



地域で使える 暮らしのサポートブック

◇インフォーマルサービス一覧◇

令和8年1月



◇はじめに◇

この冊子は、鹿嶋市生活支援体制整備事業の取組として作成したもので、介護保険などの公的制度サービス（フォーマルサービス）以外の、民間サービスや地域で行われる支え合いの活動・取り組み（インフォーマルサービス）の情報を集めたものです。

住み慣れた地域で安心して暮らし続けるために役立つお店や地域活動の情報を掲載しています。

みなさまの暮らしにお役立ていただければ幸いです。

●掲載している情報は変更される場合がありますので、事業者などにお問い合わせの上ご利用ください。また、万が一、本サービスの利用により発生した損害については、一切の責任を負いかねますのでご了承ください。

目次

01 食に関するサービス

P.1～

- ①配食
- ②食料支援

02 買い物に関するサービス

P.4～

- ①移動販売
- ②買い物代行・買い物付き添い等

03 外出支援に関するサービス

P.6～

- ①移送
- ②院内介助・付き添い等

04 室内清掃に関するサービス

P.9～

- ①ハウスクリーニング
- ②ゴミ出し
- ③粗大ごみ回収
- ④不用品・廃品回収、生活用品片付け・分別等
- ⑤遺品整理・生前整理

05 室外・環境整備に関するサービス

P.13～

- ①除草・庭のお手入れ
- ②給排水設備、工事、電球交換等

06 見守りに関するサービス

P.15～

07 理美容・健康管理に関するサービス

P.17～

- ①訪問理美容
- ②健康管理

08 権利擁護に関するサービス

P.19～

- ①成年後見制度・権利擁護相談
- ②身元保証・金銭管理等
- ③終活相談・死後の手続き
- ④弁護士・司法書士相談

09 交流・つながりに関するサービス

P.22～

- ①家族会・介護者交流等
- ②こども食堂

10 その他

P.24～

- ①傾聴
- ②ペットのお世話
- ③書類整理・手続き代行
- ④高齢者施設の相談、難病の相談

01 食に関するサービス

① 配食

| No. | 名称 | 内容 | 連絡先 |
|-----|----------------------|---|---|
| 1 | げたや蕎麦 「やわらか弁当げたや」 | <p>地元のお蕎麦屋さんがつくる、噛むこと・飲みこむことに配慮したお弁当。日替わりのやわらかく食べやすいメニューを、手渡しでご自宅へお届けします。</p> <p>【料金】 例) やわらか弁当 750円</p> <p>【ご注文・配達について】 要確認</p> <p>【対応エリア】 夕食：鹿嶋市全域、昼食：一部対応不可地域あり（要確認）</p> <p>【お支払い方法】 月極の現金払い（PayPayでのお支払いもご相談可能）</p> <p>【その他】 個別メニューも可能な範囲で対応します（要相談）。また、ご希望に応じた安否確認も可能です。</p> | <p>TEL：0299-82-7546/090-2160-4777 （15:00～17:00は携帯へ）</p> <p>FAX：0299-82-8821 （水曜定休日）</p> |
| 2 | 弁当の櫻亭 「見守り弁当」 | <p>高齢者のための食べやすさに配慮したお弁当です。配達員が直接手渡しでお届けし、その際に安否確認も実施します。毎日または1日おきの配達に対応しています。</p> <p>【料金】 弁当（1食） 600円</p> <p>【配達について】 配達時間帯：夕食のみ（概ね15時～17時ごろ）</p> <p>【対応エリア】 大野地区のみ</p> <p>【ご注文について】 利用希望日の前日までに、お電話にてご連絡ください。</p> <p>【お支払い方法】 現金払い、請求書払い（現金または口座振替）</p> | <p>TEL：0299-69-5731 （日曜定休日）</p> |
| 3 | 日清医療食品株式会社「食卓便」 | <p>管理栄養士が監修した塩分・カロリー・たんぱく質・糖質の調整が必要な方向けに、栄養バランスに配慮されたお食事を全国にお届けします。</p> <p>【主なコース】 塩分&カロリーケア食、たんぱく質ケア食、糖質ケア食など</p> <p>【購入方法】 都度購入・定期便</p> <p>【料金】 例) おまかせコース5食セット3,450円（1食690円）など</p> <p>【配達について】 送料：都度1,330円／定期940円 ※詳細については要問合せ。</p> <p>【ご注文・利用について】 電話・HPから注文</p> <p>【お支払い方法】 クレジットカード、代引き、Amazon Pay、口座振替</p> | <p>TEL：0120-8149-39 （営業時間：8:30～20:30）</p> |

| No. | 名称 | 内容 | 連絡先 |
|-----|----------------------|--|---|
| 4 | いばらきコープ 「デイリーコープ」 | <p>管理栄養士が監修した、栄養バランスに配慮したおかずやお弁当を宅配し、通常食・調整食・ミールキットなど目的に応じてお選びいただけます。ご家族向けに第2連絡先登録やお届け確認メールによる見守りもご利用いただけます。</p> <p>【主なコース】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・おかずのみ、弁当（ご飯付き） ・ミールキット（調理が必要） ・エネルギー・塩分調整食 など <p>【料金】 例）舞菜弁当 おかず5品＋ご飯付き（夕食用） 630円／1食</p> <p>【配達について】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・配達形態：冷蔵または冷凍でお届け ・不在時対応：指定場所に保冷容器でお届け ・配達日：平日週3日以上から選択可能 <p>【ご利用までの流れ】 要確認</p> <p>【お支払い方法】 登録口座からの引き落とし</p> | <p>TEL：0120-502-160 （月～金曜9:00～19:30、土曜9:00～17:00）</p> |
| 5 | ワタミ株式会社 「ワタミの宅食」 | <p>管理栄養士と料理人が監修した、栄養バランスのとれた日替わりの弁当・お惣菜をお届けします。基本的に手渡し配達で安否確認も実施します。ご不在時でも受け取れる「鍵付き安全ボックス」の無料貸し出し（一部コース対象）もあり、留守でも受け取ることができます。</p> <p>【コースの種類】 1日1食～、平日5日間冷蔵お届け、週7日お届けなど、ライフスタイルに合わせて選べる3種類のコースがあります。</p> <p>【料金】 要確認</p> <p>【注文について】 緊急の新規注文：お届け2日前の17:00までにご連絡ください。その他詳細についてはお問い合わせください。</p> <p>【お支払い方法】 現金、口座振替、クレジットカード払い</p> | <p>TEL：0120-321-510 TEL：080-3978-6956（鹿嶋エリア担当）</p> |



| No. | 名称 | 内容 | 連絡先 |
|-----|-----------------------------|--|--|
| 6 | ヘルシーフード株式会社 「ヘルシーネットワーク」 | <p>管理栄養士監修の冷凍弁当・介護食品・治療用食品を販売し、栄養制限ややわらか食など食事療法や食べやすさに配慮したメニューをご用意しています。</p> <p>【提供商品】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・冷凍弁当（カロリー・塩分・たんぱく制限対応） ・やわらか食等介護食品 など <p>【料金】 例）冷凍弁当1個あたり約600円～ ※送料については要問合せ。</p> <p>【配達について】 冷凍または常温便</p> <p>【ご注文・利用について】</p> <p>注文方法：インターネット、電話、FAX、郵便</p> <p>配送日数：営業日11時までの注文で最短翌日配達（地域により異なります）</p> <p>【お支払い方法】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・クレジットカード（インターネット注文限定） ・払込用紙（コンビニ・郵便局） ・代金引換（手数料あり） | <p>TEL：0120-236-977</p> <p>（受付時間：9:00～17:00、 日・祝日休み）</p> |

② 食料支援

| No. | 名称 | 内容 | 連絡先 |
|-----|----------------------|---|---|
| 1 | 鹿嶋市社会福祉協議会 「食料支援」 | <p>一時的に生活にお困りの世帯に対し、寄付でいただいた食料品を無償で提供します（おおむね10日分程度）。</p> <p>支援の対象は、関係機関が支援の必要性を認めた世帯で、同一世帯につき1回限りの利用となります（※再度の利用はできません）。</p> <p>ご希望の際は、ご本人からではなく、関係機関（市関係課・地域包括支援センターなど）を通じて社会福祉協議会へご相談ください。</p> | <p>TEL：0299-82-2621</p> <p>（平日8:30～17:30）</p> |


02 買い物に関するサービス

① 移動販売

| No. | 名称 | 内容 | 連絡先 |
|-----|-----------------------|---|---|
| 1 | セイミヤの移動スーパー 「とくし丸」 | 移動スーパーがご自宅近くまで訪問。刺身・肉・惣菜・野菜・日用品などを販売します。 【料金】 1商品につき店舗価格に10円上乗せ 【対応エリア】 鹿嶋市内の訪問可能なエリアを巡回しています。ご希望の地域への訪問可否や具体的な巡回日時についてはお問い合わせください。 | TEL：0299-63-1161（セイミヤ 鹿嶋東店 とくし丸担当） TEL：070-3238-3220（販売 パートナー） ※受付時間：9:00～18:00 |

② 買い物代行・買い物付き添い等


| No. | 名称 | 内容 | 連絡先 |
|-----|---------------------|---|-------------------|
| 1 | 鹿福 | 買い物をすることが困難な方に対し、依頼を受けた品を購入しご自宅へ届けます。買物付き添いも可能です。ご利用についてはお電話でお問い合わせください。 【料金】 ・30分1,000円（税別）、1時間2,000円（税別） ・別途交通費500円（鹿嶋市内の場合） ・乗車中の駐車料金、高速代、ガソリン代（1km30円）は別途ご負担頂きます。 | TEL：080-9400-1566 |
| 2 | 介護保険外サービス ひあ・はーと | 介護免許所持者が歩行・車椅子介助を行い、買物をサポートします。電話注文も可能です。 | TEL：080-6598-0502 |

| No. | 名称 | 内容 | 連絡先 |
|-----|-----------------------------|--|--|
| 3 | ケージーコーポレーション 「買い物代行サービス」 | 日用品・食料品を代行購入しご自宅へお届けします。 【利用方法】 電話・FAX（午前申込みで午後配達可能） 【料金】 1時間あたり1,500円 【支払い方法】 現金のみ 【対応エリア】 鹿嶋市全域 | TEL：0299-94-7237 FAX：0299-94-7248 |
| 4 | イオンリテール株式会社 「イオンネットスーパー」 | イオン鹿嶋店から食料品・日用品等を配送します。 【対応エリア】 鹿嶋市全域 【利用方法】 Webで会員登録し、希望日時を選んで都度注文。 当日～翌々日の配送に対応。 【支払い方法】 クレジットカード、現金、WAONカード 【料金】 商品代＋配送料 税込み3,000円以上：110円／未満：330円 | TEL：0120-586-610（イオン ネットスーパーカスタマーセン ター） ※受付時間：9:00～21:00 お問い合わせフォーム  |



03 外出支援に関するサービス

① 移送

| No. | 名称 | 内容 | 連絡先 |
|-----|------------------------|--|--|
| 1 | 株式会社 百寿「SANYO 介護タクシー」 | <p>外出が難しい方の移動をサポート。介助が必要な場合も対応します。</p> <p>【対応エリア】 鹿嶋市・神栖市・潮来市など</p> <p>【利用について】</p> <p>標準車椅子、リクライニング車椅子、ストレッチャーのレンタルも可能。その他、介助や付き添いなどのオプションサービスもあります。詳細は直接お問い合わせください。</p> | <p>TEL：0299-94-3881</p> <p>※土日定休日</p> |
| 2 | 介護・福祉タクシー べにばな いばらき | <p>移動が困難で介助が必要な方に対して、買い物や通院など幅広く対応します。車両への乗降介助に加え、院内への同行やベッドへの移乗なども可能です。</p> <p>24時間365日、介護・搬送に関する資格を持つ乗務員が対応します。</p> <p>【利用方法】 電話・FAXで予約。</p> <p>車椅子(標準・リクライニング)、ストレッチャー、スロープのレンタルも可能です。付添の方も2名まで同乗できます。詳細についてはお問い合わせいただくか、WEBサイトをご覧ください。</p> | <p>TEL：090-3510-1147</p> <p>FAX：0299-82-1528</p> <p>WEBサイトはこちらから</p>  |
| 3 | 福祉タクシー満天 | <p>鹿嶋市全域対応の福祉輸送サービスで、ストレッチャーを使用しての移送も可能です。</p> <p>【支払い方法】 現金のみ</p> | <p>TEL：090-9249-3866</p> <p>※8:30～17:00（日曜、年末年始を除く）</p> |
| 4 | ドレックスカーゴ 「介護移送」 | <p>精神疾患・統合失調症・うつ病・引きこもり・不登校などの方の通院や外出支援を行います。</p> <p>【対応エリア】 鹿嶋市全域</p> <p>【利用について】</p> <p>車椅子やストレッチャー、看護師同乗、介助同乗者等のオプションが選択可能です。料金等詳細についてはお問い合わせください。</p> | <p>TEL：0299-59-1717</p> |

| No. | 名称 | 内容 | 連絡先 |
|-----|-------------------------------------|--|-----------------------------|
| 5 | 水郷エスコート 「介護・福祉タクシー」 | お子様から高齢者まで公共交通機関が利用しづらい方の移動をサポート。ベッドからの移乗や院内同行も対応可能です。 【対応エリア】 鹿嶋市全域 【利用について】 レギュラー車椅子、リクライニング車椅子、ストレッチャー、看護師同乗、院内介助など追加オプションあり。料金等詳細についてはお問い合わせください。 | TEL：0478-50-2929 ※24時間受付 |
| 6 | かとり民間救急サービス 株式会社 「福祉タクシーサービス」 | 高齢者や障がい者の冠婚葬祭送迎、入院時の外泊・外出、レスパイトケアなどご利用できます。民間救急、イベント救護待機等のサービスも実施しております。介護福祉士等の資格を持つスタッフが、24時間365日サポートします。 | TEL：0478-50-7119 ※24時間受付 |

② 院内介助・付き添い等

| No. | 名称 | 内容 | 連絡先 |
|-----|---------------|---|-------------------|
| 1 | ウエルシア介護サービス鹿嶋 | 院内介助、診察室付き添い、自宅～病院内～自宅までの移動のお手伝い、病院内のみ同行など対応可能です。 【料金】 1時間あたり3,500円（税別）、以降15分ごとに875円（税別）を加算 詳細については直接お問い合わせください。 | TEL：0299-85-1778 |
| 2 | 鹿福 | 移動の介助（身体介護）、診療室への付き添い、入退院時の荷物運び、手続き補助、ご家族様・担当ケアマネジャー様への報告代行、他事業所様（訪問介護、訪問看護、訪問リハビリ）と帰宅時間の調整等の連携も可能です。 （食事の時間をまたぐ場合、スタッフは食事代をいただいております。） 【料金】 ・30分1,000円（税別）、1時間2,000円（税別） ・別途交通費500円（鹿嶋市内の場合） ・乗車中の駐車料金、高速代、ガソリン代（1km30円）は別途ご負担頂きます。 | TEL：080-9400-1566 |

| No. | 名称 | 内容 | 連絡先 |
|-----|---------------------|---|---|
| 3 | 介護保険外サービス ひあ・はーと | 介護免許所持者が歩行・車椅子介助を行います。 | TEL：080-6598-0502 |
| 4 | 滞在型訪問介護 キャンナス潮来 | <p>外出付き添い、留守番・話し相手、家族レスパイト泊まり付き添いなど対応可能です。 ※車での送迎は不可</p> <p>【対象】 0歳から利用可能</p> <p>【料金】 看護師・准看護師・保健師：1,600円／時 介護福祉士・理学療法士：1,300円／時 その他：1,000円／時 交通費：500円／回 初回事務手数料：300円（初回のみ）</p> | <p>TEL：070-2357-0399 TEL：0299-77-8732</p> |

04 室内清掃に関するサービス

① ハウスクリーニング

| No. | 名称 | 内容 | 連絡先 |
|-----|-------------------|--|---|
| 1 | ウエルシア介護サービス 鹿嶋 | 定期訪問で掃除・洗濯・ゴミ捨て・未使用部屋の整理整頓などを実施します。 【料金】 1時間4,000円（税別）、以降15分ごとに1,000円（税別）を加算 詳細についてはお問い合わせください。 | TEL：0299-85-1778 |
| 2 | 介護用品のスマイル | エアコン、換気扇、トイレ、浴室、洗面所、キッチン、カーペット、フローリング、ガラス・サッシなど 無料見積もりも可能です。お気軽にご相談ください。 | TEL：0299-94-6281 |
| 3 | 合同会社エンディングサポート | ノウハウを持つプロフェッショナルの立場から、配慮の行き届いたハウスクリーニングのプランをご案内しております。 見積もりも可能です。お気軽にご相談ください。 | TEL：0299-95-5071 |
| 4 | ダスキン | ご要望やご予算に合わせたプランを提案させていただきます。お気軽にご相談ください。 【サービス例】 お部屋全ての掃除22,000円、浴室クリーニング22,000円、冷蔵庫内クリーニング19,800円、トイレクリーニング10,340円※除菌仕上げ など | TEL：0299-84-1777（サービスマスター鹿嶋宮中店） TEL：0120-703-588（鹿嶋支店） |
| 5 | 鹿福 | お部屋全体、キッチン、浴室、トイレ、換気扇、窓や網戸掃除、壁の掃除、ベランダ、倉庫等ご相談いただけます。 ゴミが山積みの場合や、悪臭、害虫が発生している場合は無料見積もりをご利用いただけます。 【料金】 ・30分1,000円（税別）、1時間2,000円（税別） ・別途交通費500円（鹿嶋市内の場合） | TEL：080-9400-1566 |

② ゴミ出し

| No. | 名称 | 内容 | 連絡先 |
|-----|---------------------|---|-------------------|
| 1 | 鹿嶋市シルバー人材センター | お近くのゴミステーションまでゴミ出し致します。 1回1,280円 | TEL：0299-83-5577 |
| 2 | 鹿福 | 家庭のゴミ袋を玄関や集積所まで運ぶお手伝いをします。 【料金】 ・交通費込500円（8:30までに集積所へ出す場合）、3袋目からは1袋につきプラス250円 ・分別が必要な場合30分1,000円（税別）、1時間2,000円（税別） | TEL：080-9400-1566 |
| 3 | 介護保険外サービス ひあ・はーと | ゴミ出しや部屋のお片づけを手伝います。状況に応じた対応を検討しますので、まずはお問い合わせください。 | TEL：080-6598-0502 |


③ 粗大ごみ回収

| No. | 名称 | 内容 | 連絡先 |
|-----|----------------|---|------------------|
| 1 | 鹿嶋市シルバー人材センター | ・粗大ごみ（大）1,040円(90cm以上のタンス、机など) ・粗大ごみ（中）520円（自転車、電子レンジなど） ・粗大ごみ（小）310円（掃除機、扇風機、椅子、布団など） ※運び出し可能なところまで持ち出しをお願いいたします。 | TEL：0299-84-5515 |
| 2 | 介護用品のスマイル | 粗大ゴミ回収について無料見積もり対応致します。お気軽にご相談ください。 | TEL：0299-94-6281 |
| 3 | 合同会社エンディングサポート | 取り扱いが難しい粗大ごみや処分を含めてご要望に対応致します。見積もり等させていただきますのでお気軽にご相談ください。 | TEL：0299-95-5071 |
| 4 | サンプロプロジェクト | 関東全域、365日24時間対応です。現地調査・現場確認・お見積り、全て無料に対応致します。お気軽にお問い合わせください。 | TEL：0297-63-2311 |

④ 不用品・廃品回収、生活用品片付け・分別等

| No. | 名称 | 内容 | 連絡先 |
|-----|----------------|---|-------------------|
| 1 | 便利屋しいな | 作業内容、料金等についてはお問い合わせください。 【出張費】 鹿行地域は無料、その他は1,000円～ | TEL：080-3905-4747 |
| 2 | 介護用品のスマイル | ゴミだらけの部屋お片付け，粗大ゴミ、不用品片付け，家具や荷物の移動，引越し荷物のまとめなど 無料見積もりも可能です。お気軽にご相談ください。 | TEL：0299-94-6281 |
| 3 | 合同会社エンディングサポート | 不用品回収、ゴミ屋敷の片づけ等、様々なご要望をお伺いしております。 見積もりも可能です。お気軽にご相談ください。 | TEL：0299-95-5071 |
| 4 | サンプロジェクト | 関東全域、365日24時間対応です。現地調査・現場確認・お見積り、全て無料に対応致します。お気軽にお問い合わせください。 | TEL：0297-63-2311 |
| 5 | 高野臨海商事 | お見積り等対応致しますのでお気軽にご相談ください。 | TEL：0299-83-3330 |
| 6 | 鹿福 | 生活用品（不用品）の片付け・分別、掃除・家具移動等対応可能です。 ※不用品回収、廃棄はできません。 【料金】 ・30分1,000円（税別）、1時間2,000円（税別） ・別途交通費500円（鹿嶋市内の場合） | TEL：080-9400-1566 |

⑤ 遺品整理・生前整理

| No. | 名称 | 内容 | 連絡先 |
|-----|------------------|--|--|
| 1 | 合同会社エンディングサポート | 遺品整理・生前整理等手厚くサポート致します。 見積もりも可能です。お気軽にご相談ください。 | TEL：0299-95-5071 |
| 2 | 介護用品のスマイル | 遺品の整理・片付け、お仏壇・神棚・ご遺品の供養、施設入居のための整理・片付けなど 無料見積もりも可能です。お気軽にご相談ください。 | TEL：0120-834-854 |
| 3 | ベンリー神栖 | 無料見積もりご対応致しますのでお気軽にご相談ください。 | TEL：0120-066-181（無料通話） TEL：0299-92-6577 |
| 4 | サンプロプロジェクト | 関東全域、365日24時間対応です。現地調査・現場確認・お見積り、全て無料に対応致します。お気軽にお問い合わせください。 | TEL：0297-63-2311 |
| 5 | 高野臨海商事 | お見積り等対応致しますのでお気軽にご相談ください。 | TEL：0299-83-3330 |
| 6 | 便利屋しいな | 作業内容、料金等についてはお問い合わせください。 【出張費】 鹿行地域は無料、その他は1,000円～ | TEL：080-3905-4747 |
| 7 | 粉骨代行サービス まごころ | 人やペット、郵送でのご依頼も可能です。まずは電話でお問い合わせください。 | TEL：043-307-5064 ※10:00～17:00（水・日定休日） メールはこちらから  |

05 室外・環境整備に関するサービス

① 除草・庭のお手入れ

| No. | 名称 | 内容 | 連絡先 |
|-----|------------------------|--|--|
| 1 | 便利屋丸十 | 【料金】 ・2,000円/1時間（ごみ処分料は別途） ・出張費：500円/10分、運搬費用（ゴミ等）：100円/1キロ | TEL：080-6687-6772 |
| 2 | 鹿福 | 草刈り、除草剤の散布、枝切、草木のごみの処分も可能です。手鎌か機械によるものか選ぶことができます。※木の抜根はできません。 無料見積もり可能です。まずは事業者へ直接お問い合わせください。 | TEL：080-9400-1566 |
| 3 | 植木屋革命 （クイック・ガーデニング） | 除草（機械刈り、草抜き）、庭木の手入れ（剪定）、伐採、庭木の消毒、芝刈り、芝張り、砂利敷き、植木鉢の鉢替え、お墓のお手入れなど 作業内容を伺い、現場を確認のうえ見積もりを作成します。 まずはお問い合わせください。 | TEL：0120-094-919 |
| 4 | ダスキン トータルグリーン | 庭木の剪定、雑草対策（草刈り、草抜き）、年3回の薬剤散布、空き家の庭のお手入れ、お庭の健康診断などご要望に合わせて行います。 電話やWEBでお問い合わせください。現場を確認のうえ見積もりを作成します。 | TEL：0120-100-100 |
| 5 | 介護用品のスマイル | 庭木の剪定、伐採、芝刈り、除草サービスなど 無料見積もりも可能です。お気軽にご相談ください。 | TEL：0299-94-6281 |
| 6 | ベンリー神栖 | 一般的な除草、庭の手入れの対応可能です。 ※専門的な剪定等はできません。 無料見積もりご対応致しますのでお気軽にご相談ください。 | TEL：0120-066-181（無料通話） TEL：0299-92-6577 |

② 給排水設備、工事、電球交換等

| No. | 名称 | 内容 | 連絡先 |
|-----|---------|--|--|
| 1 | 須賀田設備工業 | ガス、水道工事対応 | TEL：0299-69-2922 |
| 2 | ベンリー神栖 | 水廻り（交換、修理、詰まり処理等） 無料見積もりご対応致しますのでお気軽にご相談ください。 | TEL：0120-066-181（無料通話） TEL：0299-92-6577 |
| 3 | 鹿福 | 脚立を利用して行える範囲の電球交換が可能です。 電球のご用意がない場合は、買物代行代1,000円いただいております。 【料金】 ・30分1,000円（税別）、1時間2,000円（税別） ・別途交通費500円（鹿嶋市内の場合） | TEL：080-9400-1566 |

06 見守りに関するサービス

| No. | 名称 | 内容 | 連絡先 |
|-----|----------------------|--|-------------------|
| 1 | 郵便局 | <p>①郵便局員が月1回訪問し、利用者様の生活状況を写真付きでご家族へ報告します。ケガ等による入院保障も含まれます。24時間電話で医療相談も受けられます。</p> <p>【料金】 月2,500円</p> <p>②毎日自動音声により電話で体調確認をし、回答内容をご家族等にメールで連絡します。オプションで駆け付けサービスもあります。</p> <p>【料金】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・固定電話1,070円/月 ・携帯電話1,280円/月 | TEL：0120-23-2886 |
| 2 | 生活協同組合 パルシステム茨城栃木 | <p>60歳以上のパルシステム利用者が対象です。</p> <p>【見守り安心サービス】 配達時の様子を親族にメールを配信します。</p> <p>【緊急通報サービス】 緊急時や、商品が放置されていたり、郵便物がたまっているなど異変を察知した際に、通報します。</p> | TEL：0120-53-4400 |
| 3 | 茨城コープ生活協同組合 | 鹿嶋市と協定を結んでおり、配達時に異常を察知した場合は、市役所や地域包括支援センターに連絡を入れます。 | TEL：0120-502-310 |
| 4 | ワタミの宅食 | <p>週1回訪問し、様子をご家族へアプリで報告します。</p> <p>【料金】 月1,100円</p> <p>※他のコースもありますのでお問い合わせください。</p> | TEL：080-3978-6956 |

| No. | 名称 | 内容 | 連絡先 |
|-----|----------------------------|---|-------------------|
| 5 | 鹿福 | <p>短時間（30分程度）の安否確認サービス、数時間（1時間～）の認知症の方や要介護者のご家族のレスパイトケア、外出の為のサービス、深夜帯、早朝帯の対応、看護師によるご利用者様宅へのお泊りサービスも提供できます。</p> <p>かかりつけ医、既往歴、緊急連絡先（同居家族や同居者等）を事前に教えていただき、緊急性が高いと判断した場合は救急車を要請し、必要に応じて応急手当を行います。場合によって搬送先まで付き添います。</p> <p>詳細は直接事業者へお問い合わせください。</p> | TEL：080-9400-1566 |
| 6 | 小川建設（株） | <p>定期的な安否確認を行います。（平日午前中）</p> <p>【対象】高松地区居住者</p> | TEL：0299-82-2404 |
| 7 | 介護保険外サービス ひあ・はーと | ご家族が留守中の見守り介護をします。訪問頻度や時間等ご希望に応じて定期的な訪問見守りも対応可能です。詳細についてはお問合せください。 | TEL：080-6598-0502 |
| 8 | セコム | <p>見守り、通報を受けた際は迅速に駆けつけます。</p> <p>【内容】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・健康相談や救急ボタンによる通報 ・一定時間動きが無い場合の自動通報 <p>【料金】</p> <p>機器レンタル月額4,600円（税込5,060円）</p> <p>※機器の買取も可</p> | TEL：0120-756-892 |
| 9 | クロネコ見守りサービス ハローライト訪問プラン | 前日朝9:00～当日朝8:59までの間に、ヤマト運輸が設置したハローライト電球のON/OFFが確認できない場合、ご家族等の通知先にメールでお知らせします。通知先から依頼をいただくと、ヤマト運輸のスタッフが設置先を訪問し、状況確認します。 | TEL：0120-86-2220 |

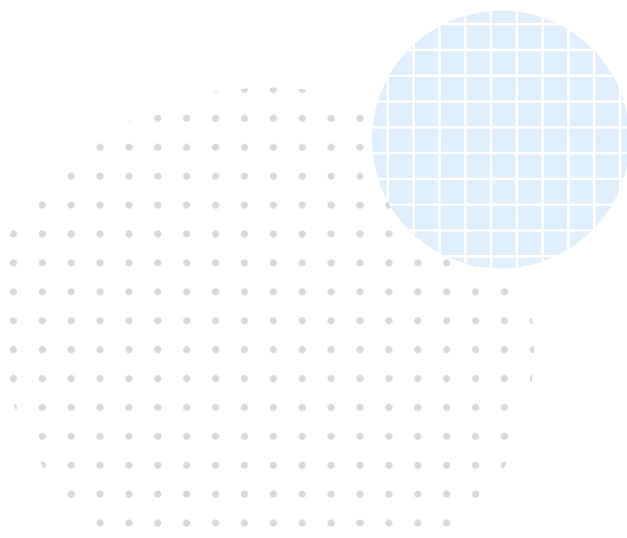
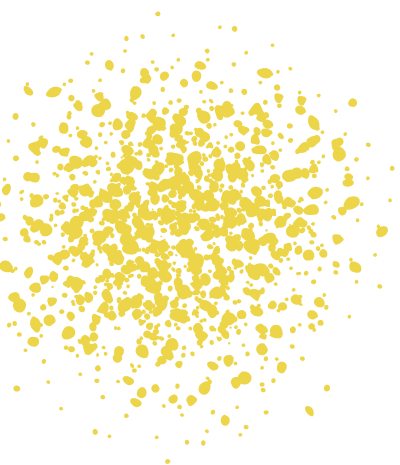
07 理美容・健康管理に関するサービス

① 訪問理美容

| No. | 名称 | 内容 | 連絡先 |
|-----|---------|---|---|
| 1 | なないろえがお | <p>お子様も対応します。洗い流さないシャンプーとホットタオルでのふき取りも行っています。</p> <p>【料金】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・カット：2,200円（大人） ・ベッド上カット：3,300円（大人） <p>※カラーリング、パーマもご相談ください。</p> <p>【出張費】</p> <p>香取市佐原からの距離に応じて加算されます。（25km未満は初回無料）</p> <p>詳細についてはお問合せください。</p> | <p>TEL：080-7290-7716</p> <p>※留守電の場合はメッセージを残してください。</p> |
| 2 | かっと屋 | <p>座位保持できる方であれば対応可能です。（鹿嶋市内）</p> <p>カット：1,500円</p> | <p>鹿嶋市鉢形台1丁目3-2</p> <p>※直接店舗までご相談下さい。</p> |
| 3 | 髪工房 みゅ〜 | <p>ベッド上でのカットも対応できます。（鹿嶋市内）</p> <p>ケアマネジャー等いる場合は、そちらを介してご連絡ください。</p> <p>カット：4,500円＋交通費500円</p> | <p>TEL：0299-69-5906</p> <p>※予約制</p> |
| 4 | リンデン | <p>カット：4,200円（移動費・消費税込）</p> <p>ベッド上／寝たきりの方：＋500円</p> <p>【対応エリア】</p> <p>鹿行地域全域</p> | <p>TEL：029-888-0787（つくば・成田）</p> <p>TEL：0120-88-5033（フリーダイヤル）</p> <p>※土曜午後、日曜定休日</p> |

② 健康管理

| No. | 名称 | 内容 | 連絡先 |
|-----|----|---|-------------------|
| 1 | 鹿福 | 看護師がご自宅へ訪問し、内服声掛け、自己注射の確認、体調管理、創傷処置、白内障等の点眼、喀痰吸引、経管栄養管理のお手伝いをします。朝昼晩などご希望のタイミングで訪問します。 【料金】 1回交通費込み1,000円（税別） | TEL：080-9400-1566 |



08 権利擁護に関するサービス

① 成年後見制度・権利擁護相談

| No. | 名称 | 内容 | 連絡先 |
|-----|---|--|--------------------------------------|
| 1 | 一般社団法人茨城県社会福祉士会 権利擁護・成年後見センターばあとなあいばらき | 成年後見制度や権利擁護に関することについて無料相談を行っています。 【電話相談】月～金10:00～15:00 【無料相談会】 ・偶数月（4月を除く）第3日曜10:00～15:00※予約制 ・セキショウ・ウェルビーイング福祉会館内 | TEL：029-244-9030 TEL：029-244-9052 |

② 身元保証・金銭管理等


| No. | 名称 | 内容 | 連絡先 |
|-----|----------|---|---------------------------------------|
| 1 | 茨城生活サポート | 見守り・生活支援、身元保証人支援、葬送支援などを行います。※要予約 【料金】 ・入会金11,000円 月会費3,300円 ・生活支援1,650円/時（買い物や通院支援） ・緊急時支援3,300円/時（18時～翌8時の支援、病院搬送、病院への駆けつけ、当日の緊急支援など） | TEL：0299-57-3883 TEL：050-3177-4728 |
| 2 | しんらいの会 | 緊急時には24時間365日対応。必ず弁護士にも関わっていただきご支援いたします。 | TEL：029-875-4443 TEL：029-875-4449 |

| No. | 名称 | 内容 | 連絡先 |
|-----|------------|---|--------------------------------------|
| 3 | NPO法人しんらいふ | 身元保証人、医療同意、身元引受、連帯保証、葬送支援など対応します。 【料金】 ・月10,000円（一般） ・月3,300円（生活保護受給者） | TEL：048-826-5229 TEL：048-834-8517 |
| 4 | 日本よりそい家族会 | 各種手続きの生活支援、緊急時の支援、費用滞納時の連帯保証人など | TEL：0120-12-8851 TEL：0268-75-8816 |
| 5 | りすシステム | 生前契約あり。公証役場にて契約を締結します。 | TEL：0120-889-443 |

③ 終活相談・死後の手続き

| No. | 名称 | 内容 | 連絡先 |
|-----|------------|--|---------------------------------------|
| 1 | さわやかネット | 相談窓口（終活講座開催、出張講演実施 成年後見等制度の助言） | TEL：080-9673-2552 |
| 2 | エンディングサポート | 死後の一連の手続きや掃除など | TEL：0299-95-5071 TEL：0299-95-5072 |
| 3 | 日本よりそい家族会 | 葬送、納骨支援など | TEL：0120-12-8851 TEL：0268-75-8816 |
| 4 | 茨城生活サポート | 葬儀、喪主代行、遺言書作成、後見人支援、葬儀後の手続代行、遺品整理、墓じまい、納骨代行、永代供養紹介など | TEL：0299-57-3883 TEL：050-3177-4728 |
| 5 | 関口造花店 | ご遺体の搬送・安置～納骨まで24時間対応いたします。 | TEL：0299-69-5164 |

④ 弁護士・司法書士相談







| No. | 名称 | 内容 | 連絡先 |
|-----|-------------|--|--|
| 1 | 法テラス茨城法律事務所 | トラブル解決に役立つ情報を無料でご案内します。経済的に余裕がない方には無料法律相談や弁護士・司法書士費用の立替ができる場合もあります。 | TEL：0570-078-374（法的トラブル） TEL：0120-079-714（犯罪被害にあわれた方） |
| 2 | 茨城県弁護士会 | 弁護士による相談を行います。 【予約受付】月～金 10:00～16:00 【一般相談】木 13:30～16:00 【場所】鹿嶋市商工会館内 【相談料】30分 5,500円 | TEL：029-227-1133（鹿嶋相談センター） TEL：029-227-7747 |
| 3 | 茨城司法書士会 | <p>【司法書士総合相談センター茨城】 家、土地、相続、成年後見制度、登記、借金、日常生活のトラブル、調停、裁判などの相談ができます。</p> <p>【面談相談】※要予約 ・水戸、つくば、古河会場にて</p> <p>【リモート相談】※要予約 ・ZOOM相談：毎週木曜14:00～16:00</p> <p>【電話相談】※予約不要 ・総合相談：毎週火曜16:00～18:00 ・相続関連相談：毎週水曜14:00～16:00</p> <p>QRコードからの予約を推奨します。</p> | <p>【面談・リモート相談について】 TEL：029-224-5155/029-225-0111 FAX：029-225-2545</p> <p>【電話相談（総合）】 TEL：029-212-4500/029-212-4515/029-306-6004</p> <p>【電話相談（相続）】 TEL：029-212-4500/029-212-4515</p> <p>【予約フォーム】</p>  |

09 交流・つながりに関するサービス

① 家族会・介護者交流等

| No. | 名称 | 内容 | 連絡先 |
|-----|---------------|---|---|
| 1 | 認知症の人と家族の会 | 認知症に関する知識や介護の仕方、介護のグチや悩みなど、思う存分話してください。少しでも心が軽くなるように研修を受けた介護経験者が丁寧にお聞きします。 | TEL：0120-294-456（フリーダイヤル） TEL：050-5358-6578（携帯電話の方はこちら） ※10:00～15:00（土日祝除く） |
| 2 | 若年性認知症コールセンター | 若年性認知症のことを知ってください。ひとりで悩まず一緒に考えましょう。 | TEL：0800-100-2707 ※年末年始、日・祝日除く ・月～土10:00～15:00 ・水のみ10:00～19:00 |
| 3 | ウェルカフェ喫茶店 | 気軽に介護の話をしましょう。介護経験が豊富な方やケアマネジャーが参加しています。 【開催】毎月第3木曜10:00～12:00（予約不要） 【場所】ウェルポート鹿嶋の郷内「茶居」 【費用】ワンドリンク制（1杯200円） | TEL：0299-90-3123 （ウェルポート鹿嶋の郷） |
| 4 | ジェイ・プラス総合学習塾 | 地域で集える場として教室の貸し出しを行っています。 平日10:00～16:00利用可能（夏期・冬期の長期休み期間は午後の使用不可） | TEL：0299-69-7506 |

② こども食堂

| No. | 名称 | 内容 | 連絡先 |
|-----|------------|---|--|
| 1 | あっとホームたかまつ | <p>①「よつ葉食堂」 ホームページで情報発信しています。どなたでも参加できます。食材の寄付やボランティアの参加も受付けています。 【開催】毎月最終週の水曜17:00～（要申込） 【場所】高松公民館（鹿嶋市木滝478-53） 【費用】300円（子ども無料）</p> <p>②「みっ家カフェ」 子ども達がその子らしさを大切にしながら、社会に出るための準備の場として運営しているカフェです。人との関わり、人への思いやり、『やればできる』心の育み、社会を生き抜く力の育み等、様々な学びを得られる場所です。温かい目で応援してください。あなたの一杯が支援につながります 【開催】毎月第2土曜 【場所】あっとホームKIDS（鹿嶋市宮中922-2）</p> | <p>ホームページはこちらから</p>  <p>メールはこちらから</p>  |
| 2 | みんなの食堂 | <p>Instagramで情報発信しています。どなたでも参加できます。食材の寄付やボランティアの参加も受付けています。 【開催】毎月第2土曜10:30～12:00（要申込） 【場所】豊郷公民館（鹿嶋市須賀1692-1） 【費用】300円（子ども無料）</p> | <p>Instagram メール</p>   |
| 3 | わいわい食堂 | <p>Instagramで情報発信しています。どなたでも参加できます。食材の寄付やボランティアの参加も受付けています。 【開催】毎月第3土曜11:45～（受付先着順11:45～12:30） 【場所】三笠公民館研修室（鹿嶋市宮中2042-1） 【費用】200円（子ども無料）</p> | <p>Instagram メール</p>   |

10 その他

① 傾聴

| No. | 名称 | 内容 | 連絡先 |
|-----|---------------------|--|--------------------------|
| 1 | 介護保険外サービス ひあ・はーと | 趣味・娯楽のサポートをします。内容に応じて対応可能か検討します。 直接事業者へお問い合わせください。 | TEL：080-6598-0502 |
| 2 | 茨城カウンセリングセン ター | 仕事・家庭・人間関係などさまざまな悩みについて、ご相談に応じています。 【料金】1回50分 4,400円 【予約受付時間】 9:00～17:00（平日）、10:00～17:00（土曜） | TEL：029-225-8580 ※予約制 |

② ペットのお世話

| No. | 名称 | 内容 | 連絡先 |
|-----|-------------|---|-------------------|
| 1 | ペットサービスもふもふ | 有資格者（ドッグトレーナー、ペットシッター）による散歩代行サービスです。 【料金】 ・小型・中型犬30分2,500円/60分3,500円 ・大型犬30分3,500円/60分4,500円 | TEL：050-1461-0965 |
| 2 | 鹿福 | 訪問し、動物の散歩（ハーネスがあれば可能）、餌やりのお手伝いをします。 【対象】犬、猫、鳥、ウサギなど 【料金】 ・30分1,000円（税別）、1時間2,000円（税別） ・別途交通費500円（鹿嶋市内の場合） | TEL：080-9400-1566 |
| 3 | 小川建設（株） | 緊急時のエサやりを行います。（平日午前中） 【対象】高松地区居住者 | TEL：0299-82-2404 |

③ 書類整理・手続き代行

| No. | 名称 | 内容 | 連絡先 |
|-----|----|---|-------------------|
| 1 | 鹿福 | 訪問し、書類の代読、公共料金のお支払い、手続きのお手伝いをさせていただきます。支払いやポストへの投函は一回30分1,000円（税別）で行っております。代読、手続きのお手伝いについては1時間2,000円（税別）で行っております。 | TEL：080-9400-1566 |

④ 高齢者施設の相談、難病の相談、居住支援等

| No. | 名称 | 内容 | 連絡先 |
|-----|------------------------------|---|--------------------------------------|
| 1 | 全国有料老人ホーム協会 | 有料老人ホーム等に関する相談・苦情等を電話・手紙・FAX・お問い合わせフォーム（リンク）・面談で受付けます。※面談は要予約 【相談受付】 月～金曜10:00～17:00（祝日・年末年始を除く） | TEL：03-5207-2763 FAX：03-5207-2760 |
| 2 | 茨城県難病相談支援センター （茨城県立医療大学内） | 電話・面接等により、療養生活や日常生活を送る上での悩み、各種公的手続きに対する支援、情報提供、就労についての相談を受付けます。 【相談について】 ・月曜～金曜9:00～12:00/13:00～16:00（土日祝日を除く） ・相談時間は1時間程度 ・要予約 | TEL：029-840-2838 FAX：029-840-2836 |

編集・発行

| | |
|-----------------|------------------|
| ◇鹿嶋市介護長寿課 | TEL：0299-82-2911 |
| ◇かしま東地域包括支援センター | TEL：0299-82-9351 |
| ◇かしま西地域包括支援センター | TEL：0299-85-1522 |
| ◇なかの地域包括支援センター | TEL：0299-95-9910 |
| ◇だいどう地域包括支援センター | TEL：0299-77-5681 |
| ◇鹿嶋市社会福祉協議会 | TEL：0299-82-2621 |

- 冊子に新たに掲載を希望されるお店や事業所、団体がありましたら上記連絡先までご連絡ください。