家管理等

連絡先等	サービス名	サービス内容	条件等
<p>アキカツ 一(秋)田で(空)き家を(活)用するプロジェクトー ☎ 080-7160-0341 ✉ akikatsu.2525@gmail.com</p>  	<p>空き家をお借りして利活用</p>	<p>長年放置している空き家はございませんか？ 弊社は、使わない空き家をお借りして、人に住んでもらい、地域の元気を創出するプロジェクトです。</p> <p>家に家財道具などが残っていても大丈夫！ 家が古かったり、壊れている箇所があったり、ボロボロの家でも大丈夫！ そのままの状態でお借りしますので、家の修繕費用等は一切掛かりません。</p> <p>愛着のある家を「売らない」「解体しない」 残し続ける活用法ですので、放置している空き家がありましたら、お気軽にご相談ください。</p>	<p>空き家の利活用をキッカケに、地域の繋がりや若い人、高齢者との垣根のない助け合いやコミュニティが生まれていく一助になりたいと思います。</p> <p>「アキカツ」の理念やくわしい内容は、二次元コードからご覧ください。</p>
<p>NPO 秋田ハートクリーン ☎ 874-8290 ☎ 090-2799-9931</p> <p>午前9時～午後5時 定休日 毎週水曜日</p>	<p>空き家の相談 売却・リフォーム・賃貸</p>	<p>空き家内外の状態をお知らせいたします。(パソコン、写真等 リモート可)</p> <p>一般・空き家の解体・整地、内部のゴミ片付けのお手伝いをいたします。 施設入居や子世帯と同居等により土地・空き家の利用活用をしたいかたへ。 あなたのお家に利益を出すために一緒に考えましょう。(無料です)</p>	<p>空き家の再利用のご提案。 お見積もり無料。</p>

1 生活の不便がでてきたら
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 リフレッシュがしたくなったら
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・スマートフォンなど困ったら
10 その他

8(2) 空き家管理等



連絡先等	サービス名	サービス内容	条件等
<p>株式会社 秋田住宅流通センター ☎ 838-5150 ✉ akiya@ajrc.co.jp</p>	<p>空き家管理 サービス</p> 	<p>管理作業の様子をWEB上で手軽に動画で確認できるサービスです。管理レポートには動画・画像が豊富に含まれており、管理作業の様子をその場で実際に見ている感覚に近い形でお届けします。不動産に関する高い専門性があり、売却・賃貸等空き家の将来に関する様々なご相談にもワンストップで対応いたします。</p>	<p>秋田市内限定 ※その他条件は要問い合わせ</p>
		<p>【一戸建て住宅専用 ライトプラン】 必要最小限の点検・管理をリーズナブルな料金で行うプラン ※月1回 約30分 〈屋外〉郵便受け確認、簡易清掃、建物外部目視確認、庭木の確認、管理看板設置(任意)</p>	<p>管理料金：5,500円(税込)/月額</p>
		<p>【一戸建て住宅専用 スタANDARDプラン】 屋外・室内をしっかりと管理する一番人気のベーシックプラン ※月1回 約60分 〈室内〉全室換気、通水、防犯確認、簡易清掃、雨漏りカビ確認 〈屋外〉郵便受け確認、簡易清掃、建物外部目視確認、庭木の確認、管理看板設置(任意)</p>	<p>管理料金：11,000円(税込)/月額</p>

1 生活の
ちよつとした
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 ペットの
ことで
心配になつたら

5 リフレッ
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
ベッドや
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
クネット
を
使
つ
たら

10 その他

9 パソコン・スマートフォン・インターネットなどで困ったら

パソコンやスマートフォンの設定や操作方法を聞きたい、インターネットの接続を手伝ってほしいときなどに役立つサービスを紹介します。



9 インターネットの利用・パソコン・スマートフォンの操作

連絡先等	サービス名	サービス内容	条件等
アシスタ ① info@libertygate.jp 	スマートフォン・パソコン等に関するサービス	スマートフォン・パソコンを使い慣れている大学生が丁寧かつ楽しく教えます！ 【サービス例】 ①スマートフォンの基本操作 ②YouTube、LINE、Instagram等SNSの開設、利用の仕方 ③他便利な機能の紹介、使い方 ④パソコンの基本操作 ⑤Word、Excel、PowerPoint等の使い方 ⑥zoomの操作方法 ⑦スマートフォン・パソコンの各種質問 ⑧スマートフォン・パソコンの購入機種 の選定や提案	【サービス提供場所】 秋田市内 【基本料金】 1時間1,650円(税込) ホームページもご覧ください。 https://libertygate.jp/ashista
特定非営利活動法人 COZYサークル (コージー) 事務局(遠藤) ② 887-5172 	パソコンの操作に関するサービス	初心者・高齢者等に向けたワード、エクセル、パワーポイント等の講習会を月2～4回程度、定期的で開催	受講料(テキスト代込) 1回 1,000円～2,000円 講習会場は県生涯学習センター等 詳しくはお電話にてお気軽にお問い合わせください。
auショップ仁井田 (エーユー) ③ 829-6031 auショップ秋田新国道 (エーユー) ④ 896-1755	スマートフォン・ガラホ等に関するサービス	スマートフォン・ガラホの使い方 ○基本操作 ○写真 ○メール ○通話 ○検索の仕方 詳しいサービス内容はお電話にてお気軽にお問い合わせください。	【利用料金】 無料 【駐車場】 仁井田 10台 秋田新国道 71台 出入口・トイレバリアフリー対応 混雑している場合お待ちいただく可能性がございますので、事前にお電話でのご来店予約をおすすめいたします。

 は、エイジフレンドリーパートナー登録事業者です。

9 インターネットの利用・パソコン・スマートフォンの操作

無料スマートフォン相談窓口

- ◆秋田市と(株)ALL-A（秋田市エイジフレンドリーパートナー）の共同事業で無料の「スマートフォン相談窓口」を開設しています。
- ◆スマホの操作などでお悩みの方は、お気軽にご相談ください。【事前予約制】

予 約	電話番号	080-6695-5041 (ALL-A)
	受付時間	月曜日から金曜日までの9～18時 祝日および次の期間は除きます。お盆、年末年始
窓口の場所	①アルヴェ3階（市民交流サロン内）月・火曜日 ②市役所1階（正面入口付近）水曜日から金曜日	
開設曜日・相談時間	曜 日	月曜日から金曜日 祝日および次の期間は除きます。ゴールデンウィーク、お盆、年末年始
	時 間	お一人様1回1時間。次の時間の中からお選びください。 ①10～11時 ②11～12時 ③12～13時
そ の 他	相談に伴い発生する通信費は、ご相談者の負担となります。	

出前講座「はじめてのスマートフォン教室」

- ◆同じく、秋田市と(株)ALL-Aの共同事業で無料の出前講座「はじめてのスマートフォン教室」を開催しています。
- ◆2～4名のグループ形式です。お友達やご家族などで楽しく受けられます。
- ◆スマートフォンを所持していない方、スマートフォン初心者の方が対象となります。【事前予約制】

予 約	電話番号	803-6430 (ALL-A)
	受付時間	月曜日から金曜日までの9～18時 祝日および次の期間は除きます。お盆、年末年始
会 場	お近くのコミュニティセンター等 ※講師を派遣します	
日 時	平日の週1回 1回2時間。次の時間の中からお選びください。 ①10～12時 ②13～15時 ③14～16時	
形 態	2～4名のグループ	
内 容	次の①または②どちらかをお選びください。 ①基本講座（スマホの基本操作、電話、カメラ、文字入力等） ②LINE	
そ の 他	会場はご自身で確保してください。コミュニティセンター等の会議室は無料です。	

1 生活の
ちよつとした
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 介護ベッドや
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
インターネットなどを
困たら

10 その他



10 その他

- 1 生活の
ちよつとした
不便がでてきたら
- 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
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 バイオメモリー
バンクを
困たら
- 10 その他

連絡先等	サービス名	サービス内容	条件等
<p>東部ガス(株)秋田支社 ☎ 832-6595</p> 	<p>ガスと暮らしに 関する 支援サポート</p>	<p>『ウチ住まるごとサービス』で安心・快適生活のお手伝い。お困りごとの相談と解決をサポート。 お気軽にお問い合わせください。</p> <p>○ガス臭い・ガスが使用できない。 24時間365日体制となっておりますので、まずはお電話をお願いします。</p> <p>○ガス配管の取替・元栓の不具合(きつい・動かない等)</p> <p>○ガス機器(ガスコンロ・給湯器等)の故障対応。当社にて訪問診断を行い、修理等の手配をいたします。</p> <p>○ガス機器の購入・お取替相談・その他お困りごと。</p> <p>○その他住まいのご相談。</p>	<p>有料の作業が発生する場合は、事前にお知らせいたします。</p>
<p>株式会社ALL-A (オールエー) ☎ 803-6430 ✉ info@all-a.jp</p> 	<p>ミドル・シニア 世代を対象とした 就業支援</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・あなたの経験・スキル・資格・希望にぴったりの仕事をご紹介します。 ・就業支援コーディネーターが、一人ひとりに寄り添いサポートいたします。 <p>【お仕事紹介までのステップ】</p> <ol style="list-style-type: none"> ①求職者登録 就業支援に関する流れ等を説明、求職登録手続きへ ②ヒアリング 経験やスキル・資格等、職種や働き方についてヒアリング ③事業所調査 希望に合う事業所・仕事をマッチング ④お仕事ご紹介 紹介後は就業成立までサポート 	<p>【営業時間】 平日 午前9時～午後6時 お気軽にお問い合わせください。</p> <p>【ポイント】</p> <ul style="list-style-type: none"> ○求職を希望される方の年齢制限は設けておりません。 ※ミドル・シニア世代以外の方も大歓迎!! ○求職者の費用負担はございません。 <p>【求人募集】</p> <ul style="list-style-type: none"> ○求人を希望される事業所の求人登録もお待ちしております。 ○求人登録の費用負担はございません。

 は、エイジフレンドリーパートナー登録事業者です。

10 その他



連絡先等	サービス名	サービス内容	条件等
<p>フレアス 在宅マッサージ ☎ 853-4863 FAX 853-4864 https://fureasu.jp/</p> <p>フレアス <input type="button" value="検索"/></p> 	<p>医療保険適用による 訪問マッサージ 訪問鍼灸</p> <p>(あん摩マッサージ 指圧師・はり師・きゅう師による施術)</p>	<p>【受けられる施術内容】 ◎マッサージによる循環改善・筋緊張緩和・可動域訓練・機能訓練等。 ◎鍼灸による慢性疾患の疼痛緩和。</p> <p>【費用】 かかりつけの医師からの同意により、医療保険の適用が可能となります。施術費用は1割～3割の健康保険証の負担割合に準じます。(福祉医療費受給者証も使用できます。) 生活保護受給者のかたは、医療券にて施術を受ける事ができます。 *上記の料金、その他について、詳しくは電話にてお問い合わせください。</p>	<p>【対象者】 秋田市内にお住まいのかたで、歩行困難・寝たきりの為に一人で外出して施術を受ける事が困難な方。</p> <p>【対象地区】 秋田市内 (一部訪問エリア外もあります。詳しくは、お問い合わせください。)</p> <p>【訪問先】 自宅・ショートステイ・サービス付き高齢者向け住宅・有料老人ホーム等、老人介護施設。</p>
<p>らいらっく 訪問鍼灸・マッサージ 秋田/秋田南/南秋田 ☎ 0120-317-218 (通話無料) FAX 868-6677</p>	<p>訪問マッサージ & 訪問鍼灸 (医療保険適用)</p> <p>※国家資格者(あん摩マッサージ指圧師・はり師・きゅう師)が施術いたします。</p>	<p>筋麻痺や関節拘縮などの症状の改善・緩和を目的としたマッサージや鍼灸を受けられます。</p> <p>※歩行に支障のある方、寝たきりなど日常生活に支障があり病院や治療院等に行けない要介護者が自宅や施設などで施術が受けられます。</p> <p>【費用】 ・主治医の先生からの同意書により、健康保険が適用可能となります。 ・施術費用は健康保険証の負担(1～3割)となります。 ・福祉医療者証も使用可能です。 ・生活保護受給者の方は、医療券で施術可能です。</p> <p>※明細についてはお電話にてお気軽にお問い合わせください。</p>	<p>【対象者】 秋田市内・南秋地区にお住まいの方。</p> <p>【対象地区】 秋田市内・南秋地区 (一部お伺いできない地区もございますので、詳しくは、お問い合わせください)</p> <p>【訪問先】 ご自宅、老人介護施設(有料老人ホーム・サービス付き高齢者向け住宅・ショートステイ等)</p>

1 生活の
ちよつとした
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 リフレク
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
ベッドや
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
テリー
チェン
ジなど
を
困つたら

10
その他



10 その他

連絡先等	サービス名	サービス内容	条件等
<p>秋田リオン 補聴器販売(株) 秋田店 ☎ 835-1369 (FAX兼)</p>	<p>補聴器 聞こえの相談</p>	<p>補聴器相談・補聴器の調整・点検・修理・聞こえに関することは何でもご相談ください。(ご相談無料)</p> <p>○店頭補聴器相談 ○ご自宅やご入居先へ無料で訪問いたします。 ○補聴器の試聴、貸出(無料) いたします。</p>	<p>営業時間 平日 午前8時30分～ 午後5時30分 土曜 午前9時～午後3時</p> <p>定休日 日曜・祝日</p>
<p>タプロス株式会社 ☎ 0120-457-577 (通話無料)</p>	<p>LPガスと 快適生活の サポート</p>	<p>専門のスタッフが、暮らしに関するサービスをお手伝いします。 まずはお気軽にお問い合わせください!!</p> <ul style="list-style-type: none"> ・LPガスの供給 ・住宅設備機器販売 ・住宅リフォーム ・電気販売 ・その他、暮らしに関することのご相談 	<p>サービスにより価格が異なります。 価格は事前にお知らせいたします。</p>

8月24日はエイジフレンドリーシティの日!

秋田市では、あらゆる世代へエイジフレンドリーシティ（高齢者にやさしい都市）の理解と関心を高めるため、8=エイ（ト）ジ、2=フ（レンドリー）、4=シ（ティ）の語呂あわせで8月24日を「エイジフレンドリーシティの日」とし、普及啓発に努めています。

●問い合わせ先 長寿福祉課エイジフレンドリーシティ推進担当（秋田市山王一丁目1-1）
電話 888-5666 FAX 888-5667

10 その他



連絡先等	サービス名	サービス内容	条件等
<p>株式会社 オノプロックス ☎ 828-2108</p>	<p>快適生活製造業</p>	<p>家を建てる以外の家の全てをお任せください。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・プロパンガス販売 ・ガス器具交換、修理（プロパン、都市ガス） ・灯油宅配（新屋、浜田、下浜） ・灯油器具交換、修理 ・家電販売、取付（テレビ、洗濯機、冷蔵庫、エアコン等） ・水回り設備交換、修理（トイレ、キッチン、お風呂場等） 	<p>お見積もりや現場調査は基本無料です。 費用が発生する場合は事前にお知らせいたしますので、お気軽にお問い合せください。</p>

老人保健福祉月間

老人保健福祉月間とは？

秋田市では、老人の日（9月15日）がある9月を「老人保健福祉月間」と位置付けし、市民一人ひとりが高齢者を敬うとともに、高齢者福祉について関心と理解を深めていただく取組を行っています。



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・スマートフォンをい

10 その他



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。

⑨ 来るものを拒まない

リタイアしたら地域の世話役等を依頼されることも。そんな時「声がかかる間が花」の精神でなるべく引き受けるようにすると、「それまで知らなかったことや人」に出会うことができます。



⑩ 信頼できる友達をもつ

確たる信頼関係は、老後の暮らしを精神面で強く支えてくれます。古くからの知り合いが理想ですが、共通の趣味を持つ人や地域活動の仲間等の中から探してみてもいいかもしれません。



⑪ 年の差のある友達をもつ

同年代の人とばかり交流していると、活動内容や行動範囲が狭まってしまうので、年の差のある友達をもつことも大切です。年上の友達からは知恵や経験を、年下の友達からは新しい情報や知識を得ることができます。

⑫ 「楽しみ」をもつ準備を始める

リタイアする10年ぐらい前から、例えば趣味やボランティア、地域活動、家庭菜園といった「楽しみ」をもつ準備を始めることをおすすめします。気力と体力に余裕がある50歳代は準備を始めるのに適した年代です。



「高齢者が元気に楽しく過ごすための12のヒント^{*}」について

秋田市では、元気な高齢者の力を地域の新たな活力としていくため、ボランティア、世代間交流、生きがい就労等、高齢者のコミュニティ活動を創出し、その活動によって地域課題の解決が図られるしくみづくりに取り組んでいます。

その一環として平成27年度には、65歳以上の人生の先輩へ取材調査を実施し、その暮らしの有り様を展覧会として多くのかたにご覧いただきました。本頁は、その取材をとおして先輩たちの日常や行動から見てきた、元気のヒントをまとめたものです。

※「2240 歳スタイル～時間を味方にする人生の先輩たち～」(平成28年3月秋田市発行 編著(株) studio-L)より

1 生活の
ちよつとした
不便がでてきたら

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
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 バイオマテリアル
イニシアチブなどで
困ったら

10 その他



医療機関
および
行政相談窓口

1. 訪問診療・往診
2. 訪問歯科診療
3. 在宅訪問できる相談窓口薬局
4. 認知症等診療ネットワーク協力医
5. 認知症協力歯科医療機関
6. 高齢者と障がい者の相談窓口
7. 秋田市権利擁護センター
8. 日本司法支援センター
秋田地方事務所（法テラス秋田）
9. 総務省の行政相談窓口
10. 秋田市ボランティアセンター
11. シルバー人材センター

① 訪問診療・往診

訪問診療または往診を希望するときは、主治医（かかりつけ医）に依頼してください。

- 主治医（かかりつけ医）の判断により必要であれば他の医療機関へ紹介します。
- 主治医（かかりつけ医）がいない場合は地域包括支援センター（69頁参照）へご相談ください。
- 診療内容は疾患によって必要とされる治療が異なるため、医師との相談によります。
- 対象は、医療機関から概ね16km以内の方です。

② 訪問歯科診療

秋田市歯科医師会 電話 823-4564 FAX 888-0123

かかりつけの歯科医院がございましたら、そちらに往診対応可能かどうかご相談下さい。

かかりつけの歯科医院で往診を行っていないなどの場合は秋田市歯科医師会へご連絡ください。

- 診療内容は、入れ歯の作製や調整などの治療だけでなく、虫歯、歯周病、定期健診、摂食や嚥下に関するアドバイスなども行います。
- 対象は、秋田市内在住の寝たきりなどのため歯科医院への通院が困難な方で、かつ、医療機関から概ね16km以内の方です。
- 費用は、保険の種類や治療内容、ご自宅での治療か施設での治療か等によって異なりますが、健康保険・介護保険などでまかなうことができます。

③ 在宅訪問できる相談窓口薬局

在宅相談窓口薬局は、一般用・医療用などの全ての医薬品のご相談のほか、在宅医療や居宅訪問のご相談、患者さんの状況に応じた医療機関についてのご相談に対応する薬局です。

詳細については、下記、Webサイトをご確認ください。

一般社団法人秋田県薬剤師会 Web サイト内：<https://www.akiyaku.or.jp/information/zaitaku/>
(あなたの街の在宅訪問対応薬局ページ)

「秋田市地域包括ケアシステム参加医療機関」



このステッカーがある医療機関は、地域包括支援センターと連携しており、患者さんの求めに応じて、在宅医療・介護の困りごとに関する相談や取り次ぎ等を行っております。お気軽にお声がけください。

●問い合わせ

秋田市医師会	電話 865-0252
秋田市歯科医師会	電話 823-4564
秋田県薬剤師会秋田中央支部	電話 833-2334

④ 認知症等診療ネットワーク協力医

予防・早期発見・治療などを通じて認知症を支える医師等を秋田県医師会認知症等診療ネットワーク協力医として登録しています。詳細は秋田市役所長寿福祉課で発行している認知症サポートガイドブックをご確認ください。認知症サポートガイドブックは、秋田市のホームページにも掲載しています。

⑤ 認知症協力歯科医療機関

認知症に対応できる歯科医療機関については、秋田市で発行している認知症サポートガイドブックをご確認ください。認知症サポートガイドブックは、秋田市のホームページにも掲載しています。

秋田市認知症サポートガイドブックに関する問い合わせ先

住所：秋田市山王一丁目1-1（担当／長寿福祉課地域包括ケア）

電話 888-5668 FAX 888-5667

<https://www.city.akita.lg.jp/faq/koreishafukushi/1012848.html>



認知症に関する情報ページへ▶

👉 秋田市認知症等高齢者事前登録のご案内

秋田市では、認知症などで道に迷う心配があるかたの早期発見、保護、身元確認につなげる「事前登録」を実施しています。

●問い合わせ先 各地域包括センター（69ページをご覧ください）

事前登録とは？

- 希望するかたの情報（氏名、住所など）を市で登録し、警察と情報を共有します。
- 事前登録後、登録番号を印字したステッカーを配布します。

👉 認知症を学び地域でささえよう

【認知症を学び地域でささえよう】

認知症は誰にでも起こりうる脳の病気です。認知症の人とその家族を地域で支えるまちづくりをを目指し、あなたも「認知症サポーター」になりませんか。秋田市では、「認知症サポーター養成講座」の開催を希望する団体、グループ、会社などに、講師である「キャラバン・メイト」を派遣しています。

●問い合わせ先 長寿福祉課地域包括ケア担当（秋田市山王一丁目1-1）
電話 888-5668 FAX 888-5667

【認知症サポーターとは】

認知症を正しく理解して、認知症の人や家族を温かく見守る「応援者」です。どなたでもサポーターになることができます。

- 費用：無料
- 開催時間：原則90分

1 訪問診療・住診

2 訪問歯科診療

3 在宅訪問できる相談窓口薬局

4 認知症等診療ネットワーク協力医

5 認知症協力歯科医療機関

6 高齢者と障がい者の相談窓口

7 秋田市権利擁護センター

8 日本司法支援センター（秋田地方事務所）

9 総務省の行政相談窓口

10 秋田市ボランティアセンター

11 シルバー人材センター

もしもの時に役立つ安心キット

あなたは設置していますか？

○ 安心キットってなに？

安心キット（救急医療情報キット）は、自宅で急に具合が悪くなる等、万が一の時に医療情報や緊急連絡先をすぐにわかるようにしておくことで、救急隊がその情報を確認し、迅速な対応をする際に活かすものです。



容器



ファイル



安心カード



ステッカー

○ どのように使うの？

2種類ある保管方法（容器版・ファイル版）から1つを選択していただきます。

医療情報や緊急連絡先等を記入した用紙（安心カード）を容器もしくはファイルに入れ、下記のように冷蔵庫のわかりやすい場所に保管します。ステッカーはシール式とマグネット式の2枚があり、シール式は玄関ドアの内側に、容器版を選択された方はマグネット式を冷蔵庫の扉（外側）に貼ってください。

容器版は冷蔵庫に保管



ファイル版は冷蔵庫に貼り付けて保管



○ 安心キット携帯版も配布しています！

安心キット携帯版は、事前に氏名・住所のほか、医療情報や緊急連絡先等必要事項を記入して財布やかばん等に入れておくことで、外出時の万一の時に活用されます。サイズは名刺と同程度です。



安心キットは希望されるみなさまに無料で配布いたします。

お住まいの地域の地区社会福祉協議会または地区担当民生委員・町内会長へご相談ください。

問い合わせ先 ● 秋田市社会福祉協議会 秋田市八橋南一丁目8-2 電話 862-7445

⑥ 秋田市で行っている高齢者と障がい者の相談窓口

1 高齢者のための総合相談窓口（地域包括支援センター）

地域包括支援センターでは、高齢者のみなさんを、介護・福祉・保健・医療等、さまざまな面から総合的に支えます。保健師（看護師）、社会福祉士、主任ケアマネージャー等が中心となってチームで対応しますので、「どこに相談したらいいかわからない」といった悩みも、まずはお住まいの地区の地域包括支援センターにお気軽にご相談ください。

	お住まいの地区	地域包括支援センター名・所在地	電話(FAX)
中央	八橋（八橋字イサノを除く）、高陽、山王、大町、旭北、千秋（千秋久保田町を除く）	八橋地域包括支援センター社協 八橋南一丁目8-2	☎ 883-1465 (827-5737)
	旭南、川元、川尻、茨島、卸町	川元地域包括支援センター社協 旭南一丁目8-12	☎ 853-5968 (853-5969)
	泉、保戸野	泉地域包括支援センターリンデンバウム 泉菅野二丁目17-11	☎ 896-5960 (864-3006)
	中通、南通、檜山	中通地域包括支援センター幸ザ・サロン 中通六丁目4-27	☎ 827-3323 (827-3324)
東	手形、手形山、東通、千秋久保田町	東通地域包括支援センターひだまり 東通仲町4-1 秋田拠点センターアルヴェ5階	☎ 884-1405 (884-3456)
	旭川、新藤田、濁川、添川、山内、仁別、柳田、太平、下北手	旭川地域包括支援センター友遊 旭川南町8-28	☎ 838-1011 (884-0128)
	広面、横森、桜、桜ガ丘、桜台、大平台、蛇野	広面地域包括支援センター桜の園 広面字樋ノ沖72-1 アーバンティくらべ1-A	☎ 853-7240 (884-7322)
	河辺	河辺地域包括支援センター社協 河辺北野田高屋字上前田表66-1	☎ 882-5565 (893-6855)
西	勝平、新屋（雄物川北側）	勝平地域包括支援センターシンシア 新屋朝日町12-1	☎ 883-3055 (883-3056)
	新屋（雄物川南側）、浜田、下浜、豊岩	新屋地域包括支援センターエンデバー 新屋大川町18-7	☎ 888-8761 (888-8762)
南	牛島、大住（大住南二・三丁目を除く）、山手台、上北手、南ヶ丘	牛島地域包括支援センター南寿園 牛島東三丁目9-1	☎ 838-0304 (838-0920)
	仁井田、御野場、御所野、四ツ小屋、大住（大住南二・三丁目）	御所野地域包括支援センターけやき 御所野下堤五丁目1-5	☎ 838-6382 (826-0652)
	雄和	雄和地域包括支援センター緑水苑 雄和石田字苗代沢25-1	☎ 881-3511 (886-8810)
北	土崎港南、将軍野南、寺内、八橋字イサノ	寺内地域包括支援センター寿光園 寺内後城6-41	☎ 853-6300 (846-7666)
	将軍野東、将軍野、外旭川	外旭川地域包括支援センターコネクト 外旭川字樫ノ目814-5	☎ 869-7755 (868-5570)
	土崎港東、土崎港中央、土崎港西、土崎港相染町、土崎港古川町	土崎地域包括支援センター永覚町 土崎港中央一丁目17-32	☎ 846-6471 (846-6475)
	土崎港北、港北、飯島（JR奥羽本線東側）	飯島地域包括支援センター金寿園 土崎港北七丁目5-66	☎ 853-5820 (853-5821)
	飯島（JR奥羽本線西側）、飯島字寄進田、下新城、上新城、金足	下新城地域包括支援センターニコニコ 飯島川端三丁目1-48	☎ 800-7075 (800-7532)

各地域包括支援センターに関する問い合わせ先

秋田市長寿福祉課 地域包括ケア担当（秋田市山王一丁目1-1）
電話 888-5668 FAX 888-5667

2 身体・知的・精神障がいに関する相談窓口

【相談支援等事業】

地域で生活する障がい者又は障がい児や、そのご家庭が抱えている日常生活における困りごとの相談をお受けします。また、各種サービスの情報提供や関係機関との調整、サービス利用時の代行業務も行っています。必要に応じて訪問もしますので、お気軽にお問い合わせください。

身体障がい関係

知的障がい・療育支援関係

精神障がい関係

障がい者生活支援センター ほくと	竹生寮	指定相談支援事業所 クローバー
住 所 秋田市下新城中野 字街道端西11-1 電 話 873-7804 FAX 853-4977 Eメール hokuto7@rose.ocn. ne.jp http://www.syahuku-hokuto.org/	住 所 秋田市柳田字竹生168 電 話 834-2577 FAX 834-2219 Eメール tk-sien@ikumei.or.jp https://www.akita-ikumeikai.com/	住 所 秋田市飯島道東 二丁目13-20 電 話 846-5328 FAX 846-5358 Eメール lsclover@kyusei.or.jp http://www.kyusei.or.jp/fukushi/soudan/soudan.html

上記の相談窓口のほか、秋田市基幹相談支援センターでは、障がいの種別や手帳の有無等に関わらず、障がいに関する総合相談、専門相談、権利擁護および虐待防止等のさまざまな相談をお受けしますので、お気軽にお問い合わせください。

秋田市基幹相談支援センター

住 所 秋田市山王一丁目1番1号 秋田市役所1階障がい福祉課内
電 話 888-5682 FAX 888-5664
Eメール ro-wfsc@city.akita.lg.jp
<https://www.city.akita.lg.jp/kurashi/shogaifukushi/1026496.html>

【障がい者手帳および福祉サービスの相談窓口】

障がい者手帳および公的な福祉サービスに関する相談をお受けします。

身体障がい 知的障がい 精神障がい※	秋田市障がい福祉課 住 所 秋田市山王一丁目1-1 電 話 888-5663 FAX 888-5664 Eメール ro-wfsc@city.akita.lg.jp
精神障がい※	秋田市保健所健康管理課 住 所 秋田市八橋南一丁目8-3 電 話 883-1180 FAX 883-1158 Eメール ro-hlhm@city.akita.lg.jp

※ 相談内容により窓口が異なりますので、お気軽にお問い合わせください。

7 秋田市権利擁護センター

高齢者や知的障がい、精神障がいのあるご本人とご家族、支援関係者等から、成年後見制度利用等の権利擁護を目的とした相談を受け、住み慣れた地域で安心して暮らせるよう支援をします。※相談料無料

連絡先等	サービス名	サービス内容	条件等
秋田市権利擁護センター 電話 862-0102 FAX 862-8900	成年後見制度利用促進事業（中核機関）	出前講座や市民向けセミナー等で成年後見制度等の普及・啓発をするほか、制度等の申し立てに関すること、後見人・被後見人等の困りごとに関する相談対応をします。また、利用促進のため、地域、医療、福祉、司法等の関係者とネットワークづくりをします。	
ホームページ https://www.akita-city-shakyo.jp/kenri-yougo/	日常生活自立支援事業	判断能力に不安のある高齢者や知的障がい、精神障がいのある方々に対し、福祉サービスの利用援助、日常的な金銭管理、書類等の預かり等を行います。	※利用料1時間1,000円以降30分ごとに500円(生活保護世帯は無料)
フェイスブック https://www.facebook.com/akita.kenri.yougo/	法人後見事業	認知症や知的障がい、精神障がい等で、契約行為や財産管理等に支障のある方が不利益を被ることがないように、家庭裁判所から選任され、社会福祉協議会が法人として成年後見人等になります。	※ご本人の財産状況等に応じ、家庭裁判所の裁量により報酬額が決まります。資力が乏しい場合は秋田市の助成制度を活用できる場合があります。

8 日本司法支援センター 秋田地方事務所(法テラス秋田)

日本司法支援センター（法テラス）は、平成18年に国が設立した公的な法人です。身近な法的トラブルを抱えて困っている方、どうやって解決したらいいかわからなくてお悩みの方に対して、トラブル解決に役立つ情報を無料でご案内いたします。

連絡先等	サービス名	サービス内容	条件等
日本司法支援センター 秋田地方事務所 (法テラス秋田)	情報提供 ☎050-3383-5550 ・電話相談 ・面談相談 (予約優先制) ※相談担当は弁護士ではありませんので、「法的な助言」はしていません。	法的トラブルに関する法制度や相談・手続き窓口の紹介 【相談受付時間】 月曜日～金曜日（祝日、年末年始休業） 午前9時～午後5時 ◆「法律・法制度はどうなっているの？」 ◆秋田県内の「どこに」「どのような」相談や手続きをするの？ 【相談事例】 ・相続・遺産分割・遺言・成年後見・貸金・借金・夫婦・親子・親族関係・隣地関係…等	◆相談料無料 ※電話相談の場合、通話料はご負担となります。 【利用条件】 ●「個人」「法人」どなたでもご利用できます。 ●「民事」「刑事」の相談内容は問いません。
	民事法律扶助 ☎050-3383-5551 ・面談相談 ・電話相談 (完全予約制)	弁護士による無料法律相談 【法律相談開催日時】 ◆月、水、金曜日（祝日、年末年始休業） 各午後1時～午後4時 相談時間30分/人 【事前予約受付時間】 月曜日～金曜日（祝日、年末年始休業） 午前9時～午後5時	◆法テラスの定める要件に当てはまる方のみ対象となります。相談料は無料です。（要件は法テラスのHPで確認できます。）

9 総務省の行政相談窓口

総務省の行政相談とは

総務省の行政相談は、道路、年金、雇用、社会福祉など、国の仕事の困りごとについて、幅広くご相談を受け付けています。どこに相談したらいいかわからない場合も、お気軽にご相談ください。

ご相談はこちら

★あなたの身近な相談相手、行政相談委員

行政相談委員は総務大臣が委嘱した民間有識者で、ボランティアとして活動しています。秋田市には8名おり、下記の場所などで相談を受け付けています。

日 時		場 所
毎月第2水曜日	午後 1 時～午後 3 時30分	秋田市市民相談センター
毎月第4日曜日	午前10時～正午	秋田県児童会館 みらいあ
毎月第3木曜日	午前10時～正午	北部市民サービスセンター キタスカ
毎月最終月曜日	午前 9 時～午前11時30分	南部市民サービスセンター なんぴあ別館
毎月第3火曜日	午前10時～正午	河辺総合福祉交流センター
毎月第3火曜日	午前10時～正午	雄和市民サービスセンター ユービス

※上記内容は変更となる場合がございます。また、詳細等は、きくみみ秋田（電話：018-824-1426）までお問い合わせいただくか、市の広報誌をご確認ください。

★きくみみ秋田（秋田行政監視行政相談センター）

おこまりならまる まるくじょーひゃくとおばん

行政相談専用電話 **0570 - 090110**



相談無料
秘密厳守

行政相談マスコット
キクーン

※電話、来所は平日午前8時30分～午後5時15分（電話は左記以外の時間帯は留守電対応）

10 秋田市ボランティアセンター

秋田市ボランティアセンターでは、ボランティア活動についての相談、紹介、情報提供などを行っています。個人・団体、活動経験・年齢を問わず、幅広く登録を受け付けていますので、お気軽にご相談ください。

◇こんなことをしています

- ボランティアの登録・紹介・広報活動
- ボランティアに関する図書・ビデオの貸出し
- ボランティア講座の開催

◇問い合わせ先…秋田市ボランティアセンター

所在地 秋田市八橋南一丁目8番2号（秋田市社会福祉協議会内）
 電 話 018-862-9774 / FAX 018-863-6068
 受付時間 月～金曜日 午前8時30分～午後5時15分（土曜、日曜、祝日、年末年始を除く）
 ホームページ <https://www.akita-city-shakyo.jp/>
 フェイスブック <https://www.facebook.com/akita.city.vc01/>

11 シルバー人材センター

(一社) 秋田市シルバー人材センター

■お問い合わせは 電話：018-863-5900 FAX：018-863-5979

■所在地 秋田市八橋南一丁目8番2号（秋田市老人福祉センター内）

■Eメール：akita-sc@fancy.ocn.ne.jp ■URL：https://akita-sjc.com

シルバー人材センターは、健康で働く意欲のある概ね60歳以上の方が会員となり、今まで培ってきた豊富な技能と経験を活かして仕事ができるところです。

シルバー人材センターの仕組み



お引き受けできる主な仕事内容は

その他 各種、作業等ご相談下さい。

一般事務・経理事務

- 受付事務
- 一般事務
- パソコン

管理分野

- 駐車場管理
- 施設の管理、日直

技術を必要とする分野

- 襖、障子張替え、畳替え
- 大工仕事
- 庭木の剪定

筆記・毛筆・筆耕

- 封筒、ハガキ、賞状
- DM等の宛名書き

屋内外の軽作業

- 蜂の巣駆除
- 除草、機械草刈
- 外廻りの片付け

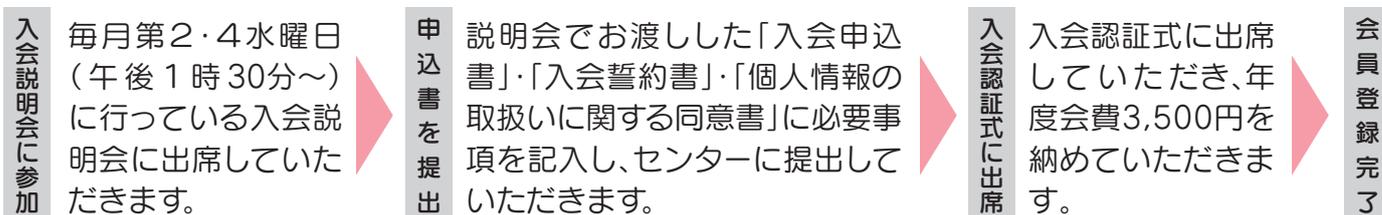
折衝外交分野

- チラシの配布
- 書類等の集配

サービス分野

- 高齢者サービス、病人の軽易な介護介添
- 一般家事援助サービス
- その他軽易な作業

シルバー人材センターで働くには



介護支援ボランティア制度

「ほっこりさん*」はじめてみませんか *介護支援ボランティア登録者の愛称

秋田市では、65歳以上の要介護認定を受けていないかたが介護保険施設、児童施設、市立図書館、認知症カフェ、子ども食堂などでボランティア活動を行う「介護支援ボランティア制度」があります。

活動時間に応じて、ポイントが付与され一年間に最大5,000円が交付されます。ボランティア活動には登録が必要です。

詳しくは担当までお問い合わせください。

●問い合わせ先 秋田市社会福祉協議会（秋田市八橋南一丁目8-2） 電話 862-7445

秋田市エイジフレンドリーパートナー登録事業者・団体一覧

「エイジフレンドリーパートナー」は、秋田市のエイジフレンドリーシティの取組に賛同し、高齢者のかたや障がいのあるかたにやさしい取組を継続して行っている民間企業や団体です。登録事業者・団体は年々増加し、「エイジフレンドリーシティ」の実現に向けた取組が広がっています。

中央地域

- 金融・保険
株秋田銀行
第一生命保険株秋田支社
三井住友海上あいおい生命保険株東北営業部秋田生保支社
株アキタ保険
- 小売・卸売
株境田商事
eyewearshopQUEST
協同組合秋田市民市場
秋田市通町商店街振興組合
菱明三菱電機機器販売株
廣島ふとん国道店(資)廣島製綿工場
(有)八橋アルミ
イオン東北株イオン秋田中央店
有限会社本間酒店
秋田ヤクルト販売株
仲小路振興会
株タカヤナギグランマート泉店
- 宿泊・飲食
株秋田キャッスルホテル
BAR USHIO
- 美容・健康
Holospace HARU
- 医療・医薬品
(地独)市立秋田総合病院
株山田相談薬局
- 終活支援
秋田シニアライフ協同組合
生前整理・遺品整理 TOTOONO
- コミュニティ活動
ハッピーライフ
エイジフレンドリーあきた市民の会
- 生活支援
(特非)秋田たすけあいネットあゆむ
株シーエス秋田 ダスキン檜山サービスマスター
株 needs now
アシスタ
ハレル
片づけのミウラ
- 介護・福祉
株みらい
- 住まい
東北ミサワホーム株秋田支店
株むつみワールド
(有)都市クリエイティブ
- ガス
東部ガス株秋田支社
- 情報通信
株秋田ケーブルテレビ
- 交通機関
秋田合同タクシー株

- 寺社
(宗)来迎寺
- 建設
中央土建株
株加賀屋組
株住建トレーディング
株長谷駒組
古城建設株
株中山組
株水原工務店
株石川建設
日本電機興業株
山二施設工業株
羽後設備株
中田建設株
株佐々木組
加藤建設株
株三和施設
むつみ造園士株 秋田事業所
株能登谷工務所
株トクミツ建築企画
奥羽住宅産業株
本荘電気工業株
羽後電設工業株
秋田管工事業協同組合
株小南工務店
日本海建設電気株
- コンサルティング
株 ALL-A
- サービス
(一社) コラップ
- コミュニティ活動
NPO法人COZYサークル

東部地域

- 小売・卸売
株一ノ関時計店
株南山デイリーサービス 秋田店
株花のヤマト
アオヤギ眼鏡店
株K&Kメルシ(ローソン秋田駅西店)
株タカヤナギグランマート手形店
- 医療・医薬品
イーザイ株秋田コミュニケーションオフィス
大塚製薬株秋田出張所
株フレアス秋田事業所
ヨルモカ薬局
- 終活支援
株あしたも良い日
- 介護・福祉
SOMPO ケア秋田旭川

- 建設
豊島建設株
千代田電気工業株
(有)TAGUCHI コーポレーション
秋田電気建設株
吉田塗装工業株
- サービス
秋田シネマ&エンターテイメント株
- 不動産
秋田新都心ビル株

西部地域

- 生活支援
株かえる堂
- 介護・福祉
株フォーエバー
- 建設
株英明工務店
秋田舗道株
豊興産株
株加島電気工事
株石黒建設工業
珍田工業株
清三屋施設工業株
- サービス
株プライムアシスタンス秋田センター
株プレステージ・インターナショナル
- コミュニティ活動
市民活動団体おもしろど・かだればあ

南部地域

- 小売・卸売
(有)めがねの平和堂
株ナイス
- 介護・福祉
グループホームうららか
ジョイリハ秋田
- 防犯・安全
ALSOK 秋田株
- 建設
山岡工業株
株北勢工業
株栗野工務店
株田村建設
株鈴木建設
大友建設株
株伊藤組

北部地域

- 小売・卸売
生活協同組合コープあきた
食 navi ステーション

あぐりこまち(株)
イオン東北(株)秋田事業部イオン土崎港店
(株)タカヤナギグランマート外旭川店
(株)サンシーアイ

○美容・健康
福祉理容店幸のとり
出張美容 nanica

○医療・医薬品
医療法人 惇慧会

○終活支援
(株)こすもす秋田

○生活支援
暮らしの便利屋 パイオニアクリーン
総合支援サービス マイミライ

○介護・福祉
(株)サンメディカル秋田店

○建設
(株)林工務店
(株)シブヤ建設工業
松澤電気工事(株)
旭建設(株)
藤重建設(株)
(株)三勇建設
(株)佐原組
オサムインク(株)
(株)西岡
(株)佐藤設備工業
(株)伊太土木
三建塗装(株)
(株)UIコムテック

○情報通信業
ももふく

河辺地域

○宿泊・飲食
河辺地域振興(株)
○生活支援
アキカツ
○建設
(株)岡精組
(株)足利工務店

雄和地域

○建設
伊藤工業(株)

(令和6年2月20日現在 141業者)
※地域は各市民サービスセンター
所管地区による。

エイジフレンドリーパートナーは 自分らしく生きる あなたの暮らしを応援しています

さまざまな業種・分野のパートナーが、エイジフレンドリーシティの実現に積極的に取り組んでいます。



屋根付きのベンチを設置し、地域の休憩場所として提供しています。



社内にAED(自動体外式除細動器)を設置したり、心肺蘇生講習を実施しています。



自主的な地域清掃で、きれいな外観を保つ手助けをしています。

上記以外にも、様々な取組を行っていますので、詳しくは下記よりご確認ください。



登録パートナーの目印であるステッカーや登録証は、店舗の入り口や窓口等に掲示してあります。

秋田市 1005211

検索



パートナー事業者とその取組▶

問い合わせ先

秋田市福祉保健部 長寿福祉課 エイジフレンドリーシティ推進担当 (秋田市山王一丁目1-1)
電話 888-5666 FAX 888-5667 Eメール age-friendly@city.akita.lg.jp

令和6年2月発行
編集・発行 秋田市福祉保健部長寿福祉課 電話 888-5666 FAX 888-5667
印刷・製本 秋田活版印刷株式会社