

「ふだんの暮らしの ちょっと役立つ情報誌」

誰かと集える場所、買い物できる
お店、送迎に関する事など
「知っておけば便利」な、ちょっと
した情報を載せました。



もくじ

・集まりに関する事	<u>P1</u>
・移送サービス	<u>P5</u>
・買い物に関する事	<u>P8</u>
・その他便利な情報	<u>P12</u>

令和 8 年 3 月

熊野市生活支援体制整備事業

※当冊子のごく一部の情報を掲載しております。また、掲載内容も随時変更されます。
詳細な情報につきましては、読者の方々に直接お問合せ頂きますようにお願いします。

【集まりに関すること】

心身機能の強化には、とじこもらずに人と関わることが一番!ここでは、各地区で実施されるサロン事業を紹介します。



◆高齢者サロン

毎月1回、地区の集会所などで開催しています。参加される皆さんは、健康体操やレクリエーションなど通して、楽しく過ごされています。

お問合せ：熊野市健康・長寿課いきがい健康支援係(TEL 89-3113)

対象者：概ね65歳以上の方ですが、満たない方でも参加可能。

申込方法：特に必要ありません。お気軽に、直接会場までお越しください(^^)/

地区	場所	時間	開催日
二木島	二木島公民館	10:00~11:00	毎月第1火曜日
遊木	遊木漁民センター	13:30~14:30	毎月第1火曜日
尾川	自然休養村管理センター	13:30~14:30	毎月第1水曜日
瀬戸	井戸公民館瀬戸分館	10:00~11:00	毎月第1金曜日
井戸	ふれあいセンター	13:30~14:30	毎月第1金曜日
松原	松原集会所	10:00~11:00	毎月第2火曜日
磯崎	泊高齢者福祉拠点施設	13:30~14:30	毎月第2火曜日
甫母	甫母集会所	10:00~11:00	毎月第2水曜日
新鹿	新鹿公民館	9:30~10:30	毎月第1金曜日
新鹿	新鹿公民館	9:30~10:30	毎月第3金曜日
小栗須	小栗須クラブ	10:00~11:00	毎月第2金曜日
丸山	丸山アクティブセンター	13:00~14:00	毎月第2金曜日
矢ノ川	矢ノ川多目的集会所	10:00~11:00	毎月第3月曜日
大又	大又生活改善センター	10:00~11:00	毎月第3火曜日
小又	小又多目的集会所	13:00~14:00	毎月第3火曜日
板屋	紀和コミュニティセンター	10:00~11:00	毎月第3水曜日
有馬	有馬第1公民館	13:30~14:30	毎月第2月曜日
口有馬	ふれあいステーションなごみ	10:00~11:00	毎月第4水曜日

木本	きのもと会館	10:00~11:00	毎月第3金曜日
大泊	大泊集会所	13:30~14:30	毎月第3金曜日
湯ノ口	湯ノ口区民館	13:30~14:30	毎月第4月曜日
金山	金山多目的集会所	9:30~10:30	毎月第4火曜日
久生屋	久生屋公民館	13:30~14:30	毎月第4火曜日
桃崎	桃崎生活改善センター	10:00~11:00	毎月第4水曜日
和気	上川出張所	10:00~11:00	毎月第4木曜日
佐渡	佐渡多目的集会所	13:30~14:30	毎月第2木曜日
惣房	旧惣房保育所	10:30~11:30	毎月第4金曜日
楊枝	楊枝公民館	13:00~14:00	毎月第4金曜日

◆くまの健康チェア

週1回、地域の公民館等で実施されています。地元の住民さんが主体となって取り組まれるくまの健康チェアでは、椅子に座っての有酸素運動や筋力トレーニング、ストレッチなどを行います。

お問合せ：熊野市健康・長寿課いきがい健康支援係（TEL89-3113）

対象者：概ね65歳以上の方の参加が多いですが、満たない方も大歓迎。



番号	地区	名前	場所	曜日	時間
1	飛鳥	日進保色クラブ	佐渡集会所(第2第4月曜日)	月	10:00~11:00
2	紀和	矢ノ川チェア	矢ノ川多目的集会所	月	9:30~10:30
3	紀和	湯ノ口落鮎クラブ	湯ノ口区民館	月	13:00~14:00
4	飛鳥	大又チェア	大又生活改善センター	月	13:30~14:00
5	有馬	いきいきクラブ	有馬第2公民館	火	9:30~10:30 11:00~12:00
6	新鹿	新鹿チェア	新鹿公民館	火	9:30~10:30
7	井戸	井戸喜楽会	ふれあいセンター	火	10:00~11:00
8	有馬	釜ノ平チェア	釜ノ平・丁塚集会所(第2第4火曜日)	火	13:30~14:00

9	久生屋	久生屋チェア	久生屋公民館	火	13:30~14:30
10	遊木	さくらの会	遊木漁民センター	火	13:30~14:30
11	木本	木本チェア	きのもと会館	水	10:00~11:00
12	五郷	桃崎チェア	桃崎生活改善センター	水	10:00~11:00
13	二木島	二木島チェア	二木島公民館(第1第3水曜日)	水	10:00~11:00
14	磯崎	磯崎チェア	泊高齢者拠点施設	水	13:30~14:30
15	甫母	甫母チェア	甫母集会所	水	13:00~14:00
16	和気	和気チェア	上川出張所(第2第4木曜日)	木	9:00~10:00
17	飛鳥	小阪チェア	小阪集会所	木	10:00~11:00
18	金山	金山チェアサークル	金山集会所	木	10:00~11:00
19	井戸	さわやかクラブ	熊野市保健福祉センター	金	13:15~14:15 14:30~15:30
20	五郷	寺谷チェア	寺谷コミュニティセンター	金	10:00~11:00
21	紀和	板屋チェア	B&Q 紀和海洋センター	金	13:30~14:30

◆おうた

おもしろい!うまい!たのしい!をモットーとした地域版のミニデイサービス。お昼を挟みながら、楽しく過ごします。

実施主体：熊野市社会福祉協議会

対象者：各地区にお住いの65歳以上の方

参加費：参加費はありませんが、お弁当代が実費負担となります。650円程度

申込方法：熊野市社会福祉協議会地域福祉課までご連絡下さい。(TEL 89-5000)



番号	地区	会場	時間	開催日
1	五郷	寺谷コミュニティーセンター	10:00~12:00	奇数月第1金曜日
2	大泊	大泊公民館	11:00~14:00	偶数月第1水曜日
3	育生	尾川自然休養村管理センター	11:00~14:00	奇数月第2月曜日
4	波田須	波田須児童館	11:00~14:00	偶数月第2水曜日
5	久生屋	久生屋公民館	11:00~14:00	奇数月第3水曜日
6	新鹿	新鹿公民館	11:00~14:00	偶数月第3月曜日
7	甫母	甫母集会所	11:00~14:00	偶数月第3木曜日

※感染症や熱中症、食中毒の予防のため、時間や内容を変更する場合があります。

◆みいつカフェ

誰でも気軽に立ち寄れる、開放型の住民サロン。集った方々でコーヒーなどを飲みながら、ゆったりした時間が流れます。また、熊野漁協さんのご協力により、鮮魚の移動販売も行われています。

開催日：月1回（第3か第4火曜日）

場所：旧あすか保育園（飛鳥町野口 351-2）

お問合せ：熊野市社会福祉協議会

TEL 89-5000



集うことのメリット

① 社会参加への意欲が高まる。

⇒生きがいや楽しみが持てて、意欲的な行動につながる。



② メリハリのある生活となる。

⇒開催日時等、スケジュールが立てられる。誰かと会うことで、身だしなみを整えるきっかけにもなる。

③ 介護予防につながる。

⇒家に閉じこもらず、適度に体を動かすことが大切。誰かと一緒に運動すれば、きっと楽しいはず。集うことで、結果的には介護予防にも大きくつながることになる。

【移送サービス】

熊野市が運営する「乗合タクシー」や熊野市内の各事業者が行う「介護タクシー」、「福祉有償運送」などです。

※利用条件や料金等、詳細については必ず各事業者へお問い合わせください。

※紀南介護保険広域連合による、令和4年4月1日現在の「介護保険等事業所一覧」を参考としています。

※一部、御浜町の事業所も掲載しています。



介護タクシーや福祉有償運送など

1	事業者：光輝会 所在地：二木島町 582-16 電話：87-0255
2	事業者：ゆうき介護 所在地：遊木町 461 電話：87-0590
3	事業者：ケアプランおかざき 所在地：久生屋町 1253 電話：89-4509
4	事業者：思いやり支援センターくまの ※福祉有償運送事業 所在地：井戸町 331-5 電話：89-6763
5	事業者：NPO 法人 たんぽぽ ※福祉有償運送事業 所在地：有馬町 4520-345 電話：89-3181
6	事業者：熊野市社会福祉協議会 ※福祉有償運送事業 所在地：井戸町 1150 電話：89-5000
7	事業者：みはま介護タクシー 所在地：南牟婁郡御浜町下市木 3731-2 電話：05979-3-1780
8	事業者：ひまわり介護タクシー 所在地：南牟婁郡御浜町阿田和 4227

◆福祉有償運送事業とは…

一人で公共交通機関を利用することが困難な身体に障がいのある方や要介護高齢者の方等に運送を行う事業です。会員登録が必要となりますので、その会員資格(利用の適否)については各事業者へ確認して下さい。



【熊野市乗合タクシー】

※市街地、山間部（紀和町）、海岸部、神川町及び育生町で運行範囲が異なります。

運 行：①自宅から目的地まで、②目的地から目的地まで、③目的地から自宅まで
※ひとつの便に複数の利用者が乗車する場合は、「乗り合い」での利用となります。

料 金：1回300円（小学生以上）

※未就学児は無料ですが、保護者の同伴が必要です。

1回150円（障害者手帳をお持ちの方及び介護される方）

利用方法：①電話で予約。「何時の便でどこからどこまで乗車するのか」を連絡。
②自宅などのタクシーが進入できる場所で待つ。
③目的地に到着後、料金を支払う。

受付時間：7:00～17:00

①1か月前から予約可能

②1便目の予約は、前日までに受付する

③2便目以降の予約は、運行時間の40分前までに受付

④帰りの時間も決まっているのであれば、まとめて往復予約も可能。



電 話：89-1114

【NPO 法人のってこらい】

運行地区：①のってこらい五郷（五郷町、飛鳥町日進地区）

②のってこらい飛鳥（飛鳥町の①を除く地区）

利用方法：会員登録が必要（年会費1,000円）※賛助会員制度もあります。

・利用したい時間や行き先を予約

⇒予約した時間に自宅や指定場所に車両が到着します。

運行時間：平日 ※土曜日、日曜日、祝日は運休しています。

①のってこらい五郷 8:00～17:00

②のってこらい飛鳥 8:30～17:00

運行範囲：①と②共通

飛鳥町、五郷町、神川町、育生町、紀和町

市街地便：①のってこらい五郷

⇒毎週火曜日、金曜日は 8:00～10:00の間、1便のみ市街地までの片道
運行あり

②のってこらい飛鳥

⇒毎週月曜日、水曜日は 9:00～10:00の間、1便のみ市街地までの片道
運行あり

運賃：（区域内）

- ・初乗り2kmまで300円、以降1km毎に50円を加算。
- ・相乗りは同じ場所から同じ場所は1乗車料金（2～3人でも可）

（市街地便）

①のってこらい五郷

- ・五郷町全地区から1人1,000円
- ・飛鳥町日進地区から1人700円

②のってこらい飛鳥

- ・飛鳥町大又、小又地区から1人1,000円
- ・飛鳥町小阪地区から1人700円



お問合せ：①のってこらい五郷 090-2615-9309

お問合せ：②のってこらい飛鳥 090-7438-4648

一般のタクシー ※熊野市内の事業所のみ

1	事業者：クリスタルタクシー熊野営業所 所在地：熊野市井戸町614-11 電話：85-2053
2	事業者：熊野第一交通熊野営業所 所在地：井戸町657-2 電話：85-2155

買い物に関すること (海岸部、山間部、紀和町)

海岸部（甫母町～大泊町）、山間部（飛鳥町、五郷町、神川町、育生町）、紀和町における食品や生活用品などを販売するお店を紹介します。

※市街地（木本町、井戸町、有馬町、久生屋町、金山町）の商店は掲載して
おりません。

※承諾を頂いた店舗のみ掲載しています。

※生活支援コーディネーター独自調べの情報です。



店名	住所	電話	配達の有無など
海岸部（甫母町～大泊町）			
奥地商店	甫母町 404	87-0236	歩行に不安のある町内の住民に対応。※ <u>応相談</u>
浜重青果物	遊木町 29-2	87-0091	歩行に不安のある町内の住民に対応。※ <u>応相談</u>
喜田食品	新鹿町 1174-4	86-0044	町内の住民に対応。※ <u>応相談</u>
清七屋商店	新鹿町 394	86-0087	遊木～波田須あたりも可能。 ※ <u>応相談</u>
清七屋酒店	新鹿町 615	86-0018	近隣地区への配達可 ※ <u>応相談</u>
山間部（飛鳥町、五郷町、神川町、育生町）			
みかんの里	飛鳥町小阪 822-2	84-1010	
熊野ふれあいマート	飛鳥町佐渡 224-2	84-0230	お米等、重い物の配達可。
喜田商店	五郷町寺谷 754-3	83-0005	お店近隣へは配達可。 詳細な配達の範囲は <u>応相談</u> 。
ほたるの郷	五郷町寺谷 850-1	83-0003	肥料やお米などは配達可。
今中商店	神川町長原 6-1	82-0008	神川、育生へ移動販売を実施。
紀和町			
向山商店	紀和町板屋 82-10	97-0018	重い物など配達可。※ <u>応相談</u>
岩上商店	紀和町板屋 79	97-0036	商品を自分で持つことが難しい人などへの配達可。 ※ <u>基本的にお店近くに住む方</u> 。
玉春商店	紀和町小栗須 50-	97-0063	
中家商店	紀和町長尾 1012	98-1011	西山地区への配達可。 ※ <u>応相談</u>

移動販売 ※市内全域	
井戸町瀬戸地区	<p>・今中商店(電話 82-0008) ⇒木曜日(10:30~11:00)</p>
久生屋町	<p>・今中商店(電話 82-0008) ⇒木曜日(12:00~12:30)</p>
育生町	<p>・今中商店(電話 82-0008) ⇒月曜日、水曜日、金曜日(粉所地区以外)</p>
神川町	<p>・今中商店(電話 82-0008) ⇒月曜日、水曜日、金曜日(花知地区)</p>
五郷町	<p>・ほほえみ号(電話 85-2169)※ほほえみかんより出発 ⇒月曜日~金曜日 *詳しくはほほえみかんにお問い合わせを</p>
飛鳥町	<p>・ほほえみ号(電話 85-2169)※ほほえみかんより出発 ⇒月曜日~金曜日 *詳しくはほほえみかんにお問い合わせを</p>
紀和町	<p>・今中商店(電話 82-0008) ⇒火曜日、金曜日(平谷・小森地区) 木曜日(板屋・矢ノ川地区)</p>
その他	
オークワ	<p>購入した商品とその日のうちに配達してもらえます。 (料金) 330 円 ◆熊野店及び有馬店 電話: 89-0970(熊野店)、89-0098(有馬店) (配達地域) 新鹿町、波田須町、磯崎町、大泊町、井戸町、有馬町、金山町 ※配達エリアは変更している場合があります。詳しいエリアや配達時間、その受付時間については各店舗へご確認ください。 (その他) たまご、冷凍食品、アイスクリーム、お刺身、お寿司、ケーキ、植物、大型園芸用品、大型 DIY 用品などは配達対象外です。</p>

<p>イオン</p>	<p>購入した商品をその日のうちに配達してもらえます。</p> <p>◆熊野店(89-5111)</p> <p>配達エリアや配達時間、配達料金等は店舗へご確認ください。 (配達してもらえない商品)</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ピン類、ガラス製品、陶器、電気機器等の壊れやすい物。 ・土、肥料、花木など食品衛生を保つことが出来ないもの。 ・要冷凍、要冷蔵商品および運送中に傷み、或は品質が劣化する恐れのある商品。 ・プラスチック容器のフタをした商品で、配送中に揺れや商品同士の重みによって容器が破損し、潰れるなど内容物が飛び出す恐れのある商品(お刺身、お寿司、お惣菜などその盛り合わせ、お弁当など)。 ・その他、配送中に汚損、破損等の恐れのある商品や発火物、引火物となる商品。
<p>コープみえ ※お弁当の配達</p>	<p>月曜日から金曜日までの5日間(祝日可)、毎日夕食用のお弁当を配達。利用には組合員(加入出資金1,000円)になる必要があります。なお、組合員をやめる際には、出資金は返金されます。</p> <p>(特徴)</p> <ul style="list-style-type: none"> ・玄関先など指定した場所に届けてくれる(保冷箱に入った状態)。 ・毎回、直接配達。前回のお弁当が未開封のまま残っていた場合などは、本人や緊急連絡先へ連絡が入る。 ⇒安否確認機能がある。 <p>※<u>利用するには3日以上の利用が必要になります。(曜日の指定可)</u> (配達エリア)熊野市全域配達しています。</p> <p>*以前はエリア外だった山間部にも対応しています。</p> <p>問合せ: コープみえ夕食宅配 電話 0120-502-315</p>



その他便利な情報

他にも知っておくと“便利”な情報を紹介します。



◆便利屋

生活の困りごとを助けてくれる便利屋さん。市内で営業される便利屋を紹介します。

事業者①：ねこの手

所在地：有馬町 5821-114

電話：080-1580-6396

サービス内容：家具や荷物等の移動、組立てや処分。家屋や納屋等の解体。空き家の管理や見守り。お墓の清掃管理。買い物代行。不用品片付けや処分。家電製品の設置。草取り、草刈り。引っ越し。網戸張り、住宅リフォーム、墓じまい、など

料 金：基本的には見積後の作業開始となります。※見積無料

◆シルバー人材センター

定年退職された方等、高齢者（会員）が一般家庭や民間企業、公共団体等からの請負や委託契約による仕事をおこなっています。

仕事内容：①一般作業

⇒草刈りや草取り、屋内外の清掃、その他屋内外の軽作業など

②技能作業

⇒植木の剪定、垣根の刈込み、樹木の伐採、大工仕事など

依頼方法：（手続きの流れ）

①センターへ連絡

⇒依頼した仕事内容がセンターで受注可能かどうか判断（事前確認等）されます。

※危険、有害性等、担い手となる高齢者にふさわしい仕事であるか判断されます。

②現地確認や作業日程の調整など

③仕事

④費用の支払い

⇒仕事の完了後に請求書が送付されるので、1か月以内に支払います。

連絡先：公益社団法人 熊野市シルバー人材センター（TEL 89-6022）

◆お話ボランティア

ボランティアさんが自宅や施設等に伺い、話し相手となります。

団体名：お話ボランティアさえずり

お問合せ：熊野市ボランティアセンター（TEL 89-5000）※熊野市社会福祉協議会内

◆ハチの巣の駆除

自分で駆除する場合、防護服や駆除用具の貸出を受けることが可能です。※駆除スプレー除く

申込方法： 所定の申請書にて申し込みます。

申込場所： 熊野市役所本庁、各出張所、クリーンセンター

お問合せ： 熊野市環境対策課企画管理係 (TEL 89-2804)

その他： 貸出中の場合もありますので、一度お電話で確認して下さい。また、75歳以上の一人暮らしの方に対して、自分で駆除することが難しい場合は職員さんにお手伝い頂けることもありますので、併せてご確認下さい。

◆各種相談に関すること

【介護や認知症に関すること】

相談先： 熊野市地域包括支援センター (TEL 89-5811)

所在地： 井戸町 1150 熊野市保健福祉センター2階



【成年後見制度に関すること】

成年後見制度とは、知的障害、精神障害、認知症などによって、ひとりで決めることに不安や心配のある人がいろいろな契約や手続きをする際にお手伝いする制度です。

相談先： 熊野市地域包括支援センター (TEL 89-5811)

熊野市健康・長寿課いきがい健康支援係 (TEL 89-3113)

所在地： 井戸町 1150 熊野市保健福祉センター2階

【福祉サービスの利用援助や日常的な金銭管理に関することなど】

福祉サービスの利用に関する助言やその手続き、また、日常生活に必要な預貯金の払戻し、預入れ、各種支払いの支援などが受けられます。

相談先： 熊野日常生活自立支援センター (TEL 89-5000) ※熊野市社会福祉協議会内

【仕事や生活に関すること】

失業や借金など、生活上の困りごとに対して、専門員による支援を受けることができます。仕事や生活にお困りの方であれば、どなたでも相談可能です。

相談先： 熊野市福祉事務所 生活支援係

所在地： 井戸町 796 熊野市役所1階 (TEL 89-4111)

◆高齢者の見守り事業

【元気見守り事業】

75歳以上の一人暮らし高齢者等に対して、定期的に訪問（安否確認）します。

頻 度：週1回程度

訪 問 者：各地区の福祉委員さんなど

お問合せ：熊野市社会福祉協議会（TEL 89-5000）



【ゴーイングサービス（緊急時安否確認事業）】

65歳以上の一人暮らし高齢者等に対する緊急的な安否確認事業。利用者（申込者）は高齢者本人ではなく、その家族です。

お問合せ：熊野市社会福祉協議会（TEL 89-5000）

◆その他高齢者に関する事業

【認知症カフェ～88カフェ～】

認知症の人とその家族、認知症に関心のある人、ボランティア等が交流する場です。

※参加するには申し込みが必要です。

頻 度：月1回

場 所：熊野市文化交流センター

お問合せ：熊野市地域包括支援センター（TEL 89-5811）

豆 知 識：認知症の人とその家族が円満に地域で「ハ」のように末広がりに和んでほしいとの思いが88カフェの名前の由来になっています。

【徘徊 SOS ネットワーク事業】

徘徊の未然防止や徘徊時の早期発見のため、関係機関などによる緊急連絡体制と支援体制を整えた SOS ネットワークです。

お問合せ：熊野市地域包括支援センター（TEL 89-5811）

対 象 者：徘徊のおそれのある認知症高齢者等やその家族

そ の 他：見守りグッズ（QRコード付きシール等）の配布や GPS 機器の導入に対しての

【なんでも講座】1万円の補助、認知症高齢者等個人賠償責任保険の加入ができます。

社協職員優待申請前講座。住民の福祉への関心と理解を深めます。

内 容：介護技術、簡単なパソコン操作（インターネット等）や LINE（ライン）の使い方等

※要望に応じた内容を講座にしますが、職員が対応できる内容に限ります。

お問合せ：熊野市社会福祉協議会地域福祉課（TEL 89-5000）

【食の自立支援事業】

一人暮らしの高齢者等に対して、週1回、栄養バランスの取れた食事(弁当)をお届けするサービスです。お弁当を直接手渡しするので、安否確認にもつながっています。

頻 度：週1回 ※地区により配食曜日が異なります。

内 容：委託する業者によるお弁当(昼食)

料 金：1食につき350円

お問合せ：熊野市健康・長寿課いきがい健康支援係(TEL 89-3113)

または、熊野市社会福祉協議会地域福祉課(TEL 89-5000)



◆実施地区 ※R8.3月現在

曜日	地区	業者
月	紀和	澗流荘
火	新鹿	いちりん
水	木本	やまか
	神川、育生	今中商店
	井戸、大泊	ごはん処えん
木	二木島、遊木	いちりん
金	久生屋、有馬、金山	山川商店

【福祉機器貸出事業】

緊急、一時的に必要となった方が福祉機器の貸出を受けることができます。介護保険サービスによる福祉機器レンタルを利用するまで等、短期間の貸出事業です。

貸出品目：車イス、杖など

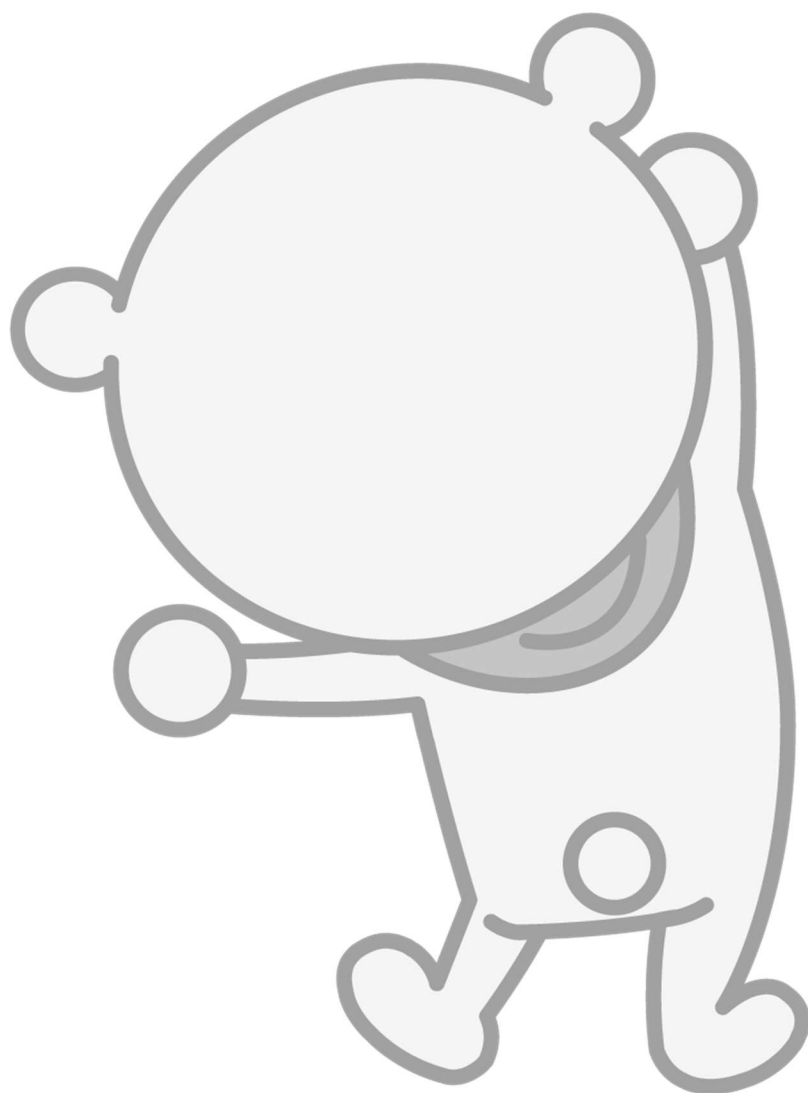
貸出期間：基本1カ月まで ※理由により最長3カ月まで貸出可能。

料 金：無料 ※但し、1カ月を超えると次の清掃・消毒料が必要になります。

清掃消毒料：(車イス) 1,500円 (その他) 500円

運 搬 料：片道500円 ※利用者本人等で運搬される場合は必要ありません。

お問合せ：熊野市社会福祉協議会地域福祉課(TEL 89-5000)



発行 熊野市地域包括支援センター
社会福祉法人 熊野市社会福祉協議会