

# 札幌市東区生活支援体制整備事業

## 東区版 生活支援サービス等一覧

～ 一覧表の活用にあたって ～

- 高齢者の皆様が抱える困りごとの中には、買い物や外出・除雪など、介護保険等の公的支援では対応が難しいものが増えています。
- こうした状況を踏まえ、この一覧表は、主に公的支援の対象外となる困りごとに関して、民間企業や、福祉関係の施設・事業所・団体等が提供している有償サービスを中心に取りまとめたものです。
- 高齢になっても、住み慣れたご自宅で、安心して豊かな暮らしが送れるよう、多様な主体が提供する様々な生活支援にかかわるサービスを調査のうえ掲載しました。
- 東区在住の高齢者の皆様やそのご家族をはじめ、日頃、高齢者からの相談を受けることが多い、地域の活動者（町内会、民生委員、福まち等）や、各種専門職（ケアマネージャ等）の皆様にご活用いただけると幸いです。

◀ この一覧表は、札幌市社会福祉協議会【東区】のホームページにも掲載しております ▶

[http://www.sapporo-shakyo.or.jp/about/higashi-shakyo/livelihood/service\\_info.html](http://www.sapporo-shakyo.or.jp/about/higashi-shakyo/livelihood/service_info.html)

初版 令和2年10月  
一部更新（最新）令和6年3月

# 目 次

## 1 生活支援サービス等 P 1～34

(1) 見守り・安否確認サービス	1 P
(2) 移送サービス	2 P
(3) 買い物支援 <配達・お届けサービス>	3～8 P
(4) 配食サービス	9～10 P
(5) 家事等の生活支援 <家事代行、移動(外出付添等)、その他(安否確認・話し相手・ペット世話・除雪・庭仕事・衣類整理等)>	11～18 P
(6) 不用品の処理(リサイクル含む)・遺品整理	19～21 P
(7) 除雪(屋根の雪降ろし含む)・排雪サービス	22～23 P
(8) 灯油の配達	24 P
(9) 動植物の世話 <ペットシッター、ペットホテル、急患・夜間・24時間対応の動物病院、花などの預かり>	25～26 P
(10) 訪問診療、訪問歯科、救急医療などに関する相談先	27 P
(11) 権利擁護に関する相談先 <各種法律相談、成年後見制度、日常生活自立支援事業等>	28～29 P
(12) 住居に関する相談先 <介護保険外>	30 P
(13) その他のサービスや相談・支援機関 <高齢者、障がい者等>	31～34 P

## 2 生活支援体制整備事業とは(東区の生活支援コーディネーター紹介と作成者) 35P～

### ～ 活用にあたっての留意点 ～

- 掲載情報(料金やサービス内容等)が変更になっている場合もありますので、予めご了承ください。また、情報に変更があった場合は、最終頁の生活支援コーディネーターまでご連絡いただくと幸いです。
- 実際のサービス利用にあたって、除雪などについては、後々のトラブルを防止するためにも、必ず事前に見積書を取るなどして、利用料とサービス内容をご確認ください。

# 1 見守り・安否確認サービス ※「配食サービス」「家事等の生活支援」の項目にも該当事業者あり

No.	名称	電話	サービス内容	料金	備考
1	道新会 札幌八日会	お近くの道新販売店	<ul style="list-style-type: none"> <li>「あんしんサポート」</li> </ul> 新聞の配達業務の中で、可能な範囲で安否確認する見守り ※ 救命を義務とはしないサービス ※ 新聞がたまっていないか確認し、異変を感じた場合は以下の順に連絡のうえ対応 ①配達スタッフ ②販売所 ③サポート先 ④緊急連絡先	無料 ※道新購読者に限る ※登録必要	
2	日本郵便 株式会社	お客様サービス相談センター 固定電話から：0120-23-28-86 (フリーコール) 携帯電話から：0570-046-666 (通話料有料) 月～金 9:00～21:00 土日祝 9:00～17:00	<ul style="list-style-type: none"> <li>「みまもり訪問サービス」</li> </ul> 高齢者とそのご家族の安心安全のために郵便局社員が定期的に(毎月1回/30分程度)高齢者宅を訪問。会話を通じて生活状況を確認し、その結果をご家族さまへメールで報告。 ※郵送での報告も可能 郵送の場合：月額200円(税込)が必要	月額2,500円(税込)	<ul style="list-style-type: none"> <li>生活状況確認10項目 「基本質問7項目+選択質問3項目」</li> </ul>
3	生活協同組合 コープさっぽろ	加入問い合わせ 0120-307-919 月～土 10:00～18:00	<ul style="list-style-type: none"> <li>札幌市と「高齢者見守り協定」を締結 宅配システムドックの配達業務において、配達先で異変を発見した際に、必要に応じて区役所へ連絡 ※ &lt; 緊急時は救急車の手配や家族・警察へ連絡する &gt;</li> <li>「見守りドック」 宅配で商品をお届けの際に、配達先での安否確認を行う</li> <li>「配食サービス」 配食で弁当をお届けの際に、配達先での安否確認を行う</li> <li>「安心サポーター」による個別支援 見守り活動の専任職員が、高齢者のご注文のお手伝いや不安解消することを目的に、定期的に一人暮らしの高齢者宅を個別訪問</li> </ul>	※宅配システムドック 組合員向けサービス  ※組合員になるには出資金が必要。詳細はお問合せ下さい	<ul style="list-style-type: none"> <li>65サポート システム手数料無料(登録必要)</li> <li>AED(自動体外式除細動器) 搭載車あり</li> </ul>

## ● 公的サービス <見守り・安否確認>

4	札幌市 東区役所	保健福祉課 福祉支援一・二係 011-741-2463 問い合わせ時間 月～金 8:45～17:15	<ul style="list-style-type: none"> <li>「高齢者あんしんコール」</li> </ul> ボタンを押すだけで専用の受信センターにつながる通報機をご自宅に設置し、健康等の相談に24時間体制で対応。 受信センターから定期的(月1回程度)に電話によるお声かけ(お元気コール)をします  また、急病などの緊急時は、緊急用のボタンを押すことで受信センターが救急車の要請などを行う	月額900円 市民税非課税世帯300円 生活保護世帯は無料	[対象者] ①65歳以上で独居、または世帯員全員が65歳以上の世帯で、利用者本人の身体状況が次のどちらかに該当する方 ア、慢性疾患(心臓病、高血圧等)により、日常生活上注意を要する方 イ、介護保険の要支援認定または要介護認定を受けている方 ウ、札幌市介護予防・日常生活支援総合事業における事業対象者  ②85歳以上で独居  ※令和元年10月から固定電話をお持ちでない方も利用可能 ※緊急通報サービスが24時間体制で提供されている老人ホームやサービス付き高齢者向け住宅にお住まいの方は対象外
---	-------------	---	---	-------------------------------------	---

## 2 移送サービス ※「家事等の生活支援」の項目にも該当事業者あり

No.	名称	住所・電話番号	サービス内容		
			営業時間	利用料金	保有車種
1	医療救急サービス	札幌市東区北33条東5丁目2-10 011-721-3293	8:00~18:00 定休日：日・祝日 予約制	初乗り（1.6kmまで）：790円 介助料 ・自宅・病院間料：1,000円(1回) ・寝台使用時介助料：3,000円(1回) ・階段介助:状況により料金変動 ・タクシー券・福祉タクシー券利用可	寝台車兼用
2	介護福祉タクシー はる	札幌市東区北30条東8丁目 2-5-105 011-768-8783	営業時間 8:00~18:00 定休日：日曜日(基本) 予約制	初乗り：810円 介助料：車いす1,000円 (条件により上乗せあり、別途問い合わせ)	寝台車兼用・スロープ付
3	有限会社 介護福祉タクシー ファミリーハート	札幌市東区北37条東10丁目2-16 011-733-8090	受付時間 7:00~18:00 定休日：日曜日 予約制	大型車：初乗り（1.6kmまで）：840円 介助料：車イス〈乗務員1名〉：片道1,000円	寝台車兼用
4	介護タクシー オーライ	札幌市東区北24条東13丁目1-5 011-792-9509	営業・予約時間 8:00~18:00 定休日：日・祝日 予約制	初乗り(1.6kmまで)：670円 基本乗降介助料：700円/1回(日中)	スロープ付
5	介護タクシー ゆうしん	札幌市東区東苗穂14条3丁目 011-791-8851	8:30~17:00 (基本は日・祝日が休み) 予約制	初乗り：650円 介助料：700円、深夜は割増料金 普通タクシーの運賃、障がい者割引あり	スロープ付
6	介護福祉タクシー 札幌なごやかサポート	札幌市東区北14条東13丁目2-8 0120-971718 011-752-6000	7:00~20:00 定休日：日曜日(応相談)	初乗り(1.6kmまで)：普通670円、大型840円 介助料：車イス介助料1回1,000円 身体・知的障がい者割引：距離制度運賃の1割引	寝台車兼用
7	介護福祉タクシー イーケアサービス	札幌市東区北14条東14丁目1-20 011-731-2125	8:00~18:00 定休日：日曜日 予約制	初乗り：840円 介助料金 ・車イス 1,000円~ ・寝台 4,000円~ ※介助条件により変動あり ※障がい者手帳提示で料金より1割引	寝台車兼用リフト付・ スロープ付
8	株式会社 札幌民間救急サービス	札幌市東区北22条東6丁目 2-3-201 011-251-9948	24時間対応	基本料金(1.6kmまで)：830円 介添料 ・車椅子：1,000円~ ・スリッパ：3,000円~ ・身障者手帳を提示で1割引	寝台車兼用
9	有限会社 ハロー介護サポート	札幌市東区北19条東12丁目 1番30号 011-722-8820	8:00~17:00 定休日：日曜日のみ 予約制	・介護輸送サービス(介護保険適用ケアプランに基づく場合は距離料金(例~1.6m:670円プラス介護保険負担割合・処遇改善加算) ・ケア輸送サービス(介護保険外)の料金は要確認	スロープ付
10	ケアタクシー かけはし	札幌市東区北15条東7丁目4-20 011-790-7887	営業時間：予約により24時間対応 受付時間 8:00~18:00 定休日：不定休	・初乗り(1.6kmまで)：660円 ・基本乗降介助料：車両への乗降介助700円/1回 ・運賃割引：障がい者手帳提示で距離制7,000円を超える場合1割引	スロープ付

### 3 買い物支援＜ 配達・お届けサービス ＞

No.	名称	東区内の店舗及び所在地・電話番号	配達地域	対象者	料金	配達時間	備考
1	イオン 楽宅便	<ul style="list-style-type: none"> <li>イオン札幌栄町店 北42条東16丁目1-5 781-1147</li> <li>イオン札幌元町店 北31条東15丁目1-1 750-5200</li> <li>イオン札幌苗穂店 東苗穂2条3丁目1-1 780-7600</li> </ul>	各店舗に 確認くだ さい	<p>【一般の方】 すべての利用者</p> <p>【イオンオーナーズ カード会員のお客様】 (オーナーズカードご提示)</p> <p>【65歳以上のお客様】 (年金手帳・健康保険証・ ゆうゆうWAONご提示)</p> <p>【身障者手帳をお持ち のお客様】 (障害者手帳ご提示)</p> <p>【妊婦のお客様】 (母子手帳ご提示)</p> <p>【3才以下のお子様 同伴の方】 (母子手帳などをご提示)</p>	<p>【一般】</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>税込価格2,500円以上のお買 上げで専用コンテナ1個につき本 体価格200円(税込価格220 円)</li> <li>税込価格2,500円未満のお買 上で専用コンテナ1個につき本体 価格300円(税込価格330 円)</li> </ul> <p>【カード会員】【65歳以上】 【身障者】【妊婦】</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>税込価格2,500円以上お買上 げで専用コンテナ1個につき本体 価格100円(税込価格110 円)</li> <li>税込価格2,500円未満のお買 上で専用コンテナ1個につき本体 価格300円(税込価格330 円)</li> </ul>	受付時間・配達時間・ 配達エリアは各店舗に ご確認ください	<ul style="list-style-type: none"> <li>商品重量：常温商品 のみ～22kgまで、要 冷蔵商品含む～18kg</li> <li>直営売場での購入品 のみ</li> <li>冷凍、壊れ物は不可</li> <li>マイバック、レジ袋 に入れた状態で承りカ ウンターへお持ち頂き ます</li> <li>運転免許証返納した 高齢者へのサービスあ り(G. GWAON無 料進呈)。カード提示 で購入品を専用コンテ ナ1個につき税込11 0円にて自宅配送可能</li> </ul>
2	マックスバリュ 楽宅便	<ul style="list-style-type: none"> <li>マックスバリュ北40条店 北40条東1丁目3-1 748-6600</li> <li>マックスバリュエクスプレス 新道店 北34条東16丁目1-30 784-5321</li> <li>マックスバリュ北26条店 北26条東15丁目1-20 750-5511</li> <li>マックスバリュ元町店 北17条東16丁目1-10 782-1811</li> <li>マックスバリュ光星店 北13条東7丁目2 743-3611</li> </ul>	概ね2km 圏内  詳細は 各店舗に 確認くだ さい	<p>【一般の方】 すべての利用者</p> <p>【イオンオーナーズ カード会員のお客様】 (オーナーズカードご提示)</p> <p>【65歳以上のお客様】 (年金手帳・健康保険証・ ゆうゆうWAONご提示)</p> <p>【身障者手帳をお持ち のお客様】 (障害者手帳ご提示)</p> <p>【妊婦のお客様】 (母子手帳ご提示)</p> <p>【3才以下のお子様 同伴の方】 (母子手帳ご提示)</p>	<p>【一般】</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>税込価格2,500円以上のお買上 げで専用コンテナ1個につき本体価 格200円(税込価格220円)</li> <li>税込価格2,500円未満のお買上 で専用コンテナ1個につき本体価格 300円(税込価格330円)</li> </ul> <p>【カード会員】【65歳以上】【身 障者】【妊婦】</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>税込価格2,500円以上お買上 げで専用コンテナ1個につき本体価格 100円(税込価格110円)</li> <li>税込価格2,500円未満のお買上 で専用コンテナ1個につき本体価格 300円(税込価格330円)</li> </ul> <p>※「はじめの市」(毎月1日～3 日) 税込2,500円以上のお買上げで 配送料無料(全てのお客様が対象)</p>	受付時間・配達時間・ 配達エリアは各店舗に ご確認ください	<ul style="list-style-type: none"> <li>商品重量：店舗によ り異なる</li> <li>直営売場での購入品 のみ</li> <li>冷凍、壊れ物は不可</li> <li>マイバック、レジ袋 に入れた状態で承りカ ウンターへお持ち頂き ます</li> </ul>



No.	名称	東区内の店舗及び所在地・電話番号	配達地域	対象者	料金	配達時間	備考
3	コープさっぽろ らくちん当日便	<ul style="list-style-type: none"> <li>コープさっぽろ元町店 北21条東16丁目2-12 781-8052</li> <li>コープさっぽろ新道店 伏古11条3丁目1-45 783-1961</li> </ul>	各店舗に 確認くだ さい	組合員	専用コンテナ2箱まで200円 (税込) <ul style="list-style-type: none"> <li>専用コンテナサイズ：たて36cm、横53cm、高さ33cm</li> <li>コンテナ込みで1箱25kgまで。入らないサイズのは受付不可。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>15時までの受付で当日配達</li> <li>15時以降は翌日配達</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>購入店以外での商品は不可</li> <li>卵、お惣菜など受付できない商品があります</li> <li>55歳以上の方、からだの不自由な方、妊婦の方を対象としたサービスあり</li> <li>*詳細は各店舗にお問合せ下さい</li> </ul>
4	ラッキー ラッキー便	<ul style="list-style-type: none"> <li>ラッキー北49条店 北49条東7丁目2-15 731-3451</li> <li>ラッキー衣料館北30条店 北30条東8丁目1-2 731-9855 ショッピングセンター ハッピー2階</li> </ul>	各店指定 の配達区 域	お買い上げ金額2,000円(税込)以上	<ul style="list-style-type: none"> <li>60歳以上の方、介護ヘルパーは1箱につき300円(税込) ※2,000円(税込)未滿の買い物、重さ15kg以上、基準の大きさを超えるものは、1箱400円(税込)</li> <li>身体の不自由な方(障害者手帳の提示)、妊婦の方(母子手帳の提示※マタニティマーク可)、乳幼児(小学生未滿)を同伴の方は1箱につき100円(税込み)</li> <li>※上記の提示がない場合は1箱につき300円(税込)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>15時までの受付で20時頃までに配達(店舗による)</li> <li>15時以降の受付・不在の場合は翌日配達</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>商品によっては追加で別途料金がかかります。</li> <li>*詳細は各店舗にお問合せ下さい</li> </ul>
5	イトーヨーカドー ポーターサービス アリオ札幌店 きいろい楽だ	<ul style="list-style-type: none"> <li>アリオ札幌店 北7条東9丁目2-20 712-1111</li> </ul>	各店舗に 確認くだ さい	全ての利用者	1ケース(縦33cm×横49cm×高さ30cm)につき550円(税込) ※シニアナナコ会員 220円(税込) ※子育て応援登録会員 102円(税込)	<ul style="list-style-type: none"> <li>午前便：10時～12時(前日20時まで受付)</li> <li>午後便：13時～17時(当日12時まで受付)</li> <li>夜間便：17時～21時(当日16時まで受付)</li> <li>※受付時間 10時～20時</li> </ul>	
6	スーパーアークス らくらく ショッピング	<ul style="list-style-type: none"> <li>スーパーアークス苗穂店 北7条東18丁目2-10 753-2525</li> <li>スーパーアークス光星店 北14条東3丁目1-30 712-0112</li> </ul>	各店舗に 確認くだ さい	2,500円以上購入のラ カード会員限定	<ul style="list-style-type: none"> <li>1箱(20kgまで) 毎200円(税込)</li> <li>要冷品は更に1箱毎に200円(税込)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>13時までの受付で21時までに配達</li> <li>13時以降の受付で翌9時から配達</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>*詳細は各店舗にお問合せ下さい</li> </ul>

No.	名称	東区内の店舗及び所在地・電話番号	配達地域	対象者	料金	配達時間	備考
7	ラルズマート らくらく ショッピング	<ul style="list-style-type: none"> <li>ラルズマート伏古店 伏古6条3丁目4-1 786-6770</li> <li>ラルズマート北35条店 北35条東4丁目1-1 712-3338</li> </ul>	各店舗に 確認くだ さい	2,500円以上購入のラ カード会員限定	<ul style="list-style-type: none"> <li>1箱(20kg)まで毎200円</li> <li>要冷品は更に1箱毎に200円</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>13時までの受付で 21時までに配達</li> <li>13時以降の受付で 翌9時から配達</li> </ul>	
8	東光ストア 配達ラクラク便	<ul style="list-style-type: none"> <li>東光ストア東区役所前店 北12条東7丁目1-15 711-6605</li> <li>東光ストア美香保店 北24条東7丁目3-1 741-1150</li> <li>東光ストア北栄店 北27条東1丁目3-1 753-0109</li> </ul>	各店舗に 確認くだ さい	お買い上げ金額2,000 円(税込) 以上	<ul style="list-style-type: none"> <li>○優待会員 1コンテナにつき100円(税 込)</li> <li>○通常会員 1コンテナにつき200円(税 込)</li> <li>配達単位 コンテナ1箱約 15kgまで</li> </ul>	各店舗サービスカウ ンターへお問い合わせ ください	<ul style="list-style-type: none"> <li>優待会員</li> <li>・65歳以上の方</li> <li>・身体の不自由な方</li> <li>・妊婦の方</li> <li>・3歳までのお子様同伴 の方</li> <li>*詳細は各店舗にお問 合せ下さい</li> </ul>
9	ホクレンショップ	<ul style="list-style-type: none"> <li>ホクレンショップ49条店 北49条東15丁目723-1 733-2661</li> </ul>	店舗から 概ね2km 以内	全ての利用者	<ul style="list-style-type: none"> <li>・2,000円以上のお買い上げで 配達料200円(税込)</li> <li>・65歳以上の方、身体の不自 由な方、妊婦の方・乳幼児を同 伴の方は買い物で配達料無料 (金額問わず)</li> <li>・米・酒どちらかお買い上げで 2,400円以上で配達料無料</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・15時までの受付で当 日配達。</li> <li>※段ボールで梱包の 上受付へ</li> <li>※日曜日受付は、月 曜になる可能性あり。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・生もの、冷凍食品な どは配達不可</li> <li>*詳細は各店舗へお問 合せ下さい</li> </ul>
10	スーパーエース 宅配サービス	<ul style="list-style-type: none"> <li>スーパーエース美香保店 北18条東8丁目2-5 741-2346</li> <li>スーパーエース北30条店 北30条東8丁目1-2 731-2141</li> </ul>	概ね2km 圏内  詳細は店 舗に確認 ください	全ての利用者	<ul style="list-style-type: none"> <li>300円/1回</li> <li>※美香保店は毎月15日は65才 以上配達無料(事前登録必要)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>受付時間・配達時間・ 配達エリアは各店舗に ご確認ください</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>生もの・冷凍食品は 不可</li> <li>*詳細は各店舗へお問 合せ下さい</li> </ul>
11	ウィズマート	<ul style="list-style-type: none"> <li>ウィズマート丘珠店 北丘珠3条1丁目21-15 789-0700</li> </ul>	近隣のみ  詳細は店 舗に確認 ください	全ての利用者	<ul style="list-style-type: none"> <li>2,000円以上お買い上げの方は 無料</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>受付時間・配達時間 配達エリアは店舗に 確認ください</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>※生もの、割れ物不可</li> <li>※コロナ禍の為、 当面配達見合わせ</li> </ul>

No.	名称	東区内の店舗及び所在地・電話番号	配達地域	対象者	料金	配達時間	備考
12	ツルハドラッグ 配達サービス とどけ～る	<ul style="list-style-type: none"> <li>・北50条店 712-8268 北50条東8丁目1-38</li> <li>・東雁来店 790-1060 東雁来10条3丁目1-5</li> <li>・北10条店 712-7060 北10条東5丁目1-40</li> <li>・元町店 780-2311 北24条東20丁目1-21</li> <li>・新道元町店 789-2511 北26条東21丁目7-1</li> <li>・元町駅前店 788-0120 北23条東16丁目1-11</li> <li>・伏古店 788-0118 伏古5条4丁目1</li> <li>・北12条店 733-8350 北12条東8丁目1-15</li> <li>・東苗穂店 790-2083 東苗穂12条3丁目1-10</li> </ul> <ul style="list-style-type: none"> <li>・北26条店 750-5265 北26条東15丁目1-15</li> <li>・北35条店 748-7270 北35条東3丁目1-1</li> <li>・本町店 789-7268 本町2条4丁目8-16</li> <li>・伏古11条店 780-8268 伏古11条4丁目1-7</li> <li>・北41条店 748-8350 北41条東5丁目2-18</li> <li>・北18条東店 748-3268 北18条東15丁目1-10</li> <li>・東苗穂7条店 789-3268 東苗穂7条3丁目2-1</li> <li>・栄町店 750-2671 北49条東15丁目723-1</li> </ul>	概ね2km 以内の 範囲  詳細は 各店舗に 確認くだ さい	全ての利用者	専用ボックス1個口あたり： 495円（税込）	当日配達可能な受付 時間は各店舗に確認 ください	



No.	名称	東区内の店舗及び所在地・電話番号	配達地域	対象者	料金	配達時間	備考
13	サッポロドラッグストア 手ぶらでお買い物便	<ul style="list-style-type: none"> <li>東雁来11条店 東雁来11条4丁目1-30 790-5230</li> <li>東苗穂4条店 東苗穂4条2丁目5-1 780-7007</li> <li>北8条店 北8条東4丁目19-24 702-0666</li> <li>北栄店 北27条東1丁目3-7 733-9855</li> <li>栄町店 北41条東17丁目4-15 785-6699</li> <li>北19条店 北19条東15丁目5-1 748-3373</li> <li>麻生40条店 北40条東1丁目1-27 750-1515</li> </ul>	道内限定	全ての利用者	<ul style="list-style-type: none"> <li>1個口あたり：500円(税込)</li> <li>サイズ規定 縦+横+高さ=160cm以内 重さ25kg以内</li> </ul>	翌日以降配達	<ul style="list-style-type: none"> <li>お客様自身での梱包送り状記入をお願いいたします</li> <li>規定サイズ内でも重さが超える場合、逆に重さが規定内でもサイズが超える場合には「手ぶら便」ではなく、通常宅配便の運賃扱いか、個口数を増やしてその分の運賃が発生する場合があります</li> <li>時期や天候、道路状況により配達に遅れが生じることがあります</li> <li>商品と手ぶら便の会計は別になります</li> </ul> <p>※詳しくは各店舗にお問い合わせください</p>
14	イオン北海道 AEONネットで楽宅便	ホームページアドレス <a href="https://ec.aeon-hokkaido.jp/rakutaku/">https://ec.aeon-hokkaido.jp/rakutaku/</a>	札幌市内全域	会員登録必要	ホームページまたは、各店舗に問合せください。		
15	西友 楽天西友ネットスーパー	ホームページアドレス <a href="https://sm.rakuten.co.jp/">https://sm.rakuten.co.jp/</a>	札幌市内全域	会員登録必要	詳しくはホームページでご確認ください		
16	イトーヨーカドー ネットスーパー	ホームページアドレス <a href="https://www.iy-net.jp/">https://www.iy-net.jp/</a>	札幌市内全域	会員登録必要	詳しくはホームページでご確認ください		
17	アークスオンラインショップ ・ビッグハウス ・ラルズ ・スーパーアークス	ホームページアドレス <a href="https://raise.online/">https://raise.online/</a>		会員登録必要	配達料330円(税込) 5000円以上のお買上げで無料※最低注文税抜き1,000円以上 年会費無料 支払方法クレジットカード		

## 4 配食サービス

No.	名称	問い合わせ先電話番号	配達地域	対象者	料金	配達時間	備考
1	配食のふれ愛	札幌店 011-590-0677	市内全域	どなたでも	<ul style="list-style-type: none"> <li>小町（低カロリー） 380円</li> <li>普通食 473円～</li> <li>カロリー調整食 600円～</li> <li>たんぱく調整食</li> <li>ムース食</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>特別な契約はなし</li> <li>前日までの注文で翌日配達可能</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>配達時に安否確認</li> </ul>
2	まごころ弁当 高齢者配食サービス	札幌中央店 011-214-1802	市内全域	どなたでも	<ul style="list-style-type: none"> <li>まごころ小町 380円～</li> <li>普通食 473円（おかずのみ）</li> <li>519円（ごはん付き）</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>無料安否確認サービスあり</li> <li>アレルギー/きざみ/おかゆ対応可能</li> <li>1度だけ/1食だけの注文可能</li> </ul>	
3	コープさっぽろ コープの配食 クルリン	0120-279-949	一部お届けできない地域があるためお問い合わせください	組合員のみ	<p>*配達料金は無料です。 *3種類のお弁当から選べます（おかずのみ）</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>松デラックス 905円（税込）</li> <li>竹バランス 754円（税込）</li> <li>梅ライト 624円（税込）</li> </ul> <p>※ライス追加の場合93円（税込）、その他メニューもあり</p>	<p>配送時間：13:00～18:00</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>*月～土</li> <li>*時間指定は不可</li> <li>*冷蔵状態でご自宅にお届け。不在時は保冷箱に入れて、ご指定の場所へお届け。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>週1回から利用可能</li> <li>口座引落とし</li> <li>注文変更や追加・キャンセルはお届けの3日前までに</li> <li>※急な入院やご不幸の場合はご相談ください</li> <li>安否確認と緊急時の対応あり</li> </ul>
4	宅配クック123	札幌東店 011-790-6001	市内全域	どなたでも	<ul style="list-style-type: none"> <li>普通食：540円～（おかずのみ）</li> <li>594円～（ご飯付き）</li> <li>調整食あり</li> <li>朝食セットあり</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>昼食 9:00～11:00</li> <li>夕食 13:00～17:00</li> <li>配達時間指定は不可</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>配達時に安否確認</li> <li>代金は毎回払い（相談により振込/引き落とし/まとめ払い可能）</li> </ul>
5	お弁当の日信 にっしん配食サービス	011-666-5683	市内全域	どなたでも <登録・予約制>	<ul style="list-style-type: none"> <li>夕食：600円～700円（おかずのみ、ご飯付き）</li> <li>朝食：350円（パン食）</li> <li>特別食（きざみ食）250円増し</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>夕食：13:00～18:00</li> <li>配達時間指定は不可</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>週1回1食からでも可能</li> <li>きざみ食/おかゆ/おにぎりあり</li> <li>アレルギーについては要相談</li> <li>キャンセルは前営業日の午前中までに</li> </ul>
6	株式会社 札幌ふれあいフーズ	011-868-7007	市内全域	どなたでも	<ul style="list-style-type: none"> <li>おかず食：570円</li> <li>一般食：620円（ご飯とおかず）</li> <li>特別食：720円（ご飯・おかゆ・きざみ食対応）</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>昼食 10:30～12:30</li> <li>夕食 15:00～17:30</li> <li>配達時間指定は不可</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>週1回からでも可能</li> <li>毎回安否確認</li> <li>口座引き落とし</li> </ul>
7	配食セブンミール	お近くのセブンイレブン店舗にお問合せください	市内全域	どなたでも	各店舗によりサービス提供の有無が異なります。詳しくは店舗検索等でご確認ください。		

No.	名称	問い合わせ先電話番号	配達地域	対象者	料金	配達時間	備考
8	ライフデリ LIFE DELI札幌東店	050-8890-4111	東区	どなたでも	<ul style="list-style-type: none"> <li>普通食： 540円（おかずのみ） 595円（ご飯付き）</li> </ul> カロリー調整食、透析食/腎臓食、 やわらか食、ムース食、朝食もあり。 アレルギー、おかゆ、きざみにも対応	<ul style="list-style-type: none"> <li>朝食 前日の夕食配達時</li> <li>昼食 9：00～12：00</li> <li>夕食 13：00～17：00</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>高齢者向け安否確認サービス らいふコールあり（無料）</li> <li>週1回1食からでも可能</li> <li>定休日はお正月3が日のみ</li> </ul>
9	NPO法人 ニュートリ・ケア	011-782-7756	東区 北区	どなたでも	<ul style="list-style-type: none"> <li>一般食： 570円</li> <li>糖尿食： 680円</li> <li>心臓高血食： 680円</li> <li>腎臓食： 785円</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>昼食 11：00～12：30</li> <li>夕食 15：00～18：00</li> <li>配達時間指定は不可</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>希望により安否確認可能</li> <li>週6日（月～土）に1日 2食（昼食/夕食）配達</li> </ul>
10	フレアサービス 札幌東サテライト	0120-39-8981	白石区 東区 豊平区	どなたでも	<ul style="list-style-type: none"> <li>なごみ御膳 450円～</li> <li>はなやか御膳 650円～</li> </ul>	10：00～17：00 配達時間指定は不可	<ul style="list-style-type: none"> <li>緊急連絡先登録必要</li> <li>口座引き落とし/振込</li> </ul>
11	株式会社 COTOTORI 農家の息子 きょうのごはん	011-215-8362	市内全域	どなたでも	<ul style="list-style-type: none"> <li>普通食：650円（おかずのみ） ：730円（ご飯付き）</li> </ul>	13：00～18：30 配達時間指定は不可	<ul style="list-style-type: none"> <li>週2～7日間の利用</li> <li>週3日以上で配達料無料 （週2は配達料240円）</li> <li>前払い式</li> </ul>

# 5 家事等の生活支援

No.	名称	所在地/電話番号	サービス提供日・時間	料金・特記事項	提供サービス														左記以外のサービス	
					家事代行						移動支援			その他						
					掃除	洗濯	調理	買い物代行	ゴミ出し	薬の受け取り	外出の付添	移送・送迎	院内介助	安否確認	話し相手	ペットの世話	除雪	庭仕事		衣類の整理
1	カレスヘルパー ステーション	札幌市東区北12条東4丁目1番1号 カレスプレミアムガーデン 011-722-2511	平日9:00-18:00	※サービス提供エリア： 事業所より半径5Km以内 ※1時間以上のご利用から対応いたします  ●1時間につき一律 2,000円+消費税 その後30分ごとに1,000円+消費税 交通費：事業所から自宅までの往復分	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○		
2	HIT訪問介護事業所	札幌市東区中沼町96番地30 011-791-5495	8:30-17:30 定休：土・日・祝日、12/29~1/3	1時間3,000円  ※サービス単位の1時間以内に同一料金のサービス組み合わせ可能 ※ゴミ出しは他サービスと組み合わせのみ可能 ※交通費：300円（1時間未満のサービス時）	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	・被服の補修 ・介護者支援
3	特定非営利活動法人 たすけあいワーカーズ そよ風	札幌市東区北15条東13丁目2番1号 011-753-6522	9:00-17:00 定休日： 土・日・祝 時間外は相談に応じる	入会費：1,000円 年会費：1,000円 1時間1,500円～ ※時間外料金：1時間 1,800円～2,000円  ※1時間以上のサービスより対応させていただきます	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	・被服の補修
4	在宅介護支援サービス 札幌	札幌市東区北32条東17丁目1-14 011-785-9987	9:00-18:00 定休日：日曜日、 祝日、12月29日～1月3日	サービス提供エリア：市内 全域だが要相談  一律30分1,000円	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	
5	ツクイ札幌東	札幌市東区北24条東21丁目7-22 011-787-3995	24時間営業 定休日なし	一律30分1,500円 (税抜)	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	・被服の補修
6	株式会社KSサービスの のんのライフサポート	札幌市東区北16条東5丁目4番3号 011-750-1007	営業時間 平日9:00～18:00 ※土日祝は休み  ※依頼日から二日後以降から対応（緊急を要し都合がつけば当日も利用可能）	基本料金2,000円/1時間 (身体に係ることは2,500円)、以降500円/30分(生活支援)、700円/30分(身体介護)  ※ご利用内容に応じて交通費がかかる場合あり(20円/km)	○ 1時間 2,000 円	○ 1時間 2,000 円	○ 1時間 2,000 円	○ 1時間 2,000 円	○ 1時間 2,000 円	○ 1時間 2,000 円	○ 1時間 2,500 円	○ 1時間 2,500 円	○ 1時間 2,000 円	○ 1時間 2,000 円	○ 1時間 2,000 円	○ 1時間 2,000 円	○ 1時間 2,000 円	○ 1時間 2,000 円	○ 1時間 2,000 円	・介護者支援 ・不用品等の処分 ・住所変更等の事務手続き ・自家用車の洗車・清掃 ・引っ越し業者のご紹介 ・レストランでの食事・映画鑑賞等の付き添い ・お部屋の模様替え・窓ガラス拭き・床のワックスかけ ・国内・海外旅行の企画・手配など ・その他ご相談に応じます
7	ヘルパーステーション ひのき	札幌市東区中沼西4条1丁目1-5 フィールドハウス202号 011-214-9231	9:00-17:00 土日休み	交通費負担あり	○ 20分 1,000 円	○ 20分 1,000 円		○ 1時間 3,000 円						○ 20分 1,000 円	○ 1時間 3,000 円			○ 20分 1,000 円	○ 20分 1,000 円	・介護者支援: 20分1,000円





No.	名称	所在地/電話番号	サービス提供日・時間	料金・特記事項	提供サービス															左記以外のサービス
					家事代行					移動支援				その他						
					掃除	洗濯	調理	買い物代行	ゴミ出し	薬の受け取り	外出の付添	移送・送迎	院内介助	安否確認	話し相手	ペットの世話	除雪	庭仕事	衣類の整理	
14	株式会社テックサプライ ねこの手サービス	札幌市東区北22条東1丁目2-17 0120-152-768		●家事代行：2時間3,500円（追加30分毎900円、交通費500円） ●軽作業：1時間2,500円～（交通費500円） ※修繕・営繕・リフォーム、ハウスクリーニングについてはお問い合わせください ※お見積り無料	○	要問合せ	要問合せ	要問合せ	要問合せ	要問合せ										●軽作業（引っ越しごみ・大型ごみ出し、大型家具の移動、不用品の処分、電球の交換など） ●修繕・営繕・リフォーム（雨漏り、外壁修理・補修、配管のつまり、パッキン交換、玄関フード取り付け、壁クロス張替え、フローリング張替え、間取り変更、水回りいれかえなど） ・水回り・ガラスクリーニング、床ワックス
15	NPO法人 介護グループ ありんこ	札幌市東区北33条東6丁目2-26 サンタウンビル2F-A 011-733-7810	営業時間：9：00-18：00 休日：日祝年末年始	【有料ボランティア】 相談無料 ●身体介護：1時間1,200円、交通費400円(往復) ●生活援助：1時間800円、交通費400円(往復)	要問合せ	要問合せ	要問合せ	要問合せ	要問合せ	要問合せ	要問合せ		要問合せ							・家事支援 ・通院・外出の支援 ・入浴介助 ・排泄介助 ・娯楽への同行、送迎
16	DCMホームマック 住まいのヘルパー	0120-178-053		料金についてはお問い合わせください																・電球交換 ・家具移動、部屋の模様替え、引っ越し手伝い、カーベットの敷き込み ・曇、障子、襖、網戸の張替え ・引越しの手伝い ・壁スイッチ・インターホン・換気扇の交換 ・センサーライト・火災警報器の取り付け ・カーテンレール・ブラインドなどの取り付け・交換 ・アンテナの取り付け・交換 ・水回り器具の取り付け・交換・接続 ・ハウスクリーニング、レンジフード・エアコンの清掃 ・水漏れ・詰まりのトラブル
17	マツヤデンキ 元町店 札幌店	【元町店】 札幌市東区北23条東21丁目1-8 011-785-5454 【札幌店】 札幌市東区東苗穂9条1丁目2-15 011-791-7120	10:00～20:00 第3水曜定休	電球交換 500円～（2本まで。3本目からは200円/1本） コンセント・電源の不具合 テレビ等の接続 ⇒3,000円～ フィルター等の取替 ⇒1,000円～																電気のことならなんでも 各種セッティング、工事、PC・プリンタの設定など
18	社会福祉法人 札幌市社会福祉協議会 ほっ・とプラザ	札幌市中央区大通西19丁目1番1号 札幌市社会福祉総合センター4階 011-623-4010	原則として祝日 年末年始を除く 8：00-20：00	年会費：1200円 ●えびろんサービス（家事援助）：30分500円 ●かいてきサービス（庭の手入れ等の外仕事、室内の模様替えなど）：30分500円 ●お出かけ同行サービス（通院など軽介護を伴う外出）：30分550円 ※外出同行は要介護2、身障支援区分3以下の方が対象。 ※内、事務費100円含み 交通費は実費	○ 30分 500円	○ 30分 500円	○ 30分 500円	○ 30分 500円	○ 1回 250円	○ 30分 500円	○ 30分 550円		○ 30分 550円			○ 30分 500円	○ 30分 600円	○ 30分 500円	○ 30分 500円	・認知症高齢者の見守り：30分350円 ・趣味・娯楽の相手など

No.	名称	所在地/電話番号	サービス提供日・時間	料金・特記事項	提供サービス															左記以外のサービス
					家事代行					移動支援				その他						
					掃除	洗濯	調理	買い物代行	ゴミ出し	薬の受け取り	外出の付添	移送・送迎	院内介助	安否確認	話し相手	ペットの世話	除雪	庭仕事	衣類の整理	
19	コープくらしの助け合いの会	札幌市西区発寒 11条5丁目 10番1号 011-671-5718 月・火・木・金 10:00~16:30	10:00-17:00 定休日なし、但し、お盆時期、年末年始は極力控えています	会員制 登録料 1,000円 年会費 1,000円  利用料金 1時間1,100円 ※交通費実費 ※訪問理容・美容、ミディワークは別料金となります	○ 1時間 1,100円	○ 1時間 1,100円	○ 1時間 1,100円	○ 1時間 1,100円	○ 0.5時間 550円	○ 1時間 1,100円	○ 1時間 1,100円	○ 1時間 1,100円	○ 1時間 1,100円	○ 1時間 1,100円	○ 1時間 1,100円	○ 1時間 1,500円	○ 1時間 1,100円	●訪問理容・美容（別料金）…病弱やけがで散髪・パーマ等に行けない時ご自宅にうかがいます ●ミディワークサービス（別料金）…草取り、家庭菜園の手伝い、荷物整理、ガラス拭きなど		
20	GENie株式会社 ジーニーまごのてサービス	札幌市手稲区富岡 1条4丁目14-10 011-312-1899	受付時間 10:00~19:00	10分800円 （移動費込み）  ※滞在時間は最大30分 お電話から2時間後より対応 ※時間指定可能	○	○	要問合せ	○ 見守り型の買い物代行サービスあり	要問合せ	要問合せ	要問合せ	要問合せ	要問合せ	要問合せ	要問合せ	○	○	○	・氷割り ・灯油の代理購入 ・公共料金の支払い ・物置の片付け ・大型ごみの搬出 ・カーテン取り付け ・自宅前・周辺の簡易清掃 ・不要物の片付け・移動お手伝い ・電化製品の移動 ・簡易家具の組み立て ・引っ越し荷造り・荷ほどきの手伝い など ※防犯の関係上作業の様子を記録します	
21	ニチライフ 札幌支店	札幌市中央区北5条 西2丁目2-5 JRタワー18階 0120-212-295	年中無休 24時間対応	北海道はBエリア料金 ●スポットプラン： 5,500円/1時間 ●年間スポットプラン（年4回以上）：4,070円/1時間 ●定期プラン（3か月以上から） 月1回以上：3,630円/1時間 週1回以上：2,860円/1時間  その他料金、加算、割引等あり。要問合せ	○	○	要問合せ	○	要問合せ	要問合せ	要問合せ	要問合せ	要問合せ	○	○	○	○	○	●お手伝いサービス（家事全般、公共料金支払いなど） ●お片付けサービス（食器衣類、本棚など部屋の整理、模様替え、引っ越しの手伝いなど） ●長期留守宅管理サービス（留守中の掃除、換気・通水、郵便物の回収など） ●入退院安心サービス（入院中の洗濯、見守り、買い物、付き添いなど） ●シニアお手伝いサービス（高齢になり負担に感じるようになった家事全般） ●高齢者・障害者ケアサービス（見守り、付き添い、認知症状のある方の見守りなど）	
22	アイアムホーム サービス	札幌市手稲区 新発寒3条1丁目 1-12 011-666-1278	24時間 年中無休	●草刈り、落ち葉掃除、冬囲い 45ℓゴミ袋1袋600円～  ※その他サービスの料金についてはお問い合わせください	○											○	○	○	・不用品処分・回収 ・引っ越し手伝い ・遺品整理・生前整理 ・ハウスクリーニング ・雪下ろし ・自動車トラブル ・整理・収納・片付けサービス など	
23	株式会社恩愛JAPAN シニアの便利屋さん	札幌市中央区北4条 西20丁目2-1 011-624-6788	営業時間 平日9:00~18:00 ※時間外（緊急）対応可能	初回登録料1,000円 シニア家事代行基本料金 1時間1名あたり2,000円 ※65歳以下のお客様は 1時間3,000円～ ※交通費1回1律1,000円 ※駐車料金別途 ・土日は1時間あたり 1,000円の増し料金 ※年末年始は5割増し料金	○ 1時間 2,000円～		要問合せ	○ 1時間 2,000円～	要問合せ	要問合せ	要問合せ	要問合せ	○	要問合せ				○ 1時間 2,000円～	・家事代行 ・不用品の整理 ・部屋の模様替え ・家具の組み立て ・照明器具取付 ・入退院時のお手伝い ・お墓参り代行 ・生前整理	



No.	名称	所在地/電話番号	サービス提供日・時間	料金・特記事項	提供サービス															左記以外のサービス	
					家事代行					移動支援				その他							
					掃除	洗濯	調理	買い物代行	ゴミ出し	薬の受け取り	外出の付添	移送・送迎	院内介助	安否確認	話し相手	ペットの世話	除雪	庭仕事	衣類の整理		
30	せいこうケアサービス	札幌市豊平区旭町2丁目1-15グランヒル学園前1003 011-811-7300	9:00-21:00 定休日なし	1時間3,000円	○	○	○ 料金要確認	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○		
31	ソーシャルヘルパーサービス中央	札幌市中央区北8条西18丁目1番7号 フレクスビル2F 011-633-1771	平日8:00-20:00 土日祝、年末年始休み ※時間外、曜日等相談承ります	料金は平日料金となります。土日祝・早朝夜間は割増しになります	○ 1時間 1,800円	○ 1時間 1,800円	○ 1時間 1,800円	○ 1時間 1,800円		○ 1回 /30分 1,800円	○ 1時間 2,600円	○ 1時間 2,600円	○ 定期訪問 1回 /30分 1,800円	○ 1時間 1,800円					○ 1時間 1,800円		
32	SOMPOケア札幌青葉訪問介護	札幌市厚別区青葉町13丁目5番40号 011-801-3361	9:00-18:00 日祝休み	一律1時間4,400円 必要に応じて交通費	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	・被服の補修 ・介護者支援 ・家具・家電補修
33	合同会社訪問介護事業所たんぼぼ	札幌市白石区平和通2丁目北10番5号-102 011-838-7615	8:00-17:00 定休日なし	一律1時間2,000円	○	○	○	○												○	
34	東邦マルニサービス	札幌市豊平区平岸3条12丁目2-6 SSH312ビル3階 011-376-5027	6:00-22:00 定休日なし	一律1時間3,000円 15分単位で計算していきます 交通費500円 ※当日キャンセルの場合、キャンセル料2,000円	○	○	○	○	○		○		○	○ 定期的 電話かけ					○	○	
35	NPO法人ナルク札幌	札幌市北区麻生町3丁目5-5 芝生のアパートSK103 011-758-1103	平日9:00-16:00 定休:土曜・日曜 祝日	年会費:3,000円	○ 1時間 500円	○ 1時間 500円	○ 1時間 500円	○ 1時間 500円	○ 1回 300円	○ 1時間 500円	○ 1時間 500円	○ 基本料金 1時間 500円 + 移送距離 1km につき 50円	○ 1時間 500円	○ 定期訪問 1時間 500円 定期的 電話かけ 1回 200円	○ 1時間 500円						
36	ネオヘルパーステーション	札幌市白石区中央2条3丁目9-2 第三白栄荘201 011-827-8016	9:00-18:00 年中無休	1時間2,000円 以降30分1,000円 利用時間外についてはご相談ください	○	○	○	○	○	○				○	○	○	○				・介護者支援
37	(株)シムスヘルパーステーションはばたき	札幌市白石区本郷通3丁目南4番11号 011-863-6500	24時間 365日営業	●日中(8時~18時) 1時間2,200円 以降30分毎に1,100円 ●早朝・夜間(6時~8時、18時~22時) 1時間2,750円 以降30分毎に1,375円 ●深夜(22時~6時) 1時間3,300円 以降30分毎に1,650円 ●泊り込み(12時間) 26,400円	○	○	○	○	○	○	○		○	○						○	・介護者支援

No.	名称	所在地/電話番号	サービス提供日・時間	料金・特記事項	提供サービス															左記以外のサービス	
					家事代行					移動支援				その他							
					掃除	洗濯	調理	買い物代行	ゴミ出し	薬の受け取り	外出の付添	移送・送迎	院内介助	安否確認	話し相手	ペットの世話	除雪	庭仕事	衣類の整理		
38	Benry(ベンリー)	店舗 ・札幌美園店 豊平区美園3条5丁目1番15号 0120-319-039  ・札幌琴似店 西区琴似4条7丁目2-11 0120-155-039	店舗営業時間 8:30-17:30 日・祝を除く 平日営業 事前問合せの場合のみ、時間外日・祝の作業可	料金はお問い合わせください	○	要問合せ	要問合せ	○	要問合せ ※大型ごみの搬出のみ	要問合せ	要問合せ				○	要問合せ	○	○	要問合せ	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ハウスクリーニング</li> <li>・屋外清掃</li> <li>・引越しのお手伝いサービス</li> <li>・家具移動サービス</li> <li>・不用品処理</li> <li>・遺品整理サービス (生前整理、片付け手伝い、害虫・害鳥・害獣駆除)</li> <li>・ハウスマンテナンス (交換・張替え)</li> <li>・代行サービス(場所取りお墓清掃、PCトラブル、その他記載のないものもご相談ください)</li> </ul>	
39	株式会社やさしい手 札幌北	札幌市北区麻生町3丁目2番4号 第5山重ビル1階 011-738-6311	6:00-22:00 定休日なし	初回登録料:1,100円	○ 1時間 3,000円	○ 1時間 3,000円	○ 1時間 3,000円	○ 1時間 3,000円	○ 1時間 3,000円	○ 1時間 3,000円	○ 1時間 3,500円				○ 1時間 3,500円		○ 1時間 3,600円	○ 1時間 3,600円	○ 1時間 3,600円	<ul style="list-style-type: none"> <li>・被服の補修: 1時間3,000円</li> </ul>	
40	ドリーマー (Dreamer)	札幌市中央区南15条西15丁目2-5-902 011-531-8883	平日・土・祝日 8:00-19:00 日曜休み	料金はお問い合わせ下さい ※除雪については、(7) 除雪・排雪サービス 参照													○	○		<ul style="list-style-type: none"> <li>・庭木の剪定・伐採</li> <li>・防草シート、砂利敷き</li> <li>・除草(草刈り)</li> <li>・冬囲い</li> <li>・庭の不用品回収</li> </ul>	
41	病院の付き添い、家事サポート シエル	札幌市東区北25条東19丁目7-15	☆24時間営業 受付→平日 9:00~18:00)	2時間から利用可 *9:00~18:00 1時間3,800円 *18:00~9:00 1時間4,560円 ☆交通費一律500円	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	<ul style="list-style-type: none"> <li>病院の付き添いをメインとした各種サービス。入退院の付き添い(身支度のお手伝い可)、家事全般、認知症予防(脳トレ速読)、余暇活動のお手伝い、散歩、レジャー等同行</li> </ul>



## ● 公的サービス <ゴミ出し支援>

No.	事業名	対象者	内容	申し込み・問い合わせ
41	さわやか収集	<p>家庭から出るごみをご自身で排出することや、大型ごみを家の中から運び出すことが困難な方で、親族や近隣住民、地域ボランティア等による支援が受けられず、次の(1)から(3)のいずれかの要件に該当する方。なお、お二人以上の世帯の場合は、満15歳に到達した日以降の3月31日までの者及びホームヘルプサービスを利用している18歳未満の者を除く世帯員全員が要件に該当することが必要。</p> <p>(1) 介護保険の要介護2以上または障害福祉サービスの障害支援区分3以上</p> <p>(2) 介護保険の事業対象者、要支援1・2または要介護1か、障害福祉サービスの障害支援区分1・2で、本人または世帯内のどなたかお一人以上がホームヘルプサービスを利用していること</p> <p>※事業対象者とは、平成29年4月から開始している札幌市介護予防日常生活支援総合事業の対象者のこと</p> <p>(3) 障害福祉サービスの同行援護を利用していること</p>	<p>●燃やせるごみなどの「生活ごみ」は、週に1回、玄関先等から収集します(共同住宅は上層階も可)</p> <p>●「大型ごみ」は、家の中から運び出して収集します(一度に3点まで)</p> <p>●ご希望の方には、安否確認として、ごみの収集時に毎回声掛けを行います</p>	<p>●燃やせるごみなどの「生活ごみ」の収集を希望される方</p> <p>東清掃事務所 011-781-6653</p> <p>●「大型ごみ」の運び出しと収集を希望する方</p> <p>大型ごみ収集センター 011-281-8153 ※品目に応じた「大型ごみ処理手数料シール」の購入が必要</p> <p>※申込後、訪問調査を行い実施の可否を決定します。それからの収集開始となります</p>

## ● 公的サービス <除雪支援>

No.	事業名	対象者	内容	申し込み・問い合わせ
42	福祉除雪	<p>道路に面している一戸建ての住宅に住み、約500m以内に除雪を援助できる子または子の配偶者が居住していない世帯で、以下のいずれかに該当し、自力で除雪することが困難と認められる世帯です。ただし、二世帯住宅等で間口を共有している場合は、それらをひとつの世帯とみなします。</p> <p>(1) 70歳以上の方だけで構成されている世帯</p> <p>(2) 重度(1、2級)の身体障がいのある方だけで構成されている世帯</p> <p>(3) 70歳以上の方と重度の身体障がいのある方だけで構成されている世帯</p> <p>(4) 区社会福祉協議会が特に認めた世帯</p>	<p>(1) 除雪する場所</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・間口部分(道路に面した出入口部分)は概ね幅1.5m</li> <li>・敷地内については間口から玄関先までの通路部分で歩行に支障がない程度(概ね80cm)</li> <li>※間口部分の除雪は1箇所のみとし、車庫前及びロードヒーティング使用部分は除きません</li> </ul> <p>(2) 除雪する日時</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・実施日: 札幌市の道路除雪が行われた日</li> <li>・実施時間: 道路除雪が行われた日のお昼ころまでとし、利用者から時間の指定はできません。なお、大雪等やむを得ない場合には、実施が遅れることもあります</li> </ul> <p>(3) 除雪回数</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・除雪の実施は1日1回とします</li> </ul> <p>(4) 利用者負担金</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・市民税非課税世帯・・・5,000円</li> <li>・市民税課税世帯・・・10,000円</li> <li>・生活保護世帯・・・無料</li> </ul>	<p>●申し込み先 東区社会福祉協議会 011-741-6440</p> <p>※利用を希望される方は、東区社会福祉協議会、区役所の保健福祉課、地区のまちづくりセンターで8月下旬から配布する所定の利用申込書に必要事項を記入のうえ、申込先へ提出してください</p> <p>●申し込み期間 9月～10月頃 ※詳細な日程はお問い合わせください</p>

## 6 不用品の処理（リサイクル含む）・遺品整理

※「家事等の生活支援」の項目にも該当業者あり

No.	名称	住所/電話番号	料金	内容
1	キーパーズ	札幌市東区東苗穂11条2-16-16 0120-754-070	10:00~20:00 年中無休 見積もり無料	<ul style="list-style-type: none"> <li>・遺品整理</li> <li>・リサイクル品の買取サービス</li> <li>・不要な家財道具の引取業者手配</li> <li>・遺品の無料合同供養サービス</li> <li>・お布団供養サービス</li> <li>・形見分けの全国配送引っ越しサービス</li> <li>・室内の清掃・消毒・脱臭</li> <li>・乗用車等の廃車手続き代行</li> <li>・高齢者住宅等への入居に伴う整理、引っ越し等</li> <li>・相続相談</li> <li>・遺産相続に伴う不動産売却</li> </ul>
2	遺品整理クリーンビュー札幌	札幌市東区北34条東5丁目3-16 0120-105388	作業内容によって異なる 見積もり無料	<ul style="list-style-type: none"> <li>・遺品整理・特殊清掃（孤独死、ゴミ屋敷等）</li> <li>・福祉整理（環境整理、部屋の片づけ）</li> <li>・リサイクル品買取サービス</li> <li>・お焚き上げ、ご供養</li> <li>・不動産売却・買取</li> </ul>
3	リサイクルショップ オフィス倉庫札幌	札幌市東区北47条東15丁目2-1 011-748-8787	見積もり無料	<ul style="list-style-type: none"> <li>・家財用品一式からオフィス用品まで買取</li> <li>・大型ごみで出せないものも可</li> <li>・引っ越し前後の片付け、遺品整理</li> </ul>
4	お焚き上げセンター	札幌市白石区中央1条2丁目3-34 011-816-0594	お焚き上げ供養料は、1,000円～(量と大きさにより変動) 部屋撤去、遺品整理等は無料見積りにより	<ul style="list-style-type: none"> <li>・仏具、人形、故人の形見や衣類</li> <li>・遺品整理、供養等</li> </ul>
5	NPO札幌高齢者住まいのサポートセンター	札幌市中央区南2条東1丁目1-11 第3泊ビル1階 011-200-0747	ご相談、お見積り無料	<ul style="list-style-type: none"> <li>・高齢者住宅への住み替え</li> <li>・引越し、不用品処分、生前整理、遺品整理</li> <li>・不動産処分</li> <li>・身元保証</li> <li>・後見人</li> <li>・葬儀・お墓</li> </ul>
6	一般社団法人 終活ジャパン協会	札幌市中央区北4条西20丁目2-1 011-631-3110	相談・見積もり無料	<ul style="list-style-type: none"> <li>・遺品整理</li> <li>・不動産処分</li> <li>・遺言・相続</li> <li>・身元保証・後見人</li> <li>・終活保険</li> <li>・空き家対策</li> <li>・シニア向け住宅への住み替えサポート</li> <li>・お片付け・生前整理</li> <li>・葬式</li> </ul>

No.	名称	住所/電話番号	料金	内容
7	遺品整理 想いで	札幌市豊平区平岸3条5丁目4-22 0120-817-683	要見積もり 1K30,000円～（1～2時間、二人）	<ul style="list-style-type: none"> <li>・不用品処分</li> <li>・遺品買取</li> <li>・室内清掃</li> <li>・生前整理</li> <li>・仏壇のご処分</li> <li>・お焚き上げ供養</li> <li>・所有不動産の売却</li> <li>・相続についてのご相談</li> </ul>
8	引越の大地	札幌市北区篠路7条4丁目1-22-5 0120-500-952	見積もり無料	<ul style="list-style-type: none"> <li>・リサイクル品買取</li> <li>・自動車の処分・廃車手続き</li> <li>・遺品の整理</li> <li>・お焚き上げ</li> </ul>
9	トータルサポート札幌	札幌市南区石山1条5丁目2-1-111号室 0120-600-2800 011-557-1832	見積もり無料	<ul style="list-style-type: none"> <li>・遺品整理</li> <li>・ゴミ屋敷掃除</li> <li>・不用品・粗大ごみ処分、お引越し</li> <li>・生前整理</li> <li>・お焚き上げ、他</li> </ul>
＜ 以下 リサイクル ＞				
10	北地区リサイクルセンター	札幌市北区あいの里2条6丁目1-10 （廃棄物空気輸送センター内） ※問い合わせは 札幌市コールセンター 011-222-4894 札幌市環境局環境事業部循環型社会推進課 011-211-2928	10:00～16:00 休館日：月曜（祝日の場合、翌平日）、 年末年始休み	<ul style="list-style-type: none"> <li>●資源物の無料回収</li> <li>・新聞、雑誌、ダンボール、紙パック、雑紙</li> <li>・びん、缶、ペットボトル、ビールびん、一升ビン</li> <li>・容器包装プラスチック</li> <li>・古着、古布、毛布（R2.9.1時点、古着・古布は受け入れ停止中）</li> <li>・小物金属類</li> <li>・小型家電（30cm×30cmの投入口に入るもの）</li> <li>・蛍光灯、水銀体温計、水銀血圧計、水銀温度計、乾電池</li> <li>・廃食油、生ごみ堆肥</li> <li>・枝・草・葉（5～12月限定）</li> <li>・廃インクカートリッジ</li> <li>・スプレー缶、カセットボンベ、ライター</li> </ul> <p>※事業者の持ち込みは不可 ※金銭、景品などの引き渡しはない</p> <p style="text-align: center;">※ご不明点はお問い合わせください</p>

No.	名称	住所/電話番号	料金	内容
11	札幌市リユースプラザ (厚別地区リサイクルセンター併設)	札幌市厚別区厚別東3条1丁目1-10 011-375-1133	10:00~16:00 休館日：月曜(祝日の場合、翌平日)、 年末年始休み	<ul style="list-style-type: none"> <li>●リサイクル収集された家具等の即売、自転車の抽選販売</li> <li>●ごみの減量に関する教室・講座を開催</li> <li>●資源物の無料回収 <ul style="list-style-type: none"> <li>・新聞、雑誌、ダンボール、紙パック、雑紙</li> <li>・びん、缶、ペットボトル、ビールびん、一升ビン</li> <li>・容器包装プラスチック</li> <li>・古着、古布、毛布(R2.9.1時点、古着・古布は受け入れ停止中)</li> <li>・小物金属類</li> <li>・小型家電(30cm×30cmの投入口に入るもの)</li> <li>・蛍光灯、水銀体温計、水銀血圧計、水銀温度計、乾電池</li> <li>・廃食油、生ごみ堆肥</li> <li>・枝・草・葉(5~12月限定)</li> <li>・廃インクカートリッジ</li> <li>・スプレー缶、カセットボンベ、ライター</li> </ul> </li> </ul> <p>※事業者の持ち込みは不可 ※金銭、景品などの引き渡しはない</p> <p>※ご不明点はお問い合わせください</p>
12	リサイクルプラザ宮の沢	札幌市宮の沢1条1丁目1-10 札幌市生涯学習センター ちえりあ1階  ※令和3年度3月~令和4年度1月の期間、 工事休館予定 移転先(予定)： 札幌市中央区北4条西15丁目1-53北5条 ビル5階 (令和3年4月~12月)  011-671-4153	10:00~18:00 休館日：月曜(祝日の場合、翌平日)、 年末年始休み	<ul style="list-style-type: none"> <li>●リサイクル収集された家具・自転車等の抽選販売</li> <li>●リユースコーナー 家庭で不要になった日用品の持ち込みや無料で持ち帰りができる (食器等、一部受入れ停止中)</li> <li>●ごみの減量に関する教室・講座を開催</li> <li>●資源物の無料回収 新聞・雑誌・ダンボール、古着、古布、使用済み小型家電、小物金属など (R2.9.1現在、古着・古布は受入れ停止中)</li> </ul> <p>※詳細はお問い合わせください</p>

## 7 除雪（屋根の雪降ろし）・排雪サービス

※「家事等の生活支援」の項目にも該当事業者あり

No.	名称	住所/電話番号	料金	備考
1	MWT東日本 株式会社	札幌市東区北36条東19丁目 011-776-7151	排雪：4tダンプ1台9,000円（スポット） シーズン契約8回～ 38,000円～ ※消費税別、交通費別	
2	北海道秋山造園 株式会社	札幌市東区北37条東16丁目3-1 011-785-6115	玄関前：1時間3,000円（1人） 屋根：1時間7,000円（2人） 落雪等：1時間3,000円（1人） 排雪：4tダンプ1回10,000円 ※消費税別、交通費込	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 屋根については、形状により料金が変わります</li> <li>• 落雪等については、状態により料金が変わります</li> </ul>
3	合同会社 straight	札幌市東区苗穂町9丁目4-6 011-768-8593	排雪：シーズン8回1軒19,000円から	週1回4tダンプ1台分の排雪、2ヶ月間で8台分の排雪 ※シーズン契約者に限り追加排雪4tダンプ1台 3,000円 ※期間1月11日～3月5日
4	株式会社 市川造園	札幌市東区伏古14条3丁目13-10 011-783-5411	玄関前：1時間3,000円（1人） 屋根：1時間4,000円（1人） 落雪等：1時間3,500円（1人） 排雪：4 t ダンプ1台8,000円 現地確認の上見積ります ※消費税別、交通費込	
5	公益社団法人 札幌市シルバー人材センター 北支部	札幌市北区北24条西5丁目1-1 札幌サンプラザ3階 011-788-6915	玄関前：1,732円／1時間より 作業員1人あたり1時間を超える場合は30分単位の 計算（基本料金1時間） ※消費税込、交通費別	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 60歳以上の会員による作業</li> <li>• 除雪機での作業は不可</li> <li>• 公共交通機関を利用した場合はその実費 自家用車を利用した場合は1回500円</li> </ul>
6	ドリーマー (Dreamer)	札幌市中央区南15条西15丁目2-5-902 011-531-8883	玄関前：30分2,000円（1人） 屋根：1時間6,000円～（2人） 落雪等：30分2,000円～ 排雪：2t車・2tロング車（お見積り無料・要相談） ・御見積りは無料です ・出張費（500円～1,500円） ※消費税込、交通費別	
7	株式会社 ケンタ工業	札幌市北区新琴似町548-3 011-788-3807	屋根：2人（1時間）10,000円～ 以後30分毎4,000円 排雪：4tダンプ1台4,500円～ 11 t ダンプ1台9,000円～ ※消費税別、交通費込	見積り無料



No.	名称	住所/電話番号	料金	備考
8	株式会社 緑創舎	札幌市北区篠路6条4丁目5-8 011-773-2225	<u>排雪</u> ：4tダンプ側板嵩上げ（ショベル料金込み） 1回10,000円～ ※消費税込、交通費込	会社より近いところの排雪、除雪
9	株式会社リベラル 麻生営業所	札幌市北区北37条西4丁目3-10 011-737-3911	<u>玄関前</u> ：8,000円/2時間（1人） <u>屋根</u> ：20,000円/2時間（2人） <u>落雪等</u> ：8,000円/2時間（1人） <u>排雪</u> ：4tダンプ 1台 8,000円 2台以上、ショベル料金無料 ※消費税別、交通費別	状況により変わりますので、まずは無料にてお見積
10	株式会社 SKY	札幌市白石区南郷通15丁目北9-15 011-846-1900	<u>玄関前</u> ：1時間3,000円（1人）～ <u>屋根</u> ：一式12,000円～（要見積） <u>落雪等</u> ：1時間3,000円～（要見積） <u>排雪</u> ：4 t ダンプ1台8,000円	見積もり無料
11	株式会社 ゴッドスペース	札幌市厚別区もみじ台北3丁目1-15-102 011-838-8792	<u>玄関前</u> ：3,000円（一人当たり作業員） <u>落雪等</u> ：5,000円（一人当たり作業員） ※消費税別、交通費別	現場調査の料金減算加算協議 交通費500円（作業員現地派遣車両台数当り）
12	株式会社 ランドホーム	札幌市豊平区平岸1条9丁目6-1 コスモレジエンド平岸 011-811-1171	<u>排雪</u> ：4トンダンプ1台目8,200円（スポット） 2台目から1台当たり7,200円 重機除雪作業1時間13,200円（スポット） ※消費税込、交通費込	<ul style="list-style-type: none"> <li>・シーズン契約は要相談</li> <li>・現地見積あり</li> <li>・堆積している場合は重機代は、かかりません</li> <li>・スポットは全区、シーズンは中央区・豊平区のみ</li> </ul>
13	有限会社 金子架設工業	札幌市豊平区美園1条5丁目3-7-202 011-811-0007	<u>玄関前</u> ：要見積り <u>屋根</u> ：要見積り <u>落雪等</u> ：要見積り <u>排雪</u> ：4tダンプ1台7,000円（タイヤショベルにて積み込み） ※消費税別、交通費込	<ul style="list-style-type: none"> <li>・作業は、とび職人が必ず2人以上で親綱を張り、転落防止をした上で行う</li> <li>・見積り無料、</li> <li>・シーズン契約は要相談、</li> <li>・格安にて排雪（シーズン契約あり）</li> </ul>

## 8 灯油の配達

No.	名称	住所/電話番号	料金	備考
1	株式会社 栄町油機	札幌市東区北43条東15丁目1-3 011-751-5231	お問い合わせ下さい ホームタンク・200ℓ以上の給油が お得です 配達可能エリア 東区・北区	前日予約で配達時間帯ご指定いただけます ①8:30~10:00 ②10:00~13:00 ③13:00~17:30 ※当日12:00までのご注文で即日配達可 受付時間：8:30~17:00（月曜~土曜） お休み：日曜・祝日 ポリタンクは5缶から配達可 3階以上・室内給油不可 初回は現金のみ
2	ミナミ石油 株式会社	札幌市東区北34条東24丁目1-1 011-773-7373	ホームページ又はお問い合わせください 配達可能エリアは、お問合せください。	定期配送・都度配送 両方可能 ※14時までに連絡で即日配達可能 受付時間：8:30~19:00 365日営業 ポリタンク1個から配達可 室内給油や配送階については、ご相談ください。 （別途、料金発生の可能性がります） 条件により不在時でも対応可能
3	有限会社 本田燃料電器	札幌市中央区南8条西1丁目13番地 011-511-5721	数量によって単価設定（少量配達だと5~ 10円アップ） 配送料・手数料なし（例外あり） 支払いは現金・クレジットカード、 PayPay 他	営業時間：9:00~16:30 電話予約：8:30~18:00 日曜・祝日休み ※午前中の連絡で即日配達も可能 ※室内給油等、相談可 集合住宅の配送も行っているが1階玄関前渡し 詳細は、お問合せください。

## 9 動植物の世話

### ※「家事等の生活支援」の項目にも該当事業者あり

No.	名称	住所/電話番号	料金	備考
< 以下 ペットシッター >				
1	札幌キャットサービス 札幌ペットシッターサービス	札幌市豊平区中の島2条2丁目1-20 ※（完全テレワークに移行中のため 住所変更の可能性有） 0120-924-221	初回料金と打合せ料金 初回登録料(初回のみ) 1,000円+消費税  シッティング基本料金(猫2匹迄) 回数:1回、基本料金:3,000円～、追加1匹:500円、 延長30分:1,000円 札幌市内交通費無料・消費税別途	年中無休、24時間対応
< 以下 ペットホテル >				
2	ペットタウン テン・テン アリオ札幌店	札幌市東区北7条東9丁目2-20 011-733-1000	宿泊お預かり 3,300円～（ペットの大きさ、部屋の広さにより変動）  一時お預かり 550円/1時間（大型犬は不可）  ※店舗により行っているサービス異なるため要問合せ	
3	ペットハウス テン・テン 本店	札幌市東区北41条東7丁目3-10 011-753-7112		
4	ペットプラス テン・テン 苗穂店	札幌市東区東苗穂2条3丁目1-1 イオンモール札幌苗穂内 011-787-7667		
5	老犬ホーム Tierheim noah (ティアハイムノア)	札幌市東区北22条東8丁目2-3 011-768-7310		犬の介護・ペットホテル 600円～/1時間 3,500円～/1泊 ※犬の介護度や大きさで料金変動します
6	DearDog	札幌市東区北25条東7丁目3-15 011-788-3890	ペットホテル 2,800円～（ペットの種類、大きさによって料金異なります） 一時お預かり 小型・中型：550円/1時間～2時間まで 大型犬：1,100円/1時間～2時間まで	ペットホテル年中無休

No.	名称	住所/電話番号	料金	備考
＜ 以下 急患・夜間・時間外対応の動物病院 ＞				
7	札幌夜間動物病院	札幌市中央区南2条西7丁目5-6 第3サントービル2F 011-281-1299	診察料：8,800円（検査、治療は別途） 詳細はお問い合わせください	21:00～5:00 休診日なし  診療可能な動物は犬、猫、ウサギ、小鳥、ハムスターです。その他のエキゾチックペットは電話でお問い合わせ下さい
＜ 以下 花と観葉植物の預かり ＞				
8	花工房21	札幌市豊平区西岡4条6丁目9-21 011-856-1211	調査費5,000円（訪問して、どの花を預かるのか等） 1ヶ月1,000円（1つの値段） 目安：高さ1m幅40cmまで1,000円。他、別途お見積り 暖房費と世話代込	有料の引き取りサービスも行っている

## 10 訪問診療・訪問歯科・救急医療などに関する相談先

No.	名称	住所	電話	内容	備考
1	札幌市医師会 在宅医療・介護・認知症 サポートセンター	札幌市中央区大通西19丁目 札幌市医師会館1階	0120-142-864	<ul style="list-style-type: none"> <li>在宅医、訪問協力医、認知症対応医などの紹介</li> <li>相談費用は無料</li> </ul>	受付時間：月～金 10時～17時 ＜祝日・年末年始を除く＞
2	医療法人 社団豊生会 在宅診療部 あんしん在宅医療ネットワーク	札幌市東区北25条東20丁目 7-1	0120-077-630	<ul style="list-style-type: none"> <li>様々な対応により安心のかたちで最期までサポート</li> <li>主治医を中心に専門医の複数の医師が連携して訪問診療を行っており、24時間365日いつでも連絡をとれる体制を実現</li> </ul>	受付時間：月～金 9時～17時
3	札幌歯科医師会 相談ダイヤル	札幌市中央区南7条西10丁目	相談専用 011-561-3001	<ul style="list-style-type: none"> <li>寝たきりなどで通院が困難な方が対象</li> <li>摂食嚥下、低栄養などに関する相談も受け付け</li> </ul>	受付時間：9時30分～17時 ＜土・日、祝日は休み＞
4	救急安心センター さっぽろ		#7119 ※#7119が繋がらない方 (011-272-7119)	<ul style="list-style-type: none"> <li>救急医療相談や医療機関の案内</li> <li>相談は24時間対応</li> </ul>	持病や薬の飲み方等の一般相談は対象外
5	札幌市精神科救急情報センター		011-204-6010	<ul style="list-style-type: none"> <li>夜間・休日等に救急の精神科医療に関する電話相談を受け、必要に応じて精神科当番病院との調整や情報提供を行う電話相談</li> <li>利用できる方：精神に障がいをお持ちの方本人や家族の方など</li> <li>日中は各区保健福祉課や精神保健福祉センターに相談</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>受付時間：月～金 17時～翌9時</li> <li>土・日、祝休日： 9時～翌9時</li> </ul>
6	在宅医療ケアサポート みとかん		070-4792-1708 mitokan73@gmail.com	<ul style="list-style-type: none"> <li>医療保険内の訪問看護では補いきれない「時間、家族の不安、悩み」に寄り添います</li> <li>①在宅介護</li> <li>②家族不在時の看守り</li> <li>③病院同行・旅行</li> <li>④リビングウィルの作成</li> <li>⑤在宅看取り</li> <li>⑥グリーンケア</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>通常時間料金 1時間 3,000円 8:00～19:00まで (30分単位 1,500円)</li> <li>加算料金 1時間 900円(深夜/早朝) 20:00～8:00まで</li> <li>交通費 札幌市内 1,000円 (夜間タクシーの場合は要相談)</li> </ul>

# 11 権利擁護に関する相談先 < 各種法律相談、成年後見制度・日常生活自立支援事業等 >

No.	名称	住所	電話	内容	備考
1	日本司法支援センター 札幌地方事務所  (法テラス札幌)	札幌市中央区北1条西9丁目 3-1 南大通N1ビル1階	法テラスサポートダイヤル 0570-078374  法テラス札幌 0570-078388  IP電話をご利用されている場合は 050-3383-5555	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ 国が設立した法的トラブル解決のための公的機関</li> <li>○ お困りごとに応じて、問題を解決するための法制度や手続き、適切な相談窓口を無料で案内 また、必要に応じ、無料法律相談や弁護士・司法書士費用等の立替えを行う(一定の要件あり)</li> <li>○ 多言語(英語・中国語・韓国語・ベトナム語等)での情報提供にも0570-078377で対応</li> </ul>	受付時間 法テラスサポートダイヤル ・平日9時~12時、土曜日9時~17時  法テラス札幌 情報提供 平日9時~12時、13時~16時 受付 平日9時~17時
2	札幌弁護士会  札幌法律相談センター	札幌市中央区北1条西10丁目 札幌弁護士会館2階	相談予約受付電話 011-251-7730  インターネット予約は 「ひまわり相談ネット」 から申込み	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ 一般相談、相続・遺言相談、交通事故、多重債務などの相談に対応 &lt;相談は事前予約制&gt;</li> <li>○ 一般相談・交通事故・雇用トラブルは25分以内 &lt;無料&gt;</li> <li>○ 相続・遺言、離婚相談は40分以内 &lt;無料&gt;</li> <li>○ 交通事故高次機能障害相談は75分以内 &lt;無料&gt;</li> </ul> ※相談時間は予告なく変更する場合があります	受付時間(祝日を除く):月~金 ・10時~12時 ・13時~16時 ※受付時間は予告なく変更する場合があります
3	北海道弁護士連合会  「北海道弁護士ホットライン」	札幌市中央区北1条西10丁目 弁護士会館7階	011-251-7707	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ 高齢者・障がい者のための電話法律相談(電話相談のみ)</li> <li>○ 相談料は無料</li> </ul>	祝日を除く毎週月曜・木曜 13時~15時
4	札幌市弁護士会  高齢者・障害者支援センター  「ホッと」	札幌市中央区北1条西10丁目 札幌弁護士会館1階	相談予約受付電話 011-242-4165	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ 財産管理、成年後見・遺言、相続等、高齢者や障がい者の方が直面する問題についての法律相談</li> <li>○ 相談窓口に向く事ができない方については、出張相談(有料)も行う</li> <li>○ 来館相談:45分まで無料</li> <li>○ 出張相談:60分:11,000円(消費税・交通費込み)</li> <li>○ 生活保護世帯については相談料免除</li> </ul>	受付時間(祝日を除く):月~金 ・9時~12時 ・13時~16時 ※新型コロナウイルス感染拡大防止の為当面の間、受付時間、相談時間が変更となっております。詳細はホームページをご参照ください。
5	公益社団法人 成年後見センター  リーガルサポート札幌支部	札幌市中央区大通西13丁目 中菱ビル6階	電話相談 011-280-7077  面談予約電話 011-280-7078  出張相談申込電話 011-280-7078	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ 成年後見・相続・遺言に関する相談について電話・面談・出張で対応</li> <li>○ 相談料は無料</li> <li>○ 施設、病院関係者、地域包括支援センター等からの相談も対応可能</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・電話相談:月~金 12時~15時</li> <li>・面談相談(予約制) 毎週火・金 13時、14時 各40分程</li> <li>・出張相談申込受付:月~金 9時~12時 13時~16時 出張エリアは札幌法務局管内</li> </ul>



No.	名称	住所	電話	内容	備考
6	公益社団法人 北海道社会福祉士会 ぱあとなあ北海道	札幌市中央区北2条西7丁目 かでの2・7 4階	011-213-1313	相談料は無料（電話・来所相談共に）	受付時間：月～金 ・ 9時30分～12時00分 ・ 13時00分～16時30分
7	一般社団法人 北海道成年後見支援センター	札幌市中央区北1条西10丁目 1番6号 北海道行政書士会館内	011-210-0650	○ 高齢者等の成年後見についての相談を受付 ○ 相談予約は希望日の前々日までに	受付時間：月～金 9時～17時
8	札幌司法書士会 法律相談センター	札幌市中央区大通西13丁目 中菱ビル3階	面談相談予約専用電話 011-272-9035	○ 相続・遺言・生前贈与、成年後見等について、司法書士の業務範囲内の相談に対応 ○ 面談は完全予約制（相談料無料）	・ 予約受付：月～金 9時～17時 ・ 相談日：月～土 ＜祝日・年末年始・お盆を除く＞
9	東区社会福祉協議会 日常生活自立支援事業	札幌市東区北11条東7丁目 東区民センター1階	011-741-6440	○ 利用を希望されるご本人との契約に基づき、認知症や精神障がい等により、日常生活を送るうえで支障がある方へ、福祉サービスの利用に関する相談や助言、利用のために必要な手続きまたは費用の支払い等の援助を行う ○ 利用料は1時間につき1,200円と交通費 ○ 財産保全サービスは利用料：年間3,000円	相談受付及び支援日時 月～金：9時～17時 ＜祝日・年末年始を除く＞

## 12 住居に関する相談先 < 介護保険外 >

No.	名称	住所	電話	内容	備考
1	一般社団法人 あんしん住まいサポート	札幌市中央区北1条西2丁目 9 オーク札幌ビル1階	011-210-6224	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ 高齢者の住まいに関する相談（相談料無料）</li> <li>○ 高齢期の住まい選びに関する出前講座も実施（概ね10名以上）</li> <li>○ 住み替え相談。自宅に関する相談とも要予約</li> </ul>	<p>札幌市居住支援相談窓口「みな住まいる札幌」の相談業務を受託している</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・住み替え相談 ：月～金 10時～16時</li> <li>・自宅に関する相談 ：月・水・金 13時～16時</li> </ul> <p>&lt;いずれも祝祭日は休み&gt;</p>
2	民間介護施設紹介センター みんかい札幌相談室	札幌市中央区南4条西15丁目 3-5	0120-57-5950	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ 高齢者住宅等の紹介のほか、施設見学の同行、引っ越し不用品の処分についての相談等</li> <li>○ 相談費用は無料</li> <li>○ 首都圏への転居のお手伝い</li> </ul>	<p>受付時間：9時～19時（年中無休）</p> <p>※&lt;全国23相談室&gt;</p>
3	NPO法人 ハートフルネットワーク たのしくらす	札幌市中央区北1条東5丁目 9番地	0120-511-810	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ 高齢者施設、住宅等の紹介、移転・引っ越し、各種手続き、介護付き旅行などのサポート</li> <li>○ 相談料無料</li> <li>○ 事前予約であれば18時以降も対応可能</li> </ul>	<p>受付時間：月～金 9時～18時</p> <p>&lt;土日、祝日を除く&gt;</p>
4	北海道建築指導センター	札幌市中央区北3条西3丁目1 札幌北三条ビル8階	011-222-6070	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ 1級建築士の資格を持つ相談員が設計・施工・リフォームなどに関する相談や解決法の提案、助言を行う</li> <li>○ 契約などの法的なトラブルには札幌弁護士会からの派遣の弁護士による助言なども行う</li> <li>○ 特定の専門分野に係る相談についてはそれらを所管する団体や機関を案内</li> <li>○ 年に4回程、新築・リフォームなど様々なテーマで住宅講座を無料で開催 ※ タイトルや概要は当センターのホームページに掲載 &lt;問い合わせ先：011-241-1893&gt;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・一般相談（面談は要予約）10時～16時 &lt;土日、祝日、夏季休業日、年末年始を除く&gt;</li> <li>・法律相談（要予約）毎月第2・第4火曜日 13時～16時</li> </ul>

### 13 その他のサービスや相談・支援機関 < 高齢者、障がい者等 >

No.	名称	住所	電話	担当地区	内容
<b>&lt; 高齢者の総合相談窓口 &gt;</b>					
1	札幌市東区 第1地域包括支援センター	札幌市東区北23条東15丁目 5-26 昌栄堂ビル3階	011-711-4165	鉄東、北光、北栄、苗穂東	<p>○ 高齢の方が、住み慣れた地域で自立した生活をできるだけ続けられるよう支援するために、札幌市が設置した機関</p> <p>○ &lt;主な相談例&gt;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・介護保険ってどんな制度</li> <li>・介護について相談したい</li> <li>・認知症について詳しく知りたい</li> <li>・一人暮らしなので今後のことが心配 など</li> </ul>
2	札幌市東区 第2地域包括支援センター	札幌市東区本町2条5丁目7-10 竹田ビル1階	011-781-8061	元町、伏古本町、札苗	
3	札幌市東区 第3地域包括支援センター	札幌市東区北45条東15丁目 3-15 サンシャインビル2階	011-722-4165	栄西、栄東、丘珠	
<b>&lt; 高齢者の介護予防に関する相談窓口 &gt;</b>					
4	札幌市東区 介護予防センターなえぼ	札幌市東区本町2条5丁目7-10 竹田ビル1階	011-782-7010	鉄東、苗穂東	<p>○ 高齢の方が、住み慣れた地域で自立した生活をできるだけ続けられるよう支援するために、札幌市が設置した機関</p> <p>&lt;主な活動例&gt;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・介護予防教室 → 身近な地域で介護予防を学ぶ教室の開催</li> <li>・住民が主体となって行う集まりに専門職が伺い、効果的な介護予防の方法や継続するためのヒントなどをアドバイス など</li> </ul>
5	札幌市東区 介護予防センター北光	札幌市東区北17条東5丁目 2-5 大友恵愛園内	011-752-6110	北光	
6	札幌市東区 介護予防センター北栄	札幌市東区北23条東15丁目 5-26 昌栄堂ビル3階	011-751-1294	北栄	
7	札幌市東区 介護予防センター元町	札幌市東区北24条東18丁目 4-30	011-784-0808	元町	
8	札幌市東区 介護予防センター伏古本町	札幌市東区伏古7条3丁目 1-33 藤苑内	011-781-1100	伏古本町	
9	札幌市東区 介護予防センター東苗穂	札幌市東区東苗穂町1089-1	011-789-6050	札苗	
10	札幌市東区 介護予防センター栄町	札幌市東区北45条東9丁目2-7	011-748-8484	栄西	
11	札幌市東区 介護予防センター栄・丘珠	札幌市東区北43条東16丁目1-10 パレスロイヤルV 503	011-780-5512	栄東、丘珠	

No.	名称	住所	電話	内容	備考
<b>&lt; 認知症高齢者の相談・支援 &gt;</b>					
12	札幌市認知症コールセンター		011-206-7837	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ 若年性認知症を含めた認知症に関する相談に、専門の相談員が電話で対応</li> <li>○ 相談内容によって医療や福祉、介護などの機関を紹介</li> </ul>	受付時間：月～金 10時～15時 <土日祝・年末年始を除く>
13	札幌認知症の人と家族の会	札幌市中央区北2条西7丁目 かでる2・7 2階  北海道ボランティア・市民活動 センター内	011-281-2969	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ 電話、面談での相談対応のほか、集いなどで認知症の方、ご家族の情報収集や情報交換ができる機会等を提供</li> <li>○ 相談：火曜・水曜 10時～15時 281-2969                (かでる2.7 2階)                金曜 13時～16時 614-1006                (中央区大通西19丁目札幌市社会福祉総合センター3階)</li> </ul>	
14	NPO法人 北海道若年認知症の人と家族の会	札幌市中央区北3条西7丁目 1-1 緑苑ビル608	090-8270-2010	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ 電話、面談での相談対応のほか、集いなどを通じて認知症の方、ご家族の方が情報収集、情報交換ができる機会等を提供</li> <li>○ 相談：火・水・木 10時～15時</li> </ul>	
<b>&lt; 行方不明になった認知症高齢者の捜索にかかわる相談・支援 &gt;</b>					
15	行方不明となった認知症高齢者の 発見のための活動	札幌市東区北16条東1丁目 3-15  東警察署 生活安全課	011-704-0110	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ 高齢の方の行方が分からなくなった時は、すぐにお住まいの地域を管轄する警察署に電話で連絡してください</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・行方不明になった認知症高齢者の方の発見・保護活動</li> </ul>
16	東区SOS 見守りネットワーク	詳細はお住いの地区を担当する 地域包括支援センターにお問い合わせください		<ul style="list-style-type: none"> <li>○ 東区独自の取り組み</li> <li>○ 東区内にお住まいの方、もしくは東区以外にお住まいの方で東区内の介護保険サービス事業所利用中の方が利用可能（原則、事前登録が必要）</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・受付時間：8時45分～17時15分                &lt;土日祝・年末年始を除く&gt;</li> <li>・上記以外の日時は、東警察署生活安全課（行方不明になった認知症高齢者の方の発見・保護活動）へご連絡ください</li> </ul>
<b>&lt; 高齢者の消費者被害にかかわる相談・支援 &gt;</b>					
17	札幌市消費者センター 「消費生活相談室」	札幌市北区北8条西3丁目28 札幌エルプラザ2階	011-728-2121	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ 消費者トラブルに関する情報提供、相談</li> <li>○ 専門家の支援が必要な場合は適切な機関を案内</li> <li>○ 問題解決のための支援助言</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・面談相談：9時～16時30分</li> <li>・電話相談：9時～19時</li> </ul> <土日祝・年末年始を除く>

No.	名称	住所	電話	内容	備考
<b>&lt; 障がいのある方の相談・支援 &gt;</b>					
18	障がい者相談支援事業所 相談室セーボネス	札幌市東区北41条東15丁目 3-18 アズライト606	電話 011-748-3119 FAX 011-748-3229	○ 障がいのある方やご家族からの相談に応じ、必要な援助等を総合的に行うために札幌市が設置した機関  ・必要な情報提供や各種機関の紹介 ・障がい福祉サービスの利用援助 ・社会資源の活用や社会生活力を高めるための支援 ・権利擁護など	・相談時間：月～金 8時30分～17時 <土日、祝日・年末年始、夏季休暇 (8月12日～16日)を除く> ・相談を希望される方は事前に連絡 ・不在時、受付時間外は留守番電話、または転送電話による対応
19	障がい者相談支援事業所 相談室あさかげ	札幌市東区北33条東14丁目 5-1	電話 011-733-3808 FAX 011-731-0211		・相談時間：月～金 9時～17時 <祝日・年末年始を除く> ・受付時間外の相談を希望される方は、事前に連絡 ・受付時間外は留守番電話による対応
20	札幌こころのセンター (札幌市精神保健福祉センター)	札幌市中央区大通西19丁目 WEST19 4階	平日：9時～17時 011-622-0556  平日： 17時～21時 土日祝休日： 10時～16時 0570-064-556	<b>【心の健康づくり電話相談】</b>  ○ 相談された内容に応じて、適切な関係機関、相談機関についての情報提供などを行う  ○ 各区役所保健福祉課では、精神保健福祉相談員が、区内の精神障がいのある方やその家族の相談に応じる (Tel 011-741-2400)	<年末年始を除く>
			予約電話 平日：9時～17時  011-622-0556	<b>【特定相談】</b>  ○ 思春期におけるこころの健康や依存症（アルコール、薬物など）に関する相談に応じる  ○ 相談は無料（予約制）	<年末年始を除く>
			平日：13時～16時  011-640-7183	<b>【依存症相談窓口】</b>  ○ アルコール・薬物・ギャンブル等の問題でお困りのご本人・ご家族・関係機関職員の方からの相談に応じる	<年末年始を除く>
21	札幌市ひきこもり 地域支援センター	札幌市白石区平和通17丁目北 1-13 こころのリカバリー 総合支援センター内	相談専用 平日：9時30～12時 13時～16時  011-863-8733	<b>【札幌市ひきこもり地域支援センター】</b>  ○ ひきこもりの状態にある本人やそのご家族等からの電話・来所等による相談に応じ、適切な助言を行うとともに、必要に応じて家庭訪問を中心とした訪問型の支援に応じる  ○ 相談内容に応じて、医療・保健・福祉・教育・就労等の適切な関係機関へつなぐことで、ひきこもりの状態にある本人の自立を促進する	<年末年始を除く>  ・メール相談は随時受付 ・来所相談は電話にて事前予約が必要

No.	名称	住所	電話	内容	備考
22	札幌市社会福祉協議会 自立支援課	札幌市中央区大通西19丁目1-1 札幌市社会福祉総合センター3階	電話 011-633-1313 FAX 011-633-3887	<b>【 障がい者あんしん相談 】</b> ○ 障がいのある方の権利を守り、暮らしを応援するために様々な相談に応じる ○ 内容に応じて弁護士による無料法律相談も実施 ○ 来所相談は電話予約が必要	受付時間：月～金 9時～17時 ＜土・日・祝日・年末年始を除く＞
			電話 011-632-7021 FAX 011-613-5486	<b>【 障がい者虐待相談 】</b> ○ 障がい者虐待とは障がいのある方の尊厳を脅かす行為です。障がいのある方が虐待されているのに気付いた方は相談窓口にご相談・通報してください ○ メールでの相談 → <a href="mailto:gyakutai@sapporo-shakyo.or.jp">gyakutai@sapporo-shakyo.or.jp</a>	受付時間：月～金 9時～19時 ＜土・日・祝日・年末年始を除く＞
<b>&lt; その他の障がいにかかわる相談・支援 &gt;</b>					
23	障がいのある方のための福祉ガイド【年号】	○各区役所で配布 ○ホームページ <a href="https://www.city.sapporo.jp/shogaifukushi/guide/fukushiguide.html">https://www.city.sapporo.jp/shogaifukushi/guide/fukushiguide.html</a>	011-741-2400	○「障がいのある方のための福祉ガイド」は、障がいのある方の自立や社会参加等に役立てるため、札幌市内で実施している障がい福祉施策を掲載したものです ○ 制度や機構などが一部変更になる場合もありますのでご了承ください。各制度の詳細につきましては、担当部署・所管団体にご確認ください。	



# 生活支援体制整備事業とは

～ 知っていますか「2025年問題」？ ～

- ◇ 団塊の世代が75歳以上の後期高齢者になります
- ◇ 高齢単身者は7人に1人になると推計されています
- ◇ 認知症も7人に1人の割合で発症するのではないかと推計されています

高齢化により元気なシニア世代が増える一方で、ちょっとした手助け（ゴミ出し・買い物などの生活支援）を必要とする高齢者も、今後ますます増えていきます。



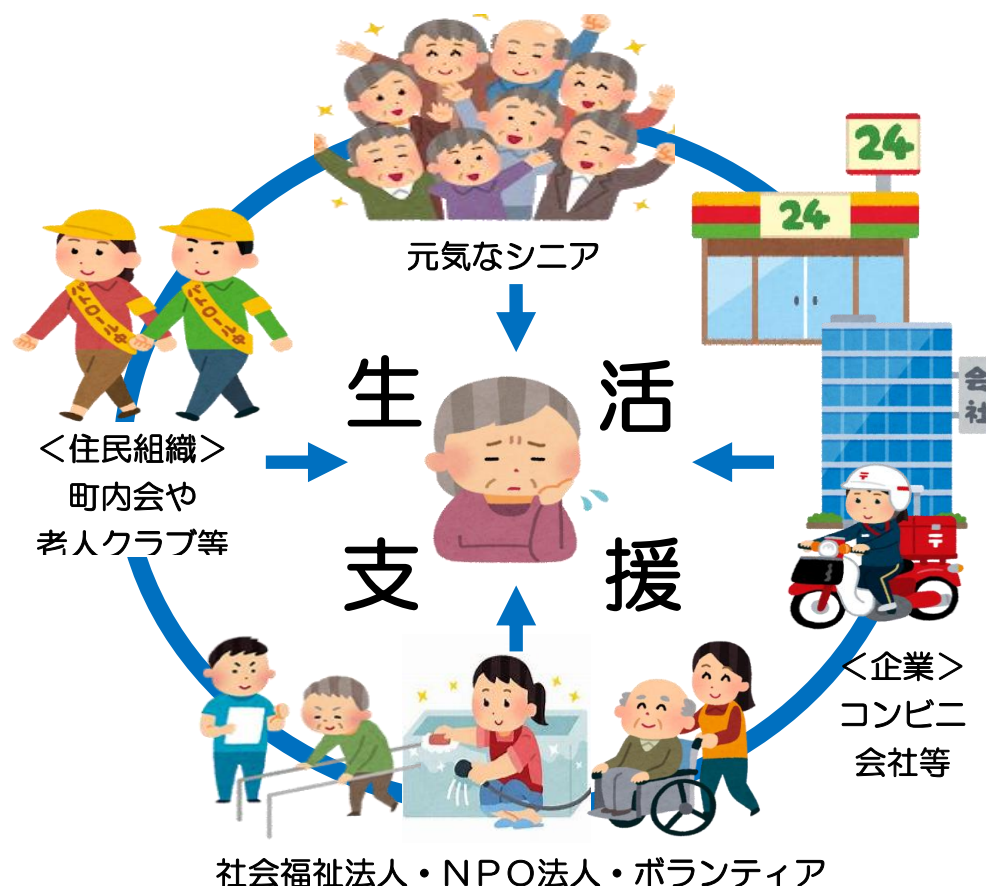
2025年に向けて、今のうちから、住み慣れた地域で「支援を必要とする高齢者を支える仕組み」を築いていくことが、全国的に急務とされています。

この「生活支援体制整備事業」は、シニアの皆さんをはじめ、町内会・老人クラブといった様々な住民組織やボランティア団体、さらには、社会福祉法人、NPO法人、企業など多様な主体が連携して、高齢者に対する「ちょっとした手助け（生活支援）」を

みんなで協力しながら進めていくための事業です。

札幌市では、行政からの委託を受けた社会福祉協議会や、医療法人・社会福祉法人などに生活支援コーディネーターが配置され推進しています。

## ＜生活支援体制整備事業 イメージ図＞



# 東区的生活支援コーディネーターの紹介

## ■ 東区全域

- 担当 : 第1層生活支援コーディネーター 大石 ☎ 741-6440
- 住所 : 札幌市東区社会福祉協議会 (東区北11条東7丁目1-1 東区民センター1階)

## ■ 第1エリア <鉄東地区、北光地区、北栄地区、苗穂東地区>

- 担当 : 第2層生活支援コーディネーター 原田 ☎ 741-6440
- 住所 : 札幌市東区社会福祉協議会 (東区北11条東7丁目1-1 東区民センター1階)

## ■ 第2エリア <元町地区、伏古本町地区、札苗地区>

- 担当 : 第2層生活支援コーディネーター 高橋 ☎ 784-7511
- 住所 : 社会医療法人 豊生会 (東区東苗穂3条1丁目2-22 リハビリ・医療・介護 総合相談センター)

## ■ 第3エリア <栄西地区、栄東地区、丘珠地区>

- 担当 : 第2層生活支援コーディネーター 熊谷 ☎ 741-6440
- 住所 : 札幌市東区社会福祉協議会 (東区北11条東7丁目1-1 東区民センター1階)

◆ 発行 初版) 令和2年10月、更新/最新) 令和6年3月

◆ 作成 生活支援体制整備事業受託法人

社会福祉法人札幌市社会福祉協議会 東区社会福祉協議会、社会医療法人 豊生会