

東根市

高齢者お役立ちガイド

- このガイドは、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るため、暮らしを支えるさまざまなサービスの情報を集めたものです。
 - それぞれのサービスの内容は、令和4年10月時点の情報です。活用の際は、それぞれの事業者に直接お問い合わせください。
 - 許可を得た店舗のみ掲載しています。
- ※ 転写・転載・再配布は禁止します。



編集：生活支援コーディネーター・地域包括支援センター

もくじ

I	生活支援	①食品類の配達	1
		②弁当の配達	3
		③日用品（食品以外）の配達	5
		④メガネ・補聴器などの購入・調整	6
		⑤訪問理美容	7
		⑥家事代行	9
II	生きがいづくり	①シルバー人材センター	10
		②通いの場	11
III	困ったときの相談窓口	①地域包括支援センター	12
		②消費生活センター	12
		③その他の窓口	13
IV	生活支援コーディネーター		14

生活支援コーディネーター（P 14）は、生活支援・介護予防の取り組みを支援するために配置されています。

高齢者の総合相談窓口である地域包括支援センター（P 12）とともに、高齢者の皆さんの地域の暮らしを支援します。

支え合い活動を始めたい方、このガイドへの掲載を希望する事業所・団体の方は、生活支援コーディネーターまでご連絡ください。



I 生活支援

①食品類の配達

店舗で取り扱っている食品類の配達可能な店舗の一覧です。詳細は、個別にお問い合わせください。

【地域のお店】

	事業者名	電話番号	取扱品	備考
		地区		
1	鮮魚いちき	42-0230	鮮魚 加工品	東根地区内【配達無料】 時間・エリアは要相談 ※店舗取扱商品のみ
		三日町上 (東根地区)		
2	佐藤錦	42-0072	食品 惣菜 弁当 日用品	東根一中学区内【配達可】 店舗商品は3,000円以上購入で 配達可 弁当配達はや問合せ
		三日町上 (東根地区)		
3	山七鮮魚店	42-0406	鮮魚 加工品 昆布巻 しそ巻	東根地区内【配達無料】 時間は要相談 電話注文可 簡単な調理も対応可
		大林 (東根地区)		
4	鮮魚しぶや	44-2416	鮮魚 食品 惣菜 すじこ	東郷・高崎地区内【配達無料】 電話注文可 ※店舗取扱商品のみ
		西戸2 (東郷地区)		
5	横尾魚店	44-2418	食品 惣菜 刺身 すじこ	東郷・高崎地区内【配達無料】 電話注文可
		上野川 (東郷地区)		
6	山形屋魚店	48-1239	鮮魚 惣菜 弁当	神町地区内【配達無料】 時間は要相談
		神町中央 (神町地区)		

7	高橋青果	47-0417	野菜 果物	神町地区内【配達無料】 ※できれば 1,000 円以上購入
		神町下 1 (神町地区)	調味料 日用品	
8	土田精肉店	48-2525	肉	神町地区内 1,000 円以上購入で配達可
		神町下 1 (神町地区)	惣菜	
9	石山商店	43-2357	食品 惣菜	小田島地区内【配達無料】 電話注文可 店舗商品であれば調理可
		横町 (小田島地区)		
10	ホンマ商店	42-0358	食品 惣菜	小田島地区内【配達無料】 電話注文可
		中宿 (小田島地区)	日用品	
11	青野鮮魚店	42-0316	食品 惣菜	長瀬地区【配達無料】 時間は要相談
		楯区 (長瀬地区)	日配品 弁当	

【配達専門の事業所】

	事業者名	電話番号	取扱品	備考
1	東根市農業協 同組合ふれあ い食材	43-1116 (営農経済部)	食材	カタログから事前にひと月分を 注文 配達は週 1 ~ 3 回まで選択可 (地域により配達曜日異なる) 支払は農協口座から引き落とし
2	(株)ヨシケイ山 形	0120 -39-0551	食材 冷凍弁当	カタログからメニューの食材 (レシピ付) を注文 配達は土日休み
3	生活協同組合 共立社	0120 -916-244	食材 日用品	★生協組合員向け (新規加入も 可) カタログから注文 週 1 回、月~金のいずれか配達

②弁当の配達

弁当の配達が可能なお店の一覧です。金額や配達回数については個別にお問い合わせください。

【地域のお店】

	事業者名	電話番号	取扱品	備考
		地区		
1	佐藤錦	42-0072	弁当 食品 惣菜 日用品	東根一中学区内【配達可】 食品類は 3,000 円以上購入で 配達可（高齢の一人暮らしの方は 1 個からでも配達可）
		三日町下 (東根地区)		
2	キッチン まごころ	48-6890	弁当	市内配達無料・電話注文可 昼食・夕食それぞれ配達可 詳細は要相談 簡単な見守り・安否確認します
		大林 (東根地区)		
3	なかの食堂	42-2853	弁当	市内高齢者対象【配達無料】 電話注文可 配達頻度は要問合せ
		四ツ家中 (東根地区)		
4	山形屋魚店	48-1239	弁当 鮮魚 惣菜	神町地区内【配達無料】 時間は要相談
		神町中央 (神町地区)		
5	青野鮮魚店	42-0316	弁当 食品 惣菜 日配品	長瀬地区【配達無料】 時間は要相談
		楯区 (長瀬地区)		



【弁当配達専門の事業所】

	事業者名	電話番号	取扱品	備考
1	(株)ヨシケイ山形	0120 -39-0551	冷凍弁当 食材	おかずのみ（ご飯の注文も可） 3セットずつ週3回配達コース 2セットずつ毎日配達コース 配達は土日休み
2	ワタミの宅食	0120 -321-510	冷蔵弁当	週1日1食から注文可 おかずのみ・ご飯付コースあり 配達は土日祝日休み
			冷凍弁当	4食分セット注文 週1回、水・木・金のいずれか 配達（申込時相談）
3	生活協同組合 共立社	0800 -800-6265	弁当	★生協組合員向け（新規加入も可） おかずのみ・ご飯付コースあり 配達は土日祝日休み



③日用品（食品以外）の配達

店舗で取り扱っている日用品などの配達可能な店舗の一覧です。詳細は、個別にお問い合わせください。

	事業者名	電話番号	取扱品	備考
		地区		
1	ギフトプラザ なべや	42-0271	日用品	市内【配達無料】
		三日町上 (東根地区)	ガス 灯油	
2	有限会社 ヤマモト	42-0136	日用品	市内【配達無料】 時間は要相談
		本町 (東根地区)	衣類	
3	伊勢荒物店	42-0373	日用品	店舗周辺のみ【配達無料】 電話注文可 店舗で購入後の配達も可
		六日町 (東根地区)	菓子類	
4	山形新聞N. 専売所	42-0135	紙おむつ	本町・温泉町・長瀬地区内 【配達無料】 やましん暮らしサポート対応 電話注文可、商品は要問合せ
		温泉町4 (東根地区)	ティッシュ	
5	東海林商店	47-0341	日用品	神町地区内【配達無料】
		新田上1 (神町地区)	菓子類 酒類	
6	ホンマ商店	42-0358	日用品	小田島地区内【配達無料】 電話注文可 ※店舗取扱商品のみ
		中宿 (小田島地区)	食品 惣菜	

④メガネ・補聴器などの購入・調整

メガネや補聴器などの購入・調整について、出張可能な店舗の一覧です。ただし、訪問先で調整することが難しい場合がありますので、詳細については個別にお問い合わせください。

	事業者名	電話番号	取扱品	備考
		地区		
1	精工堂時計店	42-0478	メガネ 補聴器 時計	市内【出張無料】 掛け時計などは配達も可
		六田上 (東根地区)		
2	メガネ・時計・補聴器 タカハシ	43-0555	メガネ 補聴器 時計	市内【出張無料】
		中央1 (東根地区)		
3	眼鏡市場東根店	41-0558	メガネ 補聴器	市内【出張無料】 新規の見積もり依頼も可
		一本木中 (東根地区)		
4	式萬圓堂東根店	43-0808	メガネ 補聴器	市内【出張無料】 新規の見積もり依頼も可
		四ツ家上 (東根地区)		
5	早川時計メガネ店	47-0236	メガネ 補聴器 時計	市内【出張無料】
		神町中1 (神町地区)		
6	押野時計眼鏡店	47-0144	メガネ 補聴器 時計	市内【出張無料】
		神町中4 (神町地区)		

※電池等の交換部品代は有料（実費負担）です。

※「今すぐ来て」の出張訪問は、対応できない場合があります。



⑤訪問理美容

自宅に訪問（出張）できる美容室・理容室の一覧です。すべて予約が必要です。出張料、出張できる時間など、詳細は個別にお問い合わせください。

【理容室】

	事業者名	電話番号	エリア	備考
		地区		
1	ヘアサロン ナミマツ	42-2351	要相談	【出張無料】 訪問可能時間は 9 時～15 時 (土日祝日休み) ケア理容師が対応・顔そり可 店舗への送迎も可
		並松団地 (東根地区)		



【美容室】…原則、家族の同席をお願いします。一人暮らし等、家族が同席できない場合は、個別にご相談ください。

	事業者名	電話番号	エリア	備考
		地区		
1	ビューティーササキ with チャクラ	42-0293	市内	【出張無料】 訪問の時間帯は要相談 店舗内はバリアフリーで身体 障がい者対応及び送迎可
		大林 (東根地区)		
県ハートフル訪問美容師会員				
2	ビューティーハウス COCO	47-0505 兼 FAX	市内	【出張無料】 訪問可能時間は 10 時～17 時
		三ツ屋東 (大富地区)		
3	保科美容室	42-2862	市内	長瀬地区内【出張無料】 (長瀬地区以外の出張料は予 約時に要確認) 訪問可能時間は 9 時～17 時 ヘルパー2 級所持者が対応
		楯区 (長瀬地区)		
4	ヘアーモード・ おしゃれ	42-0485	市内	長瀬地区内【出張無料】 (長瀬地区以外の出張料は予 約時に要相談) 訪問時間は要相談 (月、第 3 日曜日休み)
		南一区 (長瀬地区)		



⑥家事代行

介護保険制度外での家事援助サービスを提供している事業所の一覧です。詳細は個別にお問い合わせください。

	事業者名	電話番号	項目
		地区	
1	東根市シルバー 人材センター	42-4680	屋内外清掃、畑仕事、家事支援、障子・ふすま・網戸張り、草取り・草刈、植木手入れ、筆耕・宛名書きなど
		さくらんぼ駅前	
		時間・項目によって金額が異なります。	
2	東根市社会福祉協 議会指定訪問介護 事業所	53-8211	掃除、洗濯、買い物、調理、その他家事全般
		中央1 (東根地区)	
		個別にご相談ください。	
3	訪問介護ステーシ ョン なごみ	0237-48-9690	掃除、洗濯、買い物、調理、その他家事全般
		中央1 (東根地区)	
		各種プランあり、個別にご相談ください。	
4	にこにこヘルパー ステーション	41-1125	掃除、洗濯、買い物、調理、その他家事全般
		温泉町2 (東根地区)	
		対応は要相談 30分 1,500円、60分 2,000円	
5	ニチイライフ	0120-212-295	掃除、洗濯、買い物、調理、その他家事全般
		神町中5 (神町地区)	
		各種プランあり、個別にご相談ください。	

Ⅱ 生きがいづくり

趣味活動や軽運動などに参加することは、心身機能の維持に効果があります。

公民館や市民体育館では様々な教室や講座を開催しています。また、各区では、老人クラブやサロン活動を通じて、仲間づくりを行っています。

仲間とともに、楽しみ・生きがいのある生活を送りましょう。

①シルバー人材センター

東根市在住で、健康で働く意欲のある 60 歳以上の方ならシルバー会員として登録できます。これまでの豊富な知識・経験・技術を生かして、社会貢献・就労することができます。

また、シルバー人材センターには、各種サークルがあり、趣味や生きがいづくりの場としても最適です。

	事業者名	電話番号	項目
1	東根市シルバー人材センター	42-4680 さくらんぼ駅前	屋内外清掃、畑仕事、家事支援、障子・ふすま・網戸張り、草取り・草刈、植木手入れ、筆耕・宛名書きなど
			時間・項目によって金額が異なります



②通いの場

閉じこもりは心身機能の低下を招きます。市内で活動している通いの場に参加し、一緒に介護予防に取り組みましょう。

	名称 (団体名)	電話番号	活動日	参加費
		対象地区	対象者	
1	フラットこいな (ボランティア団体 フラット)	090 -9631-1330	月・水 10時～12時 火・木 10時～14時 (火・木は昼食あり)	参加費 200円 昼食代 300円
		東根地区	要支援1・2・事業対象者を含む65歳以上 ※事前申込が必要です	
2	よってみつ家 (まちなっと神町)	080 -3333-4773	第1・3木曜日 第2・4金曜日 10時～12時	参加費 200円
		神町地区	どなたでも参加可	

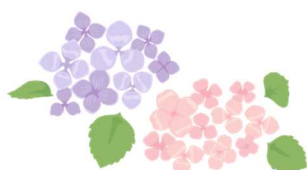
※コロナウイルス感染拡大防止のため、内容が変更になる場合があります。

～通いの場を立ち上げてみませんか～

介護予防や健康づくりのための通いの場の立ち上げを支援します。
ぜひ、担当地区の生活支援コーディネーター（P14）にご相談ください。

新たに通いの場を立ち上げ「いきいき百歳体操」に取り組む団体（グループ）※に対し、体操に必要なおもりやDVDプレーヤーを貸し出します。

※3名以上で65歳以上の方が一人以上の団体（グループ）に限ります。



Ⅲ 困ったときの相談窓口

①地域包括支援センター

地域包括支援センターは、高齢者の総合相談窓口です。地域の見守りや介護のことなど、困ったことがあればご相談ください。

	相談窓口	電話番号	対象地区
1	東根市地域包括支援センター中央	42-3939	東根・神町地区
2	東根市地域包括支援センターしろみず	53-0600	東郷・高崎・大富・小田島・長瀬地区

②消費生活センター

消費生活に関する相談や苦情、契約上のトラブルなどの相談窓口です。下記のほか、消費者ホットライン 188もご利用ください。

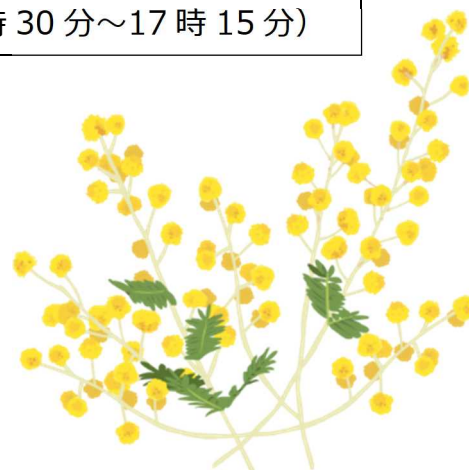
	相談窓口	電話番号	場所	受付時間
1	東根市消費生活センター	42-1111 (内 2173)	東根市役所 (生活環境課内)	平日 8時30分～ 17時15分



③その他の窓口

弁護士や司法書士による相談窓口の一覧です。相談には事前に予約が必要です。個別にお申込みください。

	相談窓口	電話番号	場所・開催時間等
1	無料法律相談	41-2361	東根市ふれあいセンター 毎月第2水曜日 13時～16時 要予約 (受付は平日 8時30分～17時15分)
	事務局：東根市社会福祉協議会		
2	司法書士 無料相談所	(023) 642-3434	ご指定のお電話番号に県司法書士会の会員が電話を差し上げ、ご相談に応じます。 毎月第3木曜日(定員10名) ①18時～ または ②19時～ 相談時間 30分/回
	事務局：山形県司法書士会		毎月1日から相談日の3日前まで要予約 (受付は平日 10時～16時)
3	消費生活 無料弁護士相談	42-1111 (内 2173)	東根市さくらんぼタントクルセンター 毎月第4月曜日(祝日の場合は翌日) 相談時間 30分/回 10時～12時30分 相談日の前週の金曜日まで要予約 (受付は平日 8時30分～17時15分)
	事務局：東根市生活環境課		



IV 生活支援コーディネーター

住民のみなさんが、住み慣れた地域で安心して暮らし続けられる仕組みづくりを支援します。それぞれの相談窓口には1名ずつ生活支援コーディネーターがいますので、対象地区をご確認の上、ご相談ください。

また、地域の困りごとや助け合いについて情報をお寄せください。

	相談窓口	電話番号	対象地区
1	東根市地域包括支援センター 中央 (東根市中央一丁目3番5号 東根市ふれあいセンター)	T E L : 42-3939 F A X : 43-2331	東根 神町
2	東根市地域包括支援センター しろみず (東根市大字郡山672番地 小田島ふれあい交流館)	T E L : 53-0600 F A X : 53-0609	東郷、高崎 大富、小田島 長瀬