

配達してくれる  
お店

在宅福祉サービス

見守り

住民主体の通いの場  
・各種事業

地域包括  
支援センター

シルバー  
人材センター

社会福祉協議会

くらしの  
サポートセンター

# ヒマ太君の お助け便利帳

～シニア向け生活便利情報～



町花ひまわり  
PRキャラクター  
ヒマ太君

編集・発行

発行年月日 令和5年3月

海田町長寿保険課(海田町生活支援体制整備事業協議体)

住所:安芸郡海田町上市14番18号 TEL:082-823-9609 FAX:082-823-9627

新庁舎住所:安芸郡海田町南昭和町14番17号(令和5年9月～)

# もくじ

- ① 配達してくれるお店 ..... P3～P6
  - 1.お弁当の配達 **電話注文** ..... P3
  - 2.食料品や日用品の配達 **電話注文** ..... P4～P5
  - 3.食料品や日用品の配達 **店頭購入** ..... P5～P6
  - 4.食料品や日用品の移動販売 **海田町内のご要望のあった場所で販売** ..... P6
  - 5.食料品や日用品の配達 **インターネット購入** ..... P6
- ② 在宅福祉サービス ..... P7～P8
- ③ 見守り ..... P8
- ④ 住民主体の通いの場・各種事業 ..... P9～P10
- ⑤ 地域包括支援センター ..... P11
- ⑥ シルバー人材センター ..... P12
- ⑦ 海田町社会福祉協議会 ..... P12
- ⑧ 暮らしのサポートセンター ..... P12

## 「ヒマ太君のお助け便利帳」 ～シニア向け生活便利情報～ 発刊にあたって

令和元年度に「かいもの便利帳」を発行しましたが、この度さらに充実した情報をお届けするため、「ヒマ太君のお助け便利帳」を作成しました。

高齢者が住み慣れた地域で安心して生活できるよう、この「ヒマ太君のお助け便利帳」が少しでもお役に立てれば幸いです。

なお、掲載しています企業や商店などは、社会資源調査を行った結果、掲載の許可を得た企業や商店等が対象となります。必ずしも町内全ての取り組みが掲載されているわけではありません。

掲載を希望される企業や商店等がありましたら、海田町長寿保険課までご連絡ください。この冊子に掲載されている情報は、事業者・団体などの都合により変更となる場合があります。詳しくは掲載されている連絡先にご確認をお願いします。

# ① 配達してくれるお店

海田町内でさまざまなものを配達できるお店の情報です。詳細は各店舗にてお問合せ下さい。

## 1.お弁当の配達

## 電話注文

ヨシケイ

☎0120-188-973

注文方法 電話

受付時間 9:00～17:00 ※土・日曜日除く

配達日 月曜日～金曜日

ワタミの宅食

☎0120-321-510

注文方法 電話 受付時間 9:00～18:00

配達日 月曜日～金曜日 ※12/31～1/3 除く

生協

☎0120-500-935

注文方法 電話

受付時間 8:30～21:00(平日)

8:30～19:00(土曜日)

配達日 月曜日～土曜日

広島駅弁当株式会社 ☎082-885-8788

明日の食卓 Fax082-885-9112

注文方法 電話・FAX

受付時間 8:30～18:00 ※年末年始除く

配達日 月曜日～金曜日



株式会社マイコック ☎082-892-9700

ライフサポートひまわり Fax082-892-3322

注文方法 電話・FAX

受付時間 9:00～17:00 ※日曜日除く

配達日 月曜日～土曜日



株式会社ニックス ☎082-567-6601

かぐや姫弁当

注文方法 電話

受付時間 8:00～18:00 ※日曜日除く

配達日 月曜日～日曜日



株式会社ニックス ☎082-288-9123

配食のふれ愛 広島東 Fax082-288-9124

注文方法 電話・FAX

受付時間 9:00～18:00 ※土・日曜日除く

配達日 月曜日～日曜日



有限会社モリヒロ ☎082-836-5657

宅配クック123 Fax082-836-5675

注文方法 電話・FAX

受付時間 8:00～17:00 ※1/1～1/3 除く

配達日 月曜日～日曜日



ほっかほっか亭 海田昭和町店 南昭和町1-10

☎082-823-9660

注文方法 電話 ※配達料金500円(税込)/回

営業時間 10:00～22:00

配達時間 11:00～13:00

定休日 なし※1/1～1/3 除く



株式会社みずほ

☎0823-77-2006

注文方法 電話

受付時間 9:00～16:00(年中無休)

配達日 月曜日～日曜日 ※初回のみ平日訪問・配達

本家かまどや 海田店 南つくも町6-18

☎082-824-2733(Fax同)

注文方法 電話・FAX

※1,000円(税込)以上で無料宅配可

営業時間 9:00～14:00 17:00～19:30

配達時間 10:30～13:30 17:30～19:00

定休日 日曜日

## 配食サービス

海田町が行っている在宅福祉サービスです。調理が難しい方に夕食の宅配を(410円/食)月～金のうち希望する曜日に行います。※但し条件あり



配食サービスを行っている  
お店には、このマーク

お問合せ 海田町役場 長寿保険課 ☎082-823-9609

## 2.食料品や日用品の配達

## ● たべもの

餃子苑 上市4-20  
☎082-822-1213

営業時間 11:00～14:00 17:00～21:00

配達時間 20時まで

定休日 月曜日 配達料金 無料

塩村精肉店 新町11-23  
☎082-823-2302 (Fax同)

営業時間 10:00～19:00 配達時間 12:00～16:00

定休日 日曜日・祝日

配達料金 無料 ※配達可能金額は応相談

※前日の15時までに注文、FAXでも注文可能

天龍ミートショップ 南昭和町1-19  
☎082-822-2325 Fax:082-822-2324

営業時間 10:30～19:00 定休日 日曜日・祝日

配達料金 無料

※1,000円(税別)以上注文で配達可能

※店頭購入やFAXでも注文可能

ヤクルト(中野センター) 安芸区中野4-15-8  
☎0120-645-540 (受付時間9:00～17:00)

営業時間 9:00～15:00 定休日 土曜日・日曜日・祝日

配達料金 無料 ※インターネットでも注文可能

## ● 家電(電化製品)

アトム電器海田店 成本8-7  
☎0120-2196-39

営業時間 9:00～17:00 定休日 日曜日・祝日

配達料金 お電話でご相談ください

※取付等は別途必要、ガスなどにも対応

エディオン海田東店 南昭和町1-28  
(梶川電機株式会社)  
☎082-822-2010

営業時間 9:00～19:00 定休日 日曜日・祝日

配達料金 お電話でご相談ください

長山電気商会 稲荷町9-17  
☎082-822-3527

営業時間 8:00～18:00 定休日 日曜日

配達料金 無料 ※取付等は別途必要

ミナミ無線 西浜2-23  
☎082-822-0513

営業時間 9:00～18:00 定休日 日曜日

配達料金 無料 ※取付等は要相談

## ● 医薬品

加藤薬品 稲荷町9-18  
☎082-823-2606

営業時間 8:00～19:45、8:30～19:00(日曜日)

定休日 年始、お盆 配達料金 無料

くすりの広買堂本店 新町9-24  
☎082-822-2238

営業時間 10:00～18:00 定休日 日曜日・祝日

配達料金 無料 ※店頭購入でも注文可能

## ● 重たいもの(米・酒・灯油等)

久留島酒店 石原12-7  
☎082-822-2061

取扱品 酒・米・たばこ・調味料

営業時間 7:30～19:00

定休日 日曜日・祝日 配達料金 無料

石本酒店 西浜11-31  
☎082-823-4631

取扱品 酒・たばこ・米

営業時間 8:00～20:00 配達時間 9:00～18:30

定休日 なし、年末年始、お盆 配達料金 無料

**榎井商店** 日の出町5-14  
☎082-822-3734

**取扱品** 酒  
**営業時間** 9:00~19:00 **配達時間** 10:00~16:00  
**定休日** 日曜日  
**配達料金** 無料 ※5,000円(税込)以上で配達可

**(有)中本米穀** 船越6-2-11  
☎082-823-2292

**取扱品** 米・灯油  
**営業時間** 9:00~18:00  
**定休日** 日曜日・祝日  
**配達料金** 米3kg以上、灯油18ℓ以上で配達可

**JA安芸海田購買センター** ☎082-822-4836 浜角2-1

**取扱品** 灯油・米・日用品  
**営業時間** 9:00~17:00  
**定休日** 日曜・祝日※土曜日は配達休み  
**配達料金** 灯油は配達価格、米は無料、日用品は50円(税込)/品(3,000円(税込)以上は無料)

## ● クリーニング

**株式会社ケーディーエムファクトリー 児玉クリーニング** ☎082-822-4365 月見町10-9

**営業時間** 8:30~17:30(17:30以降は電話相談) **定休日** 祝日  
**配達料金** 無料 ※お電話にて集荷・配達承ります ※インターネットでも注文可能

## ● お花

**小田種苗店** 中店11-23  
☎082-823-3309

**営業時間** 10:00~17:00 ※変動あり  
**配達時間** 17時以降  
**定休日** 不定休 **配達料金** 無料

**かとう花店** 新町17-6  
☎082-823-3372

**営業時間** 9:00~19:00(日曜日・祝日17:00まで)  
**定休日** 日曜日・年末年始・お盆  
**配達料金** 無料(町内)

**小沢園芸** 大正町3-27  
☎082-823-4187

**営業時間** 9:00~19:00  
**定休日** なし  
**配達料金** 500円(税別)/回

## 3.食料品や日用品の配達

### 店頭購入

### ● スーパー

**フジ海田店** ☎082-516-5700 南本町1-3  
※配達はブラウニーさんに委託

**営業時間** 9:00~22:00  
**受付時間** 10:00~19:00(年始は配達休み) **定休日** なし  
**配達料金** 100円(税別)/回  
**配達地域** 店舗にお問い合わせください  
(※配達受付後3時間以内に配達)

**マックスバリュ海田店** 南大正町3-30  
☎082-824-3066

**営業時間** 9:00~22:00 **配達受付** 17:00まで  
**定休日** なし  
**配達料金** 110円/箱(3,000円以上)(税込)  
220円/箱(3,000円未満)(税込)

ユアーズ ※配達はブラウニーさんに委託  
 東海田店 ☎082-822-2327 蟹原2-13-8  
 瀬野川店 ☎082-892-1000 安芸区中野1-11-31

受付時間 10:00～19:00(年始は配達休み)  
 配達料金 100円(税別)/回  
 配達地域 各店舗にお問合せください  
 ※配達受付後3時間以内に配達

## ● 医薬品

くすりのレディ海田店 ☎082-821-5660 南本町1-3

営業時間 9:00～22:00 定休日 なし

配達料金 お電話でご相談下さい

## 4.食料品や日用品の移動販売

とくし丸 ☎082-894-1751 安芸区瀬野1-18-31  
 Aコープ瀬野(マイファームせの)店

受付時間 9:30～18:30

配達料金 1品につき10円プラス

配達地域 町内全域※規定コース以外は要相談  
 ※まずはお問合せください

海田町内のご要望の  
 あった場所で販売

## 5.食料品や日用品の配達

インターネット購入

### ● コンビニ「セブンイレブン」

大正町店 ☎082-823-7517

幸町店 ☎082-822-3288

中店店 ☎082-822-8141

つくも町店 ☎082-824-5711

曙町店 ☎082-822-7895

営業時間 24時間営業

受付時間 9:30～22:15 配達時間 10:00～23:00

定休日 なし

配達料金 1,000円(税別)から注文可  
 配送料110円～550円(税込み)

注文方法 スマホから右のQRコードを読み込む、  
 またはセブンナウで検索



セブンナウ

検索

※店頭・電話での配達受付はおこなっておりません。

## 町内のテイクアウト(持ち帰り)、 デリバリー(配送)が可能な飲食店

町のホームページでも町内のテイクアウト(持ち帰り)、  
 デリバリー(配送)が可能な飲食店が紹介されています

お問合せ 海田町魅力づくり推進課 ☎082-823-9234



## ② 在宅福祉サービス

在宅で生活している高齢者の方々に  
次のようなサービス等を提供しています。

※各種サービスにおいては、対象条件がありますので、各担当にお問合せください。

お問合せ 海田町役場 長寿保険課 ☎082-823-9609

### ● ひとり暮らしの方や高齢者のみ世帯の方に

#### 調理が難しい方に

**配食サービス** 月～金曜日の希望する夕方に弁当を配達

P3の  マークの業者から選ぶ

利用料金 410円/食



#### 理髪店に行くことが難しい方に

**訪問理美容サービス**

理美容師が自宅に出張サービス

利用料金 1,000円～1,500円

#### 安否確認を希望される方に

**緊急通報システム**

緊急時にボタンを押し関係者と共有

利用料金 2,926円/月 ※非課税世帯の方…無料

#### 寝具の洗濯など

**寝具の洗濯・乾燥・消毒サービス**

ご自宅の寝具の集配、洗濯・乾燥・消毒をおこなう

利用料金 50円～300円

### ● 徘徊のおそれがある方に

**徘徊高齢者SOSネットワーク事業**

徘徊するおそれのある方の情報を事前に登録し、  
警察などの関係機関と情報を共有して徘徊時に  
早期発見する。

**徘徊高齢者家族支援サービス**

GPS機能付機器の貸出

利用料金 1,320円/月

**認知症高齢者等見守りシール**

徘徊するおそれのある方にQRコード付きのシールを貼り、徘徊時にQRコードを読み込むと保護者に通知される。

利用料金 無料



### ● その他

**家族介護用品支給**

要介護4及び5の高齢者を介護する非課税世帯の  
家族の方に介護用品費用を支給 など

支給限度額 75,000円/年

### ● ゴミ出しの難しい方に

**高齢者等ごみ出し支援事業**

対象:要介護認定者等のみの世帯の方

連絡先 海田町環境センター ☎082-823-4601

### ● 目的地への移動が難しい方に

#### 車椅子用車両を貸出

**福祉車両貸出**

利用料金 ガソリン代のみ

連絡先 海田町社会福祉協議会  
☎082-820-0294

#### 通院や外出時への付き添い派遣

**福祉・家事援助サービス**

利用料金 1,100円～/1時間以内

連絡先 海田町シルバー人材センター  
☎082-823-2733

#### 介護器具を貸出

**介護器具貸出** 車椅子、杖、四輪歩行車など

利用料金 550円/回(消毒料)※貸出期間1年(延長可)

連絡先 海田町社会福祉協議会 ☎082-820-0294

# 介護が必要な方むけの民間サービス

## 介護タクシー

特殊仕様の福祉タクシーにより移動を支援します。  
電話にて予約 ※詳細は各事業所にてお問合せください

### 介護タクシーかりかわ 海田町南本町

利用料金	初乗り 630 円～
受付時間	9:00～18:00(日曜日除く)
サービス内容	リクライニング車いす対応 可
問い合わせ先	☎090-7379-2299

### 介護タクシーよおむ 海田畝

利用料金	初乗り610 円 337m 毎に80 円
受付時間	8:30～17:30(土日曜日除く)
サービス内容	車いす対応 可 ※リクライニング車いす要相談
問い合わせ先	☎082-823-3335 Fax082-553-0261 ※介護保険のサービス対応

### 坂 介護タクシー 坂町横浜東

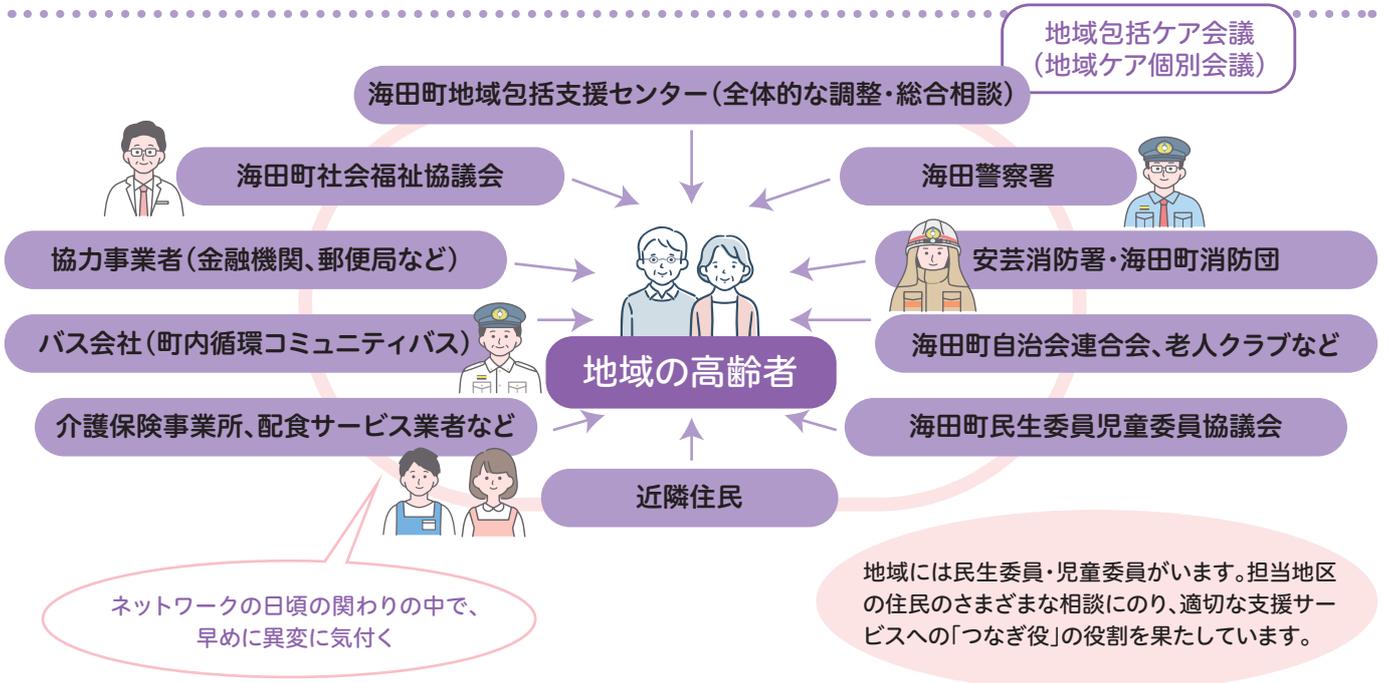
利用料金	1500 円～
受付時間	9:00～17:00 ※不定休
サービス内容	リクライニング車いす対応 可
問い合わせ先	☎090-1334-0687

### おでかけサポート美空 安芸区船越

利用料金	小型2900 円~/30 分 大型3550 円~/30 分
受付時間	8:00～18:00(日曜日除く)
サービス内容	ストレッチャー・リクライニング車いす対応 可
問い合わせ先	☎0120-084-133

## 3 見守り

地域で異変があった時などのための見守りネットワークがあります。



いつもと様子が違う、安否がわからないなどの気がかりなことがあれば、地域包括センター等に連絡します

連絡  
相談

連絡を受けた地域包括センター等の相談機関が、訪問するなどして様子を確認します

確認  
対応

**必要な助言やサービス提供を実施**  
高齢者などの様子を确认后、必要に応じて適切な関係機関と連絡を取り、そのかたに必要な支援やサービス調整を行います

相談先 ・民生委員 ・福祉委員 ・保健センター(☎082-823-4418) ・地域包括支援センター(☎082-821-3210)

# ④ 住民主体の通いの場・各種事業

いつまでも住み慣れた地域で安心して暮らすために

## ● 介護予防事業

### 社会参加

#### 住民主体の通いの場

- ① いきいき百歳体操
- ② いきいきサロン

#### 住民主体の方が利用できる活動場所など

- ③ 福祉センター
- ④ 民間の貸しスペース

### 介護予防

#### 一般介護予防事業

- ⑤ 高齢者いきいき活動ポイント事業
  - ⑥ 水中健康教室
  - ⑦ おたっしゃ体操
  - ⑧ ひろしまGENKI体操

#### 介護保険対象

- ⑨ マイトレプラス
- ⑩ 口腔機能向上プログラム

住民主体の通いの場  
・各種事業

## ● 住民主体の通いの場の代表的な例

### ① いきいき百歳体操

#### いきいき百歳体操とは

DVDの映像に合わせて行う筋力アップ体操です。海田町内の各自治会にて実施中です。

#### お問合せ

海田町役場 長寿保険課 ☎082-823-9609



### ② いきいきサロン

#### いきいきサロンとは

地域の方々が「仲間づくり」や「居場所づくり」を進める活動です。海田町の各自治会にて実施中です。

#### お問合せ

海田町社会福祉協議会 ☎082-820-0294



## ● 住民の方が利用できる活動場所の例

### ③ 福祉センター

お問合せ 海田町福祉センター ☎082-823-7500 利用時間 詳しくはお問合せください。  
問合せ時間 8:30～21:30(日曜日・祝日は17:00まで)

#### プール

利用できる方

4歳以上の方

利用できない日

毎週水曜日と

年末・年始

(12/29～1/3)

利用料金

60歳以上無料など ※詳しくはお問合せ下さい



#### 筋トレルーム

利用できる方

町内在住の20歳

以上の方

利用できない日

年末・年始

(12/29～1/3)

利用料金

無料



### ④ 民間の貸しスペース

お問合せ 華プラザ ☎0120-2196-39  
利用時間 9時～17時

#### 富永商事

地域を元気にしてくれる個人や団体へ開放しています。  
ヨガ教室や地域の通いの場など

利用料金 無料

休館日 毎週日曜日/イベント開催日/祝日/  
年未年始/GW/お盆

駐車場 4台程度(無料)



## ● 一般介護事業

お問合せ 長寿保険課 ☎082-823-9609 (65歳以上の方どなたでも参加できます)

### ⑤ 高齢者いきいき活動 ポイント事業

65歳以上の方が活動参加に応じ手帳  
にスタンプが押され、貯めたポイントに  
応じて奨励金が支給されます。

詳しくは海田町ホームページへ



### ⑥ 水中健康教室

内容 インストラクターとプールで運動します

場所 福祉センター内健康増進プール

### ⑦ おたっしゃ教室

内容 筋力向上トレーニング体験教室

場所 福祉センター内筋力向上トレーニングルーム

### ⑧ ひろしまGENKI体操

内容 「骨トレーニング」

「脳トレーニング」など

全13回(町内施設にて)

参加費 1,500円

※初回と最終回に骨密度などの  
測定を行い、効果を検証します

## ● 介護保険対象

お問合せ 長寿保険課 ☎082-823-9609

### ⑨ マイトプラス

運動機能及び認知症機能低下予防のための教室

### ⑩ 口腔機能向上プログラム

顔や舌の体操や、  
歯や入れ歯のお手入れに関する指導を行います

## ⑤ 地域包括支援センター

### 海田町地域包括支援センターです

地域包括支援センターは、高齢者の皆さんが住み慣れた地域で安心して暮らし続けられるよう、暮らしに関するさまざまな相談をお受けする窓口です。

主任介護支援専門員・社会福祉士・保健師等の専門職にお気軽にご相談ください。

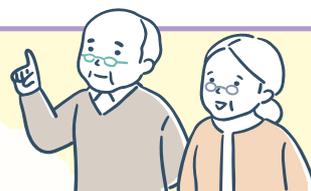
#### 自立して生活できるよう支援します

支援が必要と認定された方や必要となる恐れの高い方が自立して生活できるように、介護予防の支援をします。



#### 皆さんの権利を守ります

高齢者虐待の早期発見や成年後見制度の紹介、消費者被害への対応など皆さんが安心して暮らせるように、皆さんの持つさまざまな権利を守ります。



\\ 私たちに  
お任せください! //

### 地域包括支援センター



#### さまざまな相談に対応します

介護に関する相談や悩み以外にも、福祉や医療などに関する悩みや問題に対応します。

#### さまざまな方面から皆さんを支援します

医療機関や民生委員などの関係機関と連絡をとったり、調整したりしてネットワークをつくり、暮らしやすい地域となるよう支援します。

地域包括  
支援センター



### 海田町地域包括支援センター

〒736-8601

広島県安芸郡海田町上市14番18号

海田町役場 1階 長寿保健課内

新庁舎住所: 安芸郡海田町南昭和町14番17号(令和5年9月~)

**TEL:082-821-3210**

FAX:082-824-0291



## ⑥ シルバー人材センター

つくも町6-3 TEL:082-823-2733 受付時間:9:00~16:00(土・日・祝日及び年末年始を除く)

家事支援などを有償でお手伝いする相談窓口です

### 福祉・家事 援助サービス

(例)草とり・大掃除・衣替え等  
援助サービス

対象:海田町在住の方

1時間以内1,100円~

### あんしん お届けサービス

30分以内のちょっとした支援

対象:65才以上の  
高齢者世帯

30分以内500円~

### 訪問型サービス

研修修了者による生活援助

対象:要支援認定者

1回150円~

## ⑦ 海田町社会福祉協議会

日の出町2-35(福祉センター内) TEL:082-820-0294

福祉に関する相談などをする窓口です

### ボランティアセンター

ボランティア活動の調整や育成

### 気ばらし会

介護される方の交流会  
毎月第3水曜日

### 障害者相談支援センター

障害に関する相談や  
福祉サービス計画の作成など

### ふれあいいいききサロン

P9 参考

### かけはし(福祉サービス利用援助事業)

ご自分で手続きや  
金銭管理が難しい方への支援

### 生活福祉資金貸付

低所得世帯の方等への資金の貸付

## ⑧ 海田町くらしの安心サポートセンター

日の出町2-35(福祉センター内) ※福祉センターでの業務開始は令和5年4月から

TEL:082-820-0294 受付時間:8:30~17:15(土・日・祝日及び年末年始を除く)

生活上の悩みや困りごと(自立相談、就労準備、家計改善)への生活困窮相談を支援する窓口です

生活上の悩みをどこに  
相談していいかわからない

困っているけど、何から  
手を付けていいのか悩む

家族の事で  
困っていることがある

など