

高齢者のための

# 社会資源のしおり

## ～ 困った時の暮らしのサービス～



令和8年5月改訂

社会福祉法人 亀山市社会福祉協議会

## 目次

◆ちょこボラ ※1.....	1ページ
◆ふれあい・いきいきサロン ※2.....	2ページ
◆配達サービス	
◇お弁当.....	10ページ
◇食材等.....	10ページ
◇オムツの配達 ※3.....	11ページ
◇灯油の配達.....	12ページ
◆移動販売.....	12ページ
◆訪問サービス	
◇訪問理美容.....	13ページ
◇訪問マッサージ等.....	13ページ
◆福祉(介護)タクシー.....	14ページ
◆かめやまのりあいタクシー(のりかめさん).....	14ページ
◆コミュニティバス.....	14ページ
◆安否確認サービス.....	15ページ
◆生活支援サービス(草刈り、家の片づけ等).....	16ページ
◆その他.....	17ページ

※1 地域のちょっとした困りごと(ゴミ出し・草刈りなど)を住民同士で解決する仕組み。「ちょこっと・ボランティア」の略

※2 令和8年度サロン活動推進助成事業登録団体

※3 亀山市の実施するおむつ等介護用品の支給と異なる

### ■「高齢者のための社会資源のしおり」作成にあたって

本会では、高齢者が住み慣れた地域で、自分らしく暮らしていけるよう生活支援・介護予防の仕組みづくりを進める第1層・第2層生活支援コーディネーター(地域支え合い推進員)と基幹型地域包括支援センターが協働で、高齢者の生活支援に活用できる地域内の社会資源を整理・共有し、ニーズとのマッチングに活用できるよう作成しました。このしおりは毎年、更新作業を行います。

### ■ご利用にあたって

今回掲載されている高齢者の生活支援に活用できる地域の社会資源は、地域住民や専門職に対して聞き取り調査を行い、同意を得たものを掲載しています。また、情報は令和8年5月末時点のものとなります。今後、内容等が変更になる可能性がありますので、ご了承ください。サービス内容の詳細等に関しては、直接記載の連絡先へお問い合わせください。また、サービスの利用にあたっては、内容・料金等をしっかりお確かめの上、ご利用ください。

◆ちよこボラ

No	名称	住所	電話番号	受付時間	内容	提供エリア	備考
1	昼生地区まちづくり協議会 フレンドサービス	亀山市下庄町3049-2	0595-82-9113	毎日 10:00~12:00	草刈り、庭木の剪定、ゴミ出し、空き 家管理など	昼生地区まちづくり協議会管内	その他支援内容、 料金等は 各団体にご確認く ださい。
2	井田川北ささえ愛たい	亀山市みどり町55-2	090-6090-7656	毎週金曜日 9:00~11:30	ゴミ出し、庭・外壁周辺の草取りなど	井田川北まちづくり協議会管内	
3	川崎サポート会	亀山市川崎町2785-6	0595-85-0101	毎週水曜日 9:00~11:00	ゴミ出し、草取り、庭木の剪定など	川崎地区まちづくり協議会管内	
4	城北サポート隊	亀山市亀田町466-18	090-4414-0550	毎週木曜日 9:00~11:30	ゴミ出し、庭のお手入れ、電球の取 替、家具の移動など	城北地区まちづくり協議会管内	
5	坂下地区まちづくり協議会 ええやん助け合いよろづや縁	亀山市関町沓掛234 (鈴鹿馬子国会館内)	0595-96-2001	火曜日から土曜日 9:00~17:00	ゴミ出し、草刈り・草取り、障子の張り 替え、墓掃除など	坂下地区まちづくり協議会管内	

◆ふれあい・いきいきサロン(112ヶ所)

No	名 称	活動場所	住所	該当するまち協	活動内容
1	井戸端サロン・いろいろ	下庄集会所	亀山市下庄町1772-1	昼生	お菓子作り、出前講座、茶話会、フレイル予防(体操など)
2	ふれあいいいきいきサロン「憩い」	三寺公民館	亀山市三寺町61-1	昼生	おしゃべり会、折り紙、お菓子づくり、歌や昔あそび、ハイキング、グランドボール、映画会、出前講座による研修、体験等
3	下庄いきいきサロン	下庄集会所 昼生地区コミュニティセンター	亀山市下庄町1772-1	昼生	健康体操(ストレッチ、タオル体操、椅子体操等)、レクリエーション、歌、ゲーム、おしゃべり会、筋力アップ、骨粗鬆症予防体操、口腔機能強化体操、低栄養予防のための栄養教室、認知症予防のための脳エクササイズ
4	中庄町自治会「お茶っ子サロン」	中庄町集会所	亀山市中庄町853-1	昼生	自治会主催のライブ、出前トーク、雑学、タウンミーティング、ペーパーアート
5	サロンなかよし会	栄町公民館	亀山市栄町1487-96	井田川南	ラジオ体操、トランプ遊び、面白い卓球遊び、クラフト制作、笑いヨガ、今の防災を知ろう、腸の健康、盆踊りを楽しむ、体を使って脳トレゲーム、スクエアステップ、ハーモニカ演奏、みんなDeうきうき歌謡団、クリスマス会、お正月遊び
6	さろん古美座	小下公民館	亀山市山下町53	井田川南	レクリエーション、小物づくり、介護予防
7	ふれあいサロン 憩いの場	川合町公民館	亀山市川合町129-1	井田川南	カラオケ、イントロクイズ、紙芝居、読み聞かせ、絵画、頭の体操、室内体操
8	東の会	東野公園体育館	亀山市川合町1286-49	井田川南	テニポン、ピククルボール
9	和田町サロン会	和田町公民館	亀山市和田町1631	井田川南	お茶会、スマホ・タブレット教室、健康管理(スクエアステップ、ストレッチ体操等)、クイズ、季節行事など
10	いつも笑顔	栄町公民館	亀山市栄町1487-96	井田川南	体操、スクエアステップ、グラウンドゴルフ、歌、ゲーム、調理、おしゃべり会、茶話会
11	サロン『みずほクラブ』	みずほ台集会所、中央公園、東公園	亀山市みずほ台14-215	井田川北	毎月にて出前講座、日帰りバス旅行等
12	サロン「よしみち」	井田川北地区コミュニティセンター	亀山市みどり町55-2	井田川北	フレイル予防、健康づくり(調理、手芸)、認知予防
13	こいこいサークル「みずほ」	みずほ台集会所、中央公園、東公園	亀山市みずほ台14-215	井田川北	居場所づくり、お茶会にて出会いの場、親睦、趣味の披露、自治会連携、かめやま出前トーク
14	コイコイ クラブ	みずきヶ丘集会所	亀山市みずきが丘82	井田川北	100円モーニング、茶話会、レクリエーション、出前講座の活用

No	名 称	活動場所	住所	該当するまち協	活動内容
15	一色クラフトクラブ	川崎一色公民館	亀山市川崎町3226	川崎	クラフトを使用したものづくり、お茶会、ラジオ体操、11月押し絵、12月食事会
16	名越クラフトおしゃべり会	名越公民館	亀山市田村町1582-1	川崎	クラフト(かご、アクセサリ、小物入れ作成など)、折り紙(季節の物)、トランプ、ゲーム
17	ほのぼの会	魚菊商店 関文化交流センター	亀山市川崎町3005-2 亀山市関町泉ヶ丘1011-1	川崎	お花見、手芸、ウォーキング、講師を招き話を聞く
18	のぼのサロン	能褒野町公民館	亀山市能褒野町84-15	川崎	脳トレ、カラオケ、料理、ラジオ体操、グランドゴルフ、茶話会、出前講座、教養講座
19	コスモスサークル	太田営農研修センター	亀山市太森町785	川崎	出前講座、調理、運動、手芸
20	堂坂いきいきサロン	堂坂集落センター	亀山市川崎町2848	川崎	ゲーム、歌、体操、茶話会
21	名越グランドゴルフ会	のぼの森公園、名越公民館、 川崎小学校グラウンド	亀山市田村町1409-3	川崎	グランドゴルフ、出前講座、小物作り、花見
22	一步会	田村公民館	亀山市田村町264-5	川崎	川柳、ヨガ体操、自治会行事・ことぶき会活動への参加
23	田村健康の会	田村公民館 川崎コミュニティセンター	亀山市田村町264-5 亀山市川崎町2785-6	川崎	ヨガ、小物づくり、調理、ヨガ、体操、散策、折り紙、茶話会
24	スマイル・サークル	川崎一色公民館	亀山市川崎町3226	川崎	体操、ダンス、歌、ゲーム、お茶会
25	サロン蓮花	辺法寺営農組合集会所	亀山市辺法寺町888	野登	茶話会、調理、作品作り(講師を招くこともある)、季節行事
26	ふらっとほーむ・ののぼり	JA鈴鹿旧安坂山出張所	亀山市安坂山町1774-1	野登	茶話会、手芸、出前講座、ビンゴゲーム、しめ縄作り等の室内活動、花壇の手入れ、グランドゴルフ、花見等屋外活動
27	ひばりサロン教室	野登地区コミュニティセンター 辺法寺営農組合集会所	亀山市両尾町1908-5	野登	茶話会、カラオケ、欠席者の状況把握
28	池山なごみ会	野登小学校体育館 池山児童公園	亀山市両尾町2124	野登	スポーツ(グランドゴルフ・ユニカール)、食事会
29	地域の茶の間	原尾自治センター	亀山市両尾町321-3	野登	料理教室(いちご大福等)、手芸教室(折り紙等)、出前講座、レクリエーション(ルンビニ園児との交流)

No	名 称	活動場所	住所	該当するまち協	活動内容
30	原尾グラウンドゴルフ愛好会	原尾菊之垣内広場	亀山市両尾町1423-1	野登	グランドゴルフ(年4回大会を開催)、草取りや石拾い、地域社会奉仕、ボランティア、地域の行事への参加
31	平尾スポーツ愛好会	平尾自治センター 中平尾スポーツ公園	亀山市両尾町1924 亀山市両尾町1844	野登	グランドゴルフ、ユニカール(週1回)、ラジオ体操(毎日)、季節の行事
32	ヘイサン クラブ	亀山西小学校体育館 平尾生活改善センター	亀山市両尾町1924	野登	ユニカール、小学校(亀山西・亀山東・野登)との交流
33	桜Pub	辺法寺営農組合集会所	亀山市辺法寺町888	野登	季節行事への参加、茶話会、小物づくり、防災活動
34	カフェ「にこにこ」	北辺法寺クラブ	亀山市辺法寺町218-1	野登	おしゃべり会、簡単な運動、地域の話
35	りんどう	大善寺	亀山市白木町1951	白川	おしゃべり会、出前講座、歌、ゲーム、健康体操等のレクリエーション、制作活動
36	すみれ会	小川生活改善センター	亀山市小川町909-1	白川	カラオケ、おしゃべり、ゲーム、清掃奉仕、地区小学生との交流、グランドゴルフ、ウォーキング
37	さわやか会	亀山サンシャインパーク	亀山市布気町801-1	神辺	茶話会、ウォーキング
38	神辺ふれあいサロン	神辺地区コミュニティセンター	亀山市太岡寺町1259-1	神辺	料理教室、介護予防のための運動、ゲーム
39	なかよし会	神辺地区コミュニティセンター	亀山市太岡寺町1259-1	神辺	調理、ビンゴ、川柳、習字
40	みちくさクラブ	道野公民館 西野公園、他	亀山市布気町646-1	神辺	お花見会、フラワーアレンジメント、貼り絵、ぬり絵、敬老会、歌、貼り絵、脳トレニング、干支づくり、忘年会、新年会、ビンゴ、小物づくり
41	やよい会	小野町公民館	亀山市小野町375-1	神辺	お花見、調理、出前講座、スクエアステップ、ゴキブリ団子づくり
42	さくらの会	神辺地区コミュニティセンター	亀山市太岡寺町1259-1	神辺	調理、体操
43	ハッピークラブ	落針公民館	亀山市布気町1516-1	神辺	茶話会、ビンゴゲーム、レクリエーション講話、体操、フォークダンス、ボランティア
44	フィル	山下町集落農事集会所	亀山市山下町53	神辺	茶話会、地域住民との交流、小物づくり、お菓子づくり、その他奉仕

No	名 称	活動場所	住所	該当するまち協	活動内容
45	熟年なでしこ会	太岡寺公民館 安田邸グラウンド広場	亀山市太岡寺町296-1 亀山市太岡寺町283	神辺	ペタンク、ウォーキング、教養講座、出前講座、お花見、お茶会、奉仕作業、グラウンドゴルフ、一人暮らしの方への訪問
46	あおぞら熟年クラブ	朝明山公民館	亀山市太岡寺町1053-5	神辺	お茶会、お花見、出前講座、グラウンドゴルフ(年2回大会を開催)、コミュニティ主催大会に参加、草刈り
47	野尻もみじの会	野尻公民館	亀山市布気町1684-1	神辺	おしゃべり、歌、体操、勉強会等
48	つくしの会	朝明山公民館	亀山市太岡寺町1053-5	神辺	おしゃべり会、ウォーキング、手芸、健康体操、講師派遣の要請
49	オアシス会	サンシャインパーク 道野公民館 その他	亀山市布気町801-1	神辺	グラウンドゴルフ、お花見会、出前講座、サンシャインパークの花壇の草とり、花の植付、コミュニティグラウンドゴルフ大会、新年会、忘年会
50	かめかめくらぶ	神辺地区コミュニティセンター	亀山市太岡寺町1259-1	神辺	調理、クラフトカゴや小物作り、出張介護予防教室、出前講座
51	観音庵クラブ	あいあいふれあい広場 亀山公園芝生広場等	亀山市布気町1516-1	神辺	グラウンドゴルフ、地域小学生と交流、各大会への参加
52	蘭	個人宅	亀山市太岡寺町224-1	神辺	茶話会、手芸、外出
53	ふれあい健康体操	神辺地区コミュニティセンター	亀山市太岡寺町1259-1	神辺	健康体操、介護予防体操、体力チェック、健康講話、コーヒータ임
54	野村いきいきサロン	野村地区コミュニティセンター	亀山市野村3丁目10-9	野村	地区の三世代交流に参加(ラジオ体操・盆踊り・運動会・もちつき大会など)、物づくり、お茶会、音楽や演劇の鑑賞、ゲームやクイズ、歌、体操、健康教室(出前講座)、おしゃべりカフェ
55	野村ほがらか会	野村地区コミュニティセンター	亀山市野村3丁目10-9	野村	ラジオ体操、手足の運動、歌、簡単な計算、ゲーム、漢字の書き取り、間違い探し等、モルック、出前講座
56	野村花あそび	野村地区コミュニティセンター	亀山市野村3丁目10-9	野村	フラワーアレンジメント等、陶芸体験、伊勢型紙、小物作り、まち協文化祭参加、みそ作り、お出掛け
57	ふれあいサロンはなびらの会	城北地区コミュニティセンター	亀山市亀田町466-18	城北	茶話会、歌、ゲーム、折り紙やエコクラフトの製作・鑑賞、季節の行事、健康体操、口腔体操、音楽療法
58	ひまわり	羽若町公民館	亀山市羽若町448-2	城北	手芸、グラウンドゴルフ、調理、介護予防教室、ゲーム等
59	ふじの会	住山公民館	亀山市住山町346	城北	歌、おしゃべり、ゲーム、クイズ、軽い運動、季節行事

No	名 称	活動場所	住所	該当するまち協	活動内容
60	あひるの会	あいあい	亀山市羽若町545	城北	手芸、パン作り、茶話会、ウォーキング、ゲーム
61	わくわくサロン	あいあい	亀山市羽若町545	城北	調理、食育講話、季節の手芸、ヨガ、読書会等
62	令和住山サロン	住山公民館	亀山市住山町346	城北	雑談、カラオケ、健康体操、奉仕活動、講習会
63	カフェ「花かご」	城北地区コミュニティセンター	亀山市亀田町466-18	城北	会話、歌、ゲーム、軽体操、季節の行事、手芸
64	ちょっと寄ってかんせ陽だまりサロン	城北地区コミュニティセンター	亀山市亀田町466-18	城北	おしゃべり会、レクダンス、ゲーム、出前講座や医学生との交流など
65	城西サロン	城西地区コミュニティセンター	亀山市西丸町553-1	城西	出前講座、まちづくり協議会文化祭に作品出展、ちぎり絵等の製作
66	食堂リエゾン	桂樹庵	亀山市西町439	城西	料理教室、お茶会、合唱、句会、クリスマスワグ会、おせちの会
67	みゆき健康サロン	御幸地区コミュニティセンター	亀山市東御幸町220-3	御幸	健康体操(ラジオ体操、口腔体操、イス体操等)、輪投げ、ボウリング、バツコーゲーム、茶話会、出前講座(防犯、福祉、健康等)
68	うぐいすの会	御幸地区コミュニティセンター	亀山市東御幸町220-3	御幸	体操、歌、おしゃべり
69	サロンハッピー会	御幸地区コミュニティセンター	亀山市東御幸町220-3	御幸	おしゃべり会、花見、トランプ、カルタ、花札、麻雀等
70	本町四丁目 松趣クラブ	友愛サロン三本松	亀山市本町4丁目12-5	本町	フリートーク、ストレッチ体操、脳トレ、イベント企画
71	本町一二三会 チャレンジ	亀山東小学校グラウンド 本町コミュニティセンター	亀山市本町1丁目9番9号 亀山市本町2丁目7番38号	本町	グランドゴルフ、編み物や小物作り、手芸
72	本町ひだまりクラブ	ひだまり公園 他		本町	グラウンドゴルフ、他所との交流会
73	カラオケ健康サロン	本町地区コミュニティセンター	亀山市本町2丁目7-38	本町	カラオケ、ストレッチ体操、健康講座
74	桜の会	北山町公民館	亀山市北山町2-9	北東	おしゃべり会、ゴキブリ団子づくり、音楽鑑賞、折り紙、ゲーム ふれあいモーニングタイム

No	名 称	活動場所	住所	該当するまち協	活動内容
75	しいのみ	椿世町公民館「ゆうあい」	亀山市椿世町88	北東	茶話会、手作り昼食会、おやつ作り、みそ作り、いばらもち作り、介護予防教室、地域行事への参加
76	すずかけサロン	北東コミュニティセンター	亀山市北町2-37	北東	民話を聞く、歌、ゲーム、文化祭への作品作り
77	みなづき会	北東コミュニティセンター	亀山市北町2-37	北東	惣菜作り、お菓子作り、食事会、茶話会
78	キラメキクラブ	北東コミュニティセンター	亀山市北町2-37	北東	体操(肩こり等予防運動)、簡単な脳トレ、おしゃべりタイム
79	黄色のマリーゴールド	椿世町公民館「ゆうあい」	亀山市椿世町88	北東	旬の食材を使った調理、出前講座
80	椿サロン	椿世町公民館、町運動公園	亀山市椿世町88	北東	グラウンドゴルフ、健康体操、話し合う会、小学生を交えた長期休暇時の学習会、町内運動公園の除草、整備
81	いきいきサロン やすらぎ会	北鹿島集会所	亀山市北鹿島町9	東部	茶話会、料理会、市の清掃日に合わせて集会所の清掃、草取り 他
82	二本松地域サロン	二本松公民館	亀山市阿野田町1095-118	東部	高齢者見守り訪問、子供の下校見守り、健康体操教室、物づくり教室、料理をして食事、世代交流行事、芋ほり、玉ねぎ収穫
83	つくしサロン	上野公民館	亀山市阿野田町2215-2	東部	食事会、おしゃべり会、健康体操、脳トレ、手芸、出前講座
84	ベル・キャップサークル	東部地区コミュニティセンター	亀山市阿野田町3497	東部	おしゃべり会、ベルマーク・ペットボトルキャップ回収、小物作りや折り紙等制作活動、季節行事、出前講座、懇親会
85	天神グラウンドゴルフ同好会	天神公民館	亀山市天神	天神・和賀	グラウンドゴルフ、体操、調理、茶話会、散策、脳トレ
86	はなみずきサロン	中村公民館	亀山市天神2丁目7-15	天神・和賀	茶話会、調理、お菓子作り、ゲーム、歌、百人一首、トランプ
87	小豆の会	天神・和賀コミュニティセンター	亀山市天神4丁目9-14	天神・和賀	茶道、ウォーキング(雨天時はゲーム)、口腔ケア、川柳、書道、ヨーヨーキルト、運動(介護教室)、花道、手芸、調理
88	らくらく会	天神和賀地区コミュニティセンター	亀山市天神4丁目9-14	天神・和賀	茶話会、折り紙、健康講話、体操や軽運動、ゲーム、保育園児との交流
89	かがやき	楠平尾集会所	亀山市楠平尾町92-1	南部	出前講座、手芸、調理、お出かけ等

No	名 称	活動場所	住所	該当するまち協	活動内容
90	南部サロン いこいの場	南部地区コミュニティセンター	安知本町950番地2	南部	ゲーム、軽運動、遊び(カロリング)、おしゃべり会
91	ぼけない小唄愛好会	老人福祉関センター	亀山市関町木崎912-1	関宿	踊り、フェスタ等にて踊りの披露、出前講座
92	いきいきサロン虹の会	老人福祉関センター 関文化交流センター	亀山市関町木崎912-1	関宿	各会員により趣味披露(歌、手芸等)、料理実習、季節行事、軽い体操
93	おりづる会	老人福祉関センター	亀山市関町木崎912-1	関宿	手芸、講習会、茶話会、おしゃべり会、クリスマス会等
94	中木戸いきいきサロン	中木戸公民館	亀山市関町新所1253-2隣	関宿	季節の行事、出前講座、軽運動、小物作り
95	明神ふれあいいいきいきサロン	明神公民館	亀山市関町新所1155-2	関宿	ラジオ体操、パタカラ体操、脳トレ、茶話会、ビンゴゲーム
96	スイトピー	関町木崎コミュニティーセンター	亀山市関町木崎1641	関宿	セラバンドを使った健康体操、介護予防、認知症予防、ウォーキング
97	キラリ21	亀山サンシャインパーク 関B&G海洋センターグラウンド	亀山市関町新所8	関宿	グランドゴルフ、ラジオ体操、ゲーム、茶話会、花見、バーベキュー、忘年会、健康講座、サンシャイン公園ボランティア
98	明神さわやか	関町観音山広場 明神公民館	亀山市関町新所1545 亀山市関町新所8	関宿	グランドゴルフ、体操、ビンゴゲーム、草取り、缶拾い、花見、忘年会、ウォーキング
99	中組 なかよしグループ	南裏公民館	亀山市関町寝所756-3	関宿	食事、トーク、トランプ等のゲーム
100	いろは会	老人福祉関センター	亀山市関町木崎912-1	関宿	おしゃべり会、創作活動、花見等の季節行事、食事会、社会見学等
101	亀山市グランドゴルフ同好会	関B&G海洋センターグラウンド	亀山市関町新所8	関宿	グランドゴルフ、お茶会、健康体操
102	関テニス同好会	観音山テニスコート 東屋	関町市瀬42-7	関宿	テニス、美化活動(観音山のゴミ拾い)、茶話会、介護予防の勉強
103	健康ひろば	老人福祉関センター	亀山市関町木崎912-1	関宿	歌と芸能、体操広場、出張介護予防教室、レクリエーション、調理食事会、季節行事、地域活動への参加
104	ドリーム会	白木一色公民館	亀山市関町白木一色1367	関北部	和菓子作り、公民館の大掃除、ウォーキング、調理、小物作り、脳トレ、寄せ植え、茶話会

No	名 称	活動場所	住所	該当するまち協	活動内容
105	ふれあい会	白木一色公民館	亀山市関町白木一色1367	関北部	カラオケ、将棋、オセロ、ゲーム、おしゃべり会
106	関ヶ丘いきいきサロン「すぎなの会」	関南部地区コミュニティーセンター	亀山市関町萩原172-3	関南部	ラジオ体操、ゲーム、茶話会、手芸、ボール遊び、カラオケ、折り紙
107	関南部SSE	関南部地区コミュニティーセンター	亀山市関町萩原172-3	関南部	まち協議等で講座、隔月程度にてサロンを開催してスクエアステップや茶話会等にて住民交流、スクエアステップの練習
108	加太市場おしゃべり会	加太市場公民館	亀山市加太市場1892	加太	体操、ストレッチ、調理、手芸、季節行事、食事
109	山ゆりの会	加太北在家公民館	亀山市加太北在家5920	加太	食事、茶話会
110	楽々寿会	市瀬地区公民館	亀山市関町市瀬446	坂下	出前講座、手芸・小物作り、季節の調理
111	ひまわり会	沓掛公民館 鈴鹿馬子唄会館	亀山市関町沓掛234	坂下	歌、おしゃべり、体操、ゲーム、脳トレーニング、馬子唄の練習、季節行事、地域行事への参加
112	むすびの会	鈴鹿馬子唄会館	亀山市関町沓掛492	坂下	介護予防体操、脳トレーニング、講師による学び

◆配達サービス

〈お弁当〉

No	名称	住所	電話番号	提供エリア	料金	備考
1	コープみえ	津市羽所町379番地	0120-502-315	市内全域	お弁当コース 642円/1食分	・加入出資金1,000円(出資金として預かり) ・週単位での注文
2	ショクブン	亀山市布気町道野529-71	0120-065-705	一部対応不可地域あり (要相談)	冷凍弁当 1,576円(税込)/2食 冷凍弁当おかずのみ 1,555円(税込)/2食	・弁当は2食セット(夕+翌朝・翌昼分)での販売 ・食材も配達あり
3	宅配cook123鈴鹿店	鈴鹿市木田町1165-1	059-374-5070	一部対応不可地域あり (要相談)	普通食:648円 おかずのみ:577円	・正月3ヶ日休み ・安否確認サービスあり
4	デイリー弁当なし	亀山市椿世町530-2	080-9426-9573	市内全域	普通食:648円 おかずのみ:594円 少量食:486円～	・1食～注文可 ・無料試食実施中 ・安否確認サービスあり
5	社会福祉法人 いろいろ福祉会 花袖	津市芸濃町椋本3805-2	059-269-6604	市内全域	700円/食 (制限食同料金)	・正月3ヶ日休み ・無料のお試しも可能(2食) ・安否確認サービスあり ※条件あり
6	まごころ弁当 鈴鹿本店	鈴鹿市南玉垣町7023	059-389-7692	一部対応不可地域あり (要相談)	普通食:640円 おかずのみ:540円 少量食:540円～	・正月3ヶ日休み ・安否確認サービスあり
7	ライフデリ	鈴鹿市白子四丁目12-16	059-395-6268	市内全域	普通食:620円 おかずのみ:570円	・1/1のみ休み ・安否確認サービスあり ・無料のお試しも可能
8	ワタミの宅食	鈴鹿市白子町2626-1	0120-321-510	一部対応不可地域あり	ごはん付き 470円～/1日間分 惣菜のみ 450円～/1日間分 ※宅配料込み、税込み	・曜日コース1日1食～ ・配達時の見守り可能 (要相談) ・無料試食実施中

〈食材等〉

No	名称	住所	電話番号	内容	提供エリア	備考
1	あんしんかん	亀山市能褒野町1898-5	0595-85-0722	青果物の配達	市内全域	・従業員が一人のため、決まった時間の配達是不可 ・配達料無料
2	打田商店	亀山市加太市場3290	0595-98-0050	鮮魚・干物の配達	加太地区	・定休日:水曜、日曜、祝日 ・配達可能時間:12:30まで
3	(株)スズヤ	亀山市関町会下1360-29	0595-96-2117	仕出し、惣菜、弁当、日用品 の配達	関町内	・安否確認も可能
4	スーパーサンシ 亀山エコー店	亀山市東御幸町222	0595-83-5534	食材等の配達	市内全域	・月額525円 ・安心クラブは60歳以上の方が利用可能 (問合せ先0120-34-1134) 生鮮品・食料品・日用品をはじめ、市販薬や介護用品まで幅 広く取り扱い、ご自宅までお届けします。 商品のお届け以外にも、資源ゴミ回収、剪定や家具移動な どの暮らし困りごとをお手伝いもお受けします。
5	遊快亭魚青物店	亀山市関町中町538	0595-96-0059	惣菜・刺身・弁当配達	関町近隣	・対象は一人暮らし高齢者

〈オムツ〉

No	名称	住所	電話番号	提供エリア	備考
1	ウエルシア 亀山川崎店	亀山市川崎町4745-1	0595-85-8011	市内全域	・店舗来店注文、前払い ・後日配達業者より配送。配送料無料 ・1ケース～注文可能
2	かめやま調剤薬局	亀山市栄町萩野1488-315	0595-84-5700	一部対応不可 地域あり (要相談)	・対応可能時間は(月・火・水・金)9:00～19:00(土)9:00～14:00 ・交通費片道10kmまで100円、10kmを超える毎に100円 ・梱包数は要相談
3	川崎薬局	亀山市能褒野町79-21	0595-85-8134	井田川地区、川崎地区、 野登地区	・配達時間は(月～金)12:30～16:30 ・土・日・祝日は不可
4	キリン堂亀山店	亀山市東御幸町222 (亀山エコー1階)	0595-82-7821	市内全域	・受付可能時間は10:00～19:00 ・1ケース～注文可能 ・店舗で注文し、支払い。翌々日に業者が配達
5	ココカラファイン 亀山店	亀山市栄町1488-258	0595-84-1884	市内全域	・調剤薬局にて注文 ・店舗にて商品代金支払い、物流センターから配達
6	ココカラファイン 亀山川合町店	亀山市川合町1181-1	0595-84-0222	市内全域	・受付後2～3日で到着(土日祝日GW年末年始は配達日が変更となる) ・1ケース～注文可能 ・原則、配達料無料
7	すずらん調剤薬局	亀山市東台町1-20	0595-83-4801	市内全域	・配達可能時間は10:00～17:00 ・1ケース～注文可能
8	健やか薬局 東町店	亀山市東町一丁目2-19-1	0595-98-4780	市内全域	・対応可能時間(月・火・水・金)8:30～18:30 (木)8:30～16:30 (土)8:30～12:30
9	フラワー薬局 亀山店	亀山市南野町4-13	0595-84-1193	南野町、野村、北野町	・配達可能時間は13:00～15:00
10	森本薬品	亀山市東町二丁目2-18	0595-82-0168	市内全域	・配達可能時間は8:30～19:30 ・1袋～注文可能 ・一般的なものであれば無料で配達 ・日曜日定休
11	中部メディカル有限会社 三重支社	四日市市小牧町字高山2863番地5	0120-852-062	市内全域	・中部メディカル紙おむつパンフレットより1回3,300円 以上の注文が必要 ・配送料無料
12	高田紙業有限会社	奈良県桜井市大字芝1024	0744-43-3737	市内全域	・受付可能時間9時～17時(土日祝日は不可) ・1ケース～注文可能

〈灯油〉

No	名称	住所	電話番号	提供エリア	備考
1	(有)今村石油店	亀山市北鹿島町3-17	0595-82-0203	一部対応不可 地域あり (要相談)	・18L缶3缶程度から受注可能
2	(有)片山石油	亀山市関町新所1336	0595-96-0135	旧関町、加太地区	・18L缶2缶程度から受注可能(要相談)
3	(株)河合石油店ENEOS亀山SS	亀山市御幸町296	0595-82-0514	一部対応不可 地域あり	・18L缶3缶程度から受注可能 ・アパートは1階のみ対応可能
4	コメリハード&グリーン 亀山店	亀山市和田町743	0595-83-2333	一部対応不可 地域あり	・クレジットカード支払いのみ ・定期宅配は200L以上のホームタンクがあれば受注可能、注文宅配は90L以上のホームタンク、または18L缶3缶から受注可能
5	西井石油店	亀山市下庄町95-1	0595-82-6630	主に昼生地区	・地区外の配達是要相談 ・18L缶1缶から対応可能
6	シューワ株式会社	滋賀支店	0748-57-8075	野村、亀田町、住山町、 羽若町 ※その他地域は要相談	・定期巡回 ・ホームタンク、ポリ容器どちらでも可能

◆移動販売

No	名称	住所	電話番号	提供エリア	備考
1	ぎゅーとら芸濃店発 移動販売とくし丸	津市芸濃町椋本3014	080-2564-1122 (担当:奥山)	安知本町・田茂町・楠平 尾町	・商品1点につき店頭価格よりプラス22円で販売
2	古市商店	鈴鹿市石薬師町2172-2	059-374-1026	田村町・みずほ台町・市ヶ 坂町・布気町・羽若町・関 町・加太・和田町・安坂山 町・小川町・白木町・住山 町・野村町・阿野田町	・その他の地区で要望があれば対応可能
3	移動スーパーはじ丸 鈴鹿店	鈴鹿市東旭が丘二丁目1番31号	080-9279-0359 (担当:片桐)	住山町・川崎町	・その他の地区で要望があれば対応可能

◆訪問サービス  
〈訪問理美容〉

No	名称	住所	電話番号	提供エリア	備考
1	小倉理容店	亀山市東町1-1-11	0595-82-1756	市内全域	・来店が困難な方 ・原則(月)(火)対応。その他曜日は要相談
2	訪問カット 笑門		070-6412-7018	市内全域	・介護福祉士が対応 ・ご自宅(2,500円)施設・病院(2名～3名1人当たり2,000円、4名以上1人当たり1,500円) ・お気軽にお問合せ下さい。
3	訪問美容ことり	鈴鹿市江島町3802	090-7953-0575	市内全域	・いつでも対応可(不定休) ・寝たきり・車いすの方も対応可 ・訪問福祉理美容師が対応
4	訪問美容サロンshiro	津市柳山津興369-57	080-7895-0002	市内全域	・訪問福祉理美容師が対応 ・電話予約制(9:00～21:00)
5	森川理容店	亀山市両尾町2081-1	0595-85-0724	市内全域	・来店が困難な方 ・(月)(火)対応可。その他曜日、時間は要相談
6	リンデンBI	鈴鹿市野町東2-8-7	0120-993-449	市内全域	・寝たきり・車いすの方も対応可 ・訪問福祉理美容師が対応

〈訪問マッサージ等〉


No	名称	住所	電話番号	提供エリア	備考
1	やまなか鍼灸院	鈴鹿市桜島町7-10-1 ベルウッドC棟102号	080-1609-0665	要相談	・日曜日定休
2	リハビリ+訪問鍼灸マッサージ こころ 津鈴鹿亀山治療院	津市豊が丘2丁目1-10	0120-556-395	市内全域	・無料体験受付中 ・健康保険対象 ・自宅、施設への訪問治療 ・お気軽にお問い合わせください。
3	鍼灸マッサージ院ケアアップ響 (+リハビリ)	鈴鹿市自由ヶ丘4丁目7-21	080-4312-3456	一部対応不可地域あり	・無料体験受付中 ・健康保険対象 ・自宅、入所施設への訪問治療 ・プロアスリートトレーナー在籍
4	さくらフットケア専門店	鈴鹿市庄野羽山1丁目3-52	080-8025-0520	要相談	・看護師が訪問施術実施 ・個人、団体受付可能 ・保険適用外 ・利用料金は要相談

## ◆福祉(介護)タクシー

No.1～No.10 ※R8年度タクシー券利用可能登録事業者

No	名称	住所	電話番号	ストレッチャー対応	提供エリア	備考
1	福祉タクシー 一歩	四日市市松原町9-6	090-6589-3315	×	市内全域	料金・福祉用具貸出等詳細は問合せください。
2	介護タクシー はちふく	鈴鹿市道伯三丁目24-1	090-1283-8321	○		
3	介護タクシー 雅ケアサポート	津市河芸町千里ヶ丘82-5	059-253-8010	○		
4	ケアタクシー ありがとう	鈴鹿市稲生塩屋三丁目15-33	0120-927-167	○		
5	ケアタクシー ひより	鈴鹿市伊船町2102-1	0120-140-311	○		
6	たすけあい 三重ネット (ハート事業所)	亀山市みどり町6-9	0595-84-2255	×		
7	(有)中川タクシー 亀山営業所	亀山市阿野田町2092-2 ※本社:津市垂水	090-1749-4495	×		
8	なごみ福祉タクシー	鈴鹿市北堀江2-6-21	0800-200-5-753	○		
9	福祉タクシーきらら	津市安濃町内多2396番地の2	059-267-0230	×		
10	介護タクシーしょうわ	津市白塚町3468-1	090-8071-3978	○		
11	福祉タクシーこころ (7月以降開業予定)	亀山市栄町1487-25	0595-96-8501	○		
12	㈱ライフケアサービス まごのて	鈴鹿市末広北3-5-8	070-2231-0005	○		
13	株式会社 TENNE	津市稲葉町236-1	059-252-0333	○		

## ◆かめやまのりあいタクシー(のりかめさん)

<p><b>亀山市乗合タクシー制度</b> (市HP) のりかめさんの利用方法、停留所など</p>	
---	---

## ◆コミュニティバス

<p><b>コミュニティバス(市HP)</b> コミュニティバスの利用方法、停留所など</p>	
---	---

◆安否確認サービス

No	名称	住所	電話番号	内容	提供エリア	備考
1	(有)草河乳業	亀山市東丸町517-12	0595-82-0459	牛乳配達時の安否確認	要相談	・個別に要相談 ・事前に緊急連絡先を伝える
2	高村書店	亀山市東町一丁目4-1	0595-82-0414	定期購読者に対する見守り	市内全域	・定期購読は店舗での受け取りのみ
3	中日新聞 加太販売店	亀山市加太梶ヶ坂3119	0595-98-0551	新聞配達時の安否確認	要確認	<p>・新聞が取り込まれていないことなどを目安に異常事態を察知し、安否確認を行うとともに、あらかじめ登録された緊急連絡先に連絡をする。中日新聞を定期購読されている方を対象とした無料のサービス</p> <p>・提供エリアに関する問合せは「中日新聞お客さまセンター」まで ☎0120-45-4010 (月～金の10時～18時)</p>
4	中日新聞 亀山中央専売店	亀山市東町1-8-5	0595-82-0045			
5	中日新聞 亀山南部専売店	亀山市東御幸町120-10 第2亀山プラザビル1F	0595-82-9000			
6	中日新聞 亀山北部専売店	亀山市みずきが丘28-3	0595-83-2629			
7	中日新聞 下ノ庄販売店	亀山市下庄町1803-2	0595-82-9000			
8	中日新聞 鈴鹿国府専売店	鈴鹿市国府町3277	059-378-7241			
9	中日新聞 棕本販売店	津市芸濃町棕本1878	059-265-2130			
10	中日新聞 鈴峰専売店	鈴鹿市長澤町1246-2	059-371-3313			
11	ニコニコ牛乳	亀山市野村四丁目 4-26-103号	0595-97-3059	牛乳配達時の安否確認	要相談	・事前に緊急連絡先を知らせてもらえれば対応可
12	明治牛乳亀山販売店	亀山市天神2丁目1-2	0595-82-2601	牛乳配達時の安否確認	市内全域	・月・水・金が配達日 ・事前に緊急連絡先を知らせてもらえれば対応可
13	読売新聞 亀山支店	亀山市北町8-28-18	0595-82-8337	新聞配達時の安否確認	市内全域	

◆生活支援サービス(草刈り、家の片づけ等)

No	名称	住所	電話番号	内容	提供エリア	備考
1	あいのん～愛恩～	亀山市布気町964-1	090-2618-4499	買い物・病院・散歩などの付き添い、同行、見守りサービス	市内全域	・依頼時要相談 ・1時間3,500円 3時間10,000円 追加15分毎900円 ガソリン代実費
2	うさぎ亀山訪問介護事業所	亀山市川合町1119番地38	0595-84-0550	・家事支援・買い物代行・軽作業 ・買い物同行・通院の付き添い・外出支援 (タクシーに同乗)	市内全域	利用を希望される際はまずはご相談ください。
3	介護タクシー はちふく	鈴鹿市道伯3丁目24-1	059-318-7140	電球交換買い物代行など応相談	市内全域	・日曜日定休
4	亀山市シルバー人材センター	亀山市東町1丁目1-7(2F)	0595-82-8512	部屋の掃除・草取り・発注者が居住する地区のゴミ捨て場へのゴミ出し(一般ゴミのみ、仕分けは行わない)	市内全域	・依頼時要相談 ・受付は平日8:30～17:00
5	暮らしサポート三重四日市店(有)アラカワ	四日市市楠町北五味塚114-1	059-397-5600	不用品処分・遺品整理代行サービス・庭木の剪定・草刈り・家屋の解体など	市内全域	・見積もり無料 ・見積もり後契約
6	クリーンサポート雅	鈴鹿市東玉垣町1250-1	090-2130-2455	清掃・リフォーム・外壁及び室内塗装・除草作業・家財道具等不要物の処分など	市内全域	・まずはお気軽にご相談ください。
7	ケアサポート『お結び』	亀山市南鹿島町	090-3380-7830	病院の付き添い送迎・買い物代行・洗濯・掃除・布団干し・庭の草刈りなど	要相談	・(月)～(金)午前のみ対応可能 ・事前に要相談
8	ケアタクシーありがとう	鈴鹿市稲生塩屋3丁目15-33	0120-927-167	買い物・薬の受取・手続き代行など	市内全域	・15分ごとに750円 ※営業所出発から料金が発生。 要予約。 ・病院受診者優先
9	タニオカライフ (株式会社エクスライフ。)	鈴鹿市稲生町3丁目4-15	059-344-7448	不用品回収、生前整理・遺品整理、草取り、草刈り、剪定、枝切り、ハチ駆除、掃除、福祉用具貸与・販売等	市内全域	・見積無料 ・福祉用具貸与、販売
10	コープみえ・くらしたすけあいの会	津市羽所町379番地 コープみえ本体内	0120-606-502	困った時のくらしの援助(家事、託児、簡単な草取り、話し相手など)	市内全域	・受付は(月)～(金) 9:00～16:00※祝日除く
11	サクラサクラ	亀山市川合町103番地	0595-84-0002	お墓参り等の同行支援 他要相談	市内全域	依頼時要確認
12	在宅福祉 地域たすけあい三重ネットワーク	亀山市みどり町6番地9	0595-84-2255	介護保険外サービスのたすけあいサービス 全般 病院付き添い・旅行同行・ゴミ出し・掃除・洗濯・その他確認	市内全域及び近隣(要その都度確認依頼)	依頼時要確認、ご利用契約書の作成
13	樹楽 にじむすび蒼空	亀山市田村町705番地20	0595-98-6940	草取り(草刈りは不可) 家の片づけ等軽作業の家事 ※要相談	市内全域	1時間3,500円～4,000円
14	生活支援サービス アシスタ鈴鹿・亀山	鈴鹿市野町東2丁目8-7	080-9691-1891	台所掃除、お風呂掃除、病院の付き添い、買い物代行、衣替えのお手伝い、お話相手、介護保険外の高齢者見守り、お庭の草取りなど	市内全域	1時間2,400円 30分ごとに1,200円加算されます。まずは、お気軽にご相談ください。

No	名称	住所	電話番号	内容	提供エリア	備考
15	ソーシン	亀山市みずぎヶ丘32-3	090-3302-5138	草刈り・掃除・買い物代行・ペンキ塗り・家屋修理・ゴミ処理など	市内全域	利用を希望される際はまずはご相談ください。
16	総合便利社栄山工業	亀山市井尻町706-1	0595-83-5033 080-4220-4908	草処理・庭木剪定・建物修繕・ハチ駆除・その他家のいろいろな雑用工事など	市内全域	・年中無休 ・まずはお気軽にご相談ください。
17	代行サービスこころ	亀山市栄町1487-25	0595-96-8501	高齢の方お体に不自由がある方の生活支援。 草取り・掃除・ゴミ出し・洗濯・庭木の剪定など	市内全域 (要相談)	・受付は(月)～(金) 9:00～17:00※祝日除く まずは、お気軽にご相談ください。
18	ニチイケアセンター亀山	亀山市みずほ台14番地292シリウス29Ⅱ103	0595-96-9496	・病院の付き添い(タクシー等と同乗) ・家事(買い物、掃除、調理) ・草刈り	市内全域	・交通費990円/回 ・年間(4回以上)1回4,510円 ・定期1回/月 1回3,960円 ・不定期 1回5,830円 時間によって追加料金あり 30分毎に1,650円
19	ぬくもりメイド	津市河芸町千里ヶ丘 72-1-R14-306	090-7861-0483	草取り、草刈り、除草剤散布、家具移動、家の掃除、太陽光発電所の管理、鉄くず・空き缶回収	市内全域	・見積無料 ・一度気軽に相談ください。
20	福祉タクシーきらら	津市安濃町内多2396番地の2	059-267-0230	買い物、掃除、墓参り	市内全域	
21	訪問介護ステーションTomoneel	亀山市東御幸町97番地1	0595-98-6909	病院の付き添い・介護保険内で対応出来ない事など要相談	市内全域	30分1,500円＋交通費 30分未満の場合 10分500円・20分1,000円
22	まかせ太君	鈴鹿市国府町高畔3917-272	059-370-8118	遺品整理、不用品回収、解体工事、除草・剪定など	市内全域	・土日定休
23	三重平安閣グループタイムプラス	鈴鹿市三日市町960	0120-119-540	不用品回収・生前整理・遺品整理	市内全域	・TEL受付9:00～17:30※年末年始休業 ・遺品整理士在籍
24	よろづサービス隊	亀山市西丸町560番地2	0595-98-5690	家事代行(ゴミ出し/草刈り/大掃除/買い物)	市内全域	・9:00～16:00(土日を除く※祝日は要相談)

#### ◆その他

No	名称	住所	電話番号	内容	提供エリア	備考
1	NPO法人 アイパートナー	津市大門7番15号 津センターバレス4階	090-5034-3691	視覚障害者に対する歩行訓練・生活訓練・訪問訓練・各種相談	市内全域	・障害福祉サービス外 ・講演・講師も対応可能
2	スマイル倶楽部	津市江戸橋一丁目84-1 AKATSUKI BLD江戸橋3階	0120-252-560	身元保証・外出支援・死後事務・任意後見など	市内全域	・平日のみ営業 ・緊急時は24時間365日対応
3	株式会社UN Sung てんサポ	鈴鹿市西条6丁目10番地	080-4963-8588	高齢者・障がい者の生活支援・身元保証サポート・資産管理・葬送支援など	市内全域	・緊急時は24時間365日対応
4	一般社団法人 三重県シルバー福祉協会	津市海岸町7番24号	059-253-6631	身元保証・生活支援・葬儀支援など	市内全域	
5	一般社団法人みまもり家族 (Bricks & UK)	津市広明町112-5 (第3いけだビル4F)	059-228-2256	財産管理・身元引受・死後事務対応	市内全域	・緊急時は24時間365日対応