

暮らしのおたすけ便利帳



北上市長寿介護課

北上市社会福祉協議会

北上市地域包括支援センター

【令和7年7月更新】

はじめに

北上市では、高齢者が住み慣れた地域で、自分らしく暮らし続けるために、生活支援の充実と高齢者の社会参加の推進に取り組んでいます。

令和4年に北上市長寿介護課・北上市社会福祉協議会・北上市地域包括支援センターの3者で民間企業やNPO団体によって提供される多種多様なサービスの一覧表を作成しましたが、このたび、情報の更新を行いました。引き続き、高齢者ご本人、ご家族、地域の方、支援者など多くの方に役立ててもらえればと思います。

なお、許可をいただいた団体のみ掲載しており、市内全ての団体を掲載したものではありませんのでご了承ください。また、情報については変更となっている場合もありますので、直接各団体にお問い合わせください。

終わりに、作成に対してご協力をいただいた各団体の皆様に心より御礼申し上げます。

目次

1. 毎日の家事に困っている人…………… 3 ページ
(買い物、調理、洗濯、掃除、布団干し、シーツ交換、ごみ捨てなど)
2. 住まいの困りごとがある人…………… 19 ページ
(粗大ごみの片付け、不用品回収、遺品整理、草刈り、除雪、害虫駆除など)
3. 外出に困っている人…………… 33 ページ
(互助輸送、乗合タクシーなど)
4. 介護タクシーを利用したい人…………… 39 ページ
5. サロン、趣味の場、仲間づくりに参加したい人…………… 43 ページ
6. ボランティア活動に参加したい人…………… 47 ページ

1. 毎日の家事に困っている人

(買い物、調理、洗濯、掃除、布団干し、シーツ交換、ごみ捨てなど)



事業所名	掲載 ページ	買い物の 付き添い	買い物の 代行	移動販売	配達サービス	調理	弁当の配達	洗濯	布団干し	シーツ 交換	クリーニング 出し・回収	一般清掃	集積所までの ごみ捨て	その他
岩手生活協同組合コープ くらしの助け合いの会 北上支部	5ページ	○	○			○		○	○	○	○	○	○	
高齢者等サポート事業所Day1	6ページ	○	○					○	○	○	○	○	○	話し相手、電球交換、通院 やお墓参り、外出の付き添 い、家族からの依頼等
ヘルパーステーション希望	7ページ	○	○											院内を含めた通院介助
日高見ヘルパーステーション	8ページ	○	○			○		○	○	○	○	○	○	
SOMPOケア北上訪問介護	9ページ	○	○			○		○	○		○	○	○	
なんでも支援サービス チカラ	10ページ	○	○			○		○	○	○	○	○	○	見守り
特定非営利活動法人くちない	11ページ		○		○								○	
株式会社スパット北上	12ページ												○	
ダスキン北上支店	13ページ							○	○			○		
NPO法人わらすば	14ページ			○			○							
なないろキッチン	15ページ						○							
ライフデリ北上・金ヶ崎店	16ページ						○							
宅配クック123花北店	17ページ				○		○							
株式会社ヨシケイ岩手	18ページ				○									食材の配達

事業所名	内容	料金	営業日/営業時間
いわて生活協同組合 コープくらしの助け合 いの会 北上支部	☒ 買い物の付き添い ☒ 買い物代行 ☐ 移動販売 ☐ 配達サービス ☒ 調理 ☐ 弁当の配達 ☒ 洗濯 ☒ 布団干し ☒ シーツ交換 ☒ クリーニング出し、回収 ☒ 一般清掃 ☒ 集積所までのごみ捨て ☐ その他()	年会費 1,000 円 1 時間 800 円 1 回ごとに運営協力金200円	毎日、午前9時から午後5時 ただし祝日、お盆(8月13日～ 8月16日)、年末年始(12月2 9日～1月4日)を除く。 ※事務局は平日午前9時から 午後4時
TEL		支払方法	対応エリア
0120-53-7940		☒ 現金 ☐ 振込 ☒ 口座振替 ☐ その他()	☒ 市内全域 ☐ 地域限定 ()
住所		キャンセル料	交通費
滝沢市土沢 220-3		☒ あり(備考に記入) ☐ なし	☐ あり () ☒ なし
備考			
キャンセル料:前日 16 時以降のキャンセルに付き、800 円			

事業所名	内容	料金	営業日/営業時間
高齢者等サポート事業所Day1	☒ 買い物の付き添い ☒ 買い物代行 ☐ 移動販売 ☐ 配達サービス ☐ 調理 ☐ 弁当の配達 ☒ 洗濯 ☒ 布団干し ☒ シーツ交換 ☒ クリーニング出し、回収 ☒ 一般清掃 ☒ 集積所までのごみ捨て ☒ その他(備考に記入)	20 分 1,000 円から対応します。材料、機械等が必要なお手伝いは別途料金をいただきます。	平日 9 時～18 時。お手伝いの内容によっては、土日祝の対応も検討しますのでご相談ください。
TEL		支払方法	対応エリア
070-1159-3067		☒ 現金 ☐ 振込 ☐ 口座振替 ☐ その他()	☒ 市内全域 ☐ 地域限定 ()
住所		キャンセル料	交通費
岩手県花巻市大通1丁目3番5号 インキュベータールーム4号室		☒ あり(備考に記入) ☐ なし	☒ あり (備考に記入) ☐ なし
備考			
その他のサービスとして「話し相手」「電球交換」「通院の付き添い」「お墓参りの付き添い」「外出の付き添い」「ご家族からの依頼」等に対応。 通院付き添い、買い物付き添い、お出かけ等、必要に応じてガソリン代等実費相当額をいただきます。 当日キャンセルは 1,000 円のキャンセル料をいただきます。天災、病気やケガなどによるやむを得ない事情でキャンセルする場合は必ずご連絡ください。その場合はキャンセル料を頂きません。 Day1 は、高齢者サポート事業の他に、障害児・者相談支援事業、自立生活援助事業を行っています。お話し相手から、生活のちょっと困ったこと等、社会福祉士等がお手伝い致します。お気軽にご連絡ください。			

事業所名	内容	料金	営業日/営業時間
ヘルパーステーション <u>希望</u>	☒ 買い物の付き添い ☒ 買い物代行 ☐ 移動販売 ☐ 配達サービス ☐ 調理 ☐ 弁当の配達 ☐ 洗濯 ☐ 布団干し ☐ シーツ交換 ☐ クリーニング出し、回収 ☐ 一般清掃 ☐ 集積所までのごみ捨て ☒ その他(院内を含めた通院介助)	1 時間 2,000 円。以降30分ごとに 1,000 円。	全日 8 時から 18 時
TEL		支払方法	対応エリア
0197-72-5187		☒ 現金 ☒ 振込 ☐ 口座振替 ☐ その他()	☒ 市内全域 ☐ 地域限定 ()
住所		キャンセル料	交通費
岩手県北上市村崎野 14-178-11		☐ あり() ☒ なし	☒ あり (1キロ 200 円) ☐ なし
備考			
ホームページあり https://nozomi2011.wixsite.com/my-site			

事業所名	内容	料金	営業日/営業時間
日高見ヘルパーステーション	☒ 買い物の付き添い ☒ 買い物代行 ☐ 移動販売 ☐ 配達サービス	1時間 3,000 円	月曜日から土曜日 8時～18 時
TEL			
0197-61-3134	☒ 調理 ☐ 弁当の配達 ☒ 洗濯 ☒ 布団干し ☒ シーツ交換		
住所	☒ クリーニング出し、回収 ☒ 一般清掃 ☒ 集積所までのごみ捨て ☐ その他()	支払方法 ☐ 現金 ☐ 振込 ☒ 口座振替 ☐ その他()	対応エリア ☒ 市内全域 ☐ 地域限定 ()
北上市北鬼柳 22-46		キャンセル料 ☐ あり() ☒ なし	交通費 ☐ あり () ☒ なし
備考			

事業所名	内容	料金	営業日/営業時間
SOMPO ケア北上 訪問介護	☒ 買い物の付き添い ☒ 買い物代行 ☐ 移動販売 ☐ 配達サービス	30 分 2,200 円から対応	毎日 8時から 17 時
TEL			
0197-88-2891	☒ 調理 ☐ 弁当の配達 ☒ 洗濯 ☒ 布団干し ☐ シーツ交換		
住所		支払方法	対応エリア
北上市さくら通り 4 丁目 14-17	☒ クリーニング出し、回収 ☒ 一般清掃 ☒ 集積所までのごみ捨て ☐ その他()	☐ 現金 ☐ 振込 ☒ 口座振替 ☐ その他()	☒ 市内全域 ☐ 地域限定 ()
		キャンセル料	交通費
		☒ あり(備考に記入) ☐ なし	☐ あり () ☒ なし
備考			
キャンセルについては、前日お昼までにご連絡いただかず、体調不良等やむを得ない事情以外でのキャンセルは 1 時間 950 円のキャンセル料が発生します。			

事業所名	内容	料金	営業日/営業時間
<u>なんでも支援サービス</u> <u>チカラ</u>	■ 買い物の付き添い ■ 買い物代行 ☐ 移動販売 ☐ 配達サービス ■ 調理 ☐ 弁当の配達 ■ 洗濯 ■ 布団干し ■ シーツ交換 ■ クリーニング出し、回収 ■ 一般清掃 ■ 集積所までのごみ捨て ■ その他(備考に記入)	内容によりますが、基本的に1時間2000円(出張費別途)	平日(月曜日～金曜日)、土日、祝日も営業しております。 (8:00～19:00) お盆2日間、年末年始はお休みを頂いております。
TEL			
090-7328-3171			
住所		支払方法	対応エリア
北上市立花 9-105		■ 現金 ■ 振込 ☐ 口座振替 ☐ その他()	■ 市内全域 (近隣市町村も対応可) ☐ 地域限定 ()
		キャンセル料	交通費
		☐ あり() ■ なし	■ あり (備考に記入) ☐ なし
備考			
その他のサービスとして実家じまい、空き家掃除、引っ越しのお手伝い、見守りを実施。 交通費として令和7年2月1日からガソリン代高騰の為、出張費1000円頂いております。その他一関、矢巾2000円、奥州、花巻1000円、金ヶ崎500円別途。 チラシが必要な方は、北上市内の地域包括支援センター、各介護施設、北上済生会病院、県立中部病院にも御座いますのでご利用ください。			

事業所名	内容	料金	営業日/営業時間
特定非営利活動法人く ちない	☐ 買い物の付き添い ☒ 買い物代行 ☐ 移動販売 ☒ 配達サービス ☐ 調理 ☐ 弁当の配達 ☐ 洗濯 ☐ 布団干し ☐ シーツ交換 ☐ クリーニング出し、回収 ☐ 一般清掃 ☒ 集積所までのごみ捨て ☐ その他()	ごみ捨て...1 回 100 円 買い物代行...1 回 300 円	平日 9 時から 16 時
TEL			
0197-71-4700			
住所			
北上市口内町新町 84			
		支払方法	対応エリア
		☒ 現金 ☐ 振込 ☐ 口座振替 ☐ その他()	☐ 市内全域 ☒ 地域限定 (口内町内)
		キャンセル料	交通費
		☐ あり() ☒ なし	☐ あり () ☒ なし
備考			

事業所名	内容	料金	営業日/営業時間
株式会社スパット北上	☐ 買い物の付き添い ☐ 買い物代行 ☐ 移動販売 ☐ 配達サービス ☐ 調理 ☐ 弁当の配達 ☐ 洗濯 ☐ 布団干し ☐ シーツ交換 ☐ クリーニング出し、回収 ☐ 一般清掃 ☒ 集積所までのごみ捨て ☐ その他()	事前に現地確認後、料金を決定します	平日8時から 17 時
TEL			
0197-62-3636			
住所			
北上市村崎野 14 地割 63 番地 3			
		支払方法	対応エリア
		☒ 現金 ☐ 振込 ☐ 口座振替 ☐ その他()	☒ 市内全域 ☐ 地域限定 ()
		キャンセル料	交通費
		☒ あり() ☐ なし	☒ あり（事前に場所をお聞きしだい、料金を決定します） ☐ なし
備考			
ホームページあり https://www.spat-k.net/			

事業所名	内容	料金	営業日/営業時間
ダスキン北上支店	☐ 買い物の付き添い ☐ 買い物代行 ☐ 移動販売 ☐ 配達サービス ☐ 調理 ☐ 弁当の配達 ☒ 洗濯 ☒ 布団干し ☐ シーツ交換 ☐ クリーニング出し、回収 ☒ 一般清掃 ☐ 集積所までのごみ捨て ☐ その他()	作業内容や状況により料金が異なるため、まずは見積り(無料)させていただきます。	平日 9 時から 17 時
TEL			
67-6800			
住所		支払方法	対応エリア
北上市鬼柳町新井田 15-2		☒ 現金 ☒ 振込 ☐ 口座振替 ☐ その他()	☒ 市内全域 ☐ 地域限定 ()
		キャンセル料	交通費
		☒ あり(備考に記入) ☐ なし	☒ あり (備考に記入) ☐ なし
備考			
キャンセル料について、サービス前日の場合サービス金額の 15%、サービス当日の場合サービス金額の 30% 交通費について、サービスカーの駐車ができない場合は有料駐車場を利用するため、駐車料金のご負担をいただきます。			

事業所名	内容	料金	営業日/営業時間
NPO 法人わらすば	☐ 買い物の付き添い ☐ 買い物代行 ☒ 移動販売 ☐ 配達サービス ☐ 調理 ☒ 弁当の配達 ☐ 洗濯 ☐ 布団干し ☐ シーツ交換 ☐ クリーニング出し、回収 ☐ 一般清掃 ☐ 集積所までのごみ捨て ☐ その他()	お弁当 200 円から	隔週水曜日 他当施設カレンダーによる
TEL			
090-6456-7125			
住所			
北上市大堤南1-1-8			
		支払方法	対応エリア
		☒ 現金 ☐ 振込 ☐ 口座振替 ☐ その他()	☒ 市内全域 ☐ 地域限定 ()
		キャンセル料	交通費
		☐ あり() ☒ なし	☐ あり () ☒ なし
備考			
ホームページあり https://www.warasuba.com			

事業所名	内容	料金	営業日/営業時間
<u>なないろキッチン</u>	☐ 買い物の付き添い ☐ 買い物代行 ☐ 移動販売 ☐ 配達サービス ☐ 調理 ☒ 弁当の配達 ☐ 洗濯 ☐ 布団干し ☐ シーツ交換 ☐ クリーニング出し、回収 ☐ 一般清掃 ☐ 集積所までのごみ捨て ☐ その他()	一つから配達します。配達料は1km50円。 妊産婦の方は無料です。	水曜日～金曜 11:30～18:00 火曜、土曜はお問い合わせください。
TEL			
070-8462-7922			
住所			
北上市二子町矢白 52			
		支払方法	対応エリア
		☒ 現金 ☐ 振込 ☐ 口座振替 ☒ その他(PayPay)	☒ 市内全域 ☐ 地域限定 ()
		キャンセル料	交通費
		☐ あり() ☒ なし	☐ あり () ☒ なし
備考			
妊産婦さんの配食サービスを行っております。お気軽にお問い合わせください。			

事業所名	内容	料金	営業日/営業時間
ライフデリ北上・金ヶ崎店	☐ 買い物の付き添い ☐ 買い物代行 ☐ 移動販売 ☐ 配達サービス ☐ 調理 ☒ 弁当の配達 ☐ 洗濯 ☐ 布団干し ☐ シーツ交換 ☐ クリーニング出し、回収 ☐ 一般清掃 ☐ 集積所までのごみ捨て ☐ その他()	普通食ご飯セット640円	9時から18時
TEL		支払方法	対応エリア
0197-62-3812		☒ 現金 ☒ 振込 ☒ 口座振替 ☐ その他()	☒ 市内全域 ☐ 地域限定 ()
住所		キャンセル料	交通費
北上市九年橋 3 丁目1-23 ファミール北上第二 A 棟102		☐ あり() ☒ なし	☐ あり () ☒ なし
備考			
普通食のほかに、カロリー調整食・腎臓食・透析食・やわらか食・ムース食ありますので、ご相談下さい。配達日数等も様々対応しております。 笑顔で元気に配達しておりますので宜しくお願い致します。			

事業所名	内容	料金	営業日/営業時間
宅配クック123 花北店	☐ 買い物の付き添い ☐ 買い物代行 ☐ 移動販売 ☒ 配達サービス	一食 600 円～	月曜日から日曜日 9 時から17時
TEL	☐ 調理 ☒ 弁当の配達 ☐ 洗濯 ☐ 布団干し ☐ シーツ交換 ☐ クリーニング出し、回収 ☐ 一般清掃 ☐ 集積所までのごみ捨て ☐ その他()	支払方法	対応エリア
0198-29-4148		☒ 現金 ☒ 振込 ☒ 口座振替 ☐ その他()	☒ 市内全域 ☐ 地域限定 ()
住所		キャンセル料	交通費
岩手県花巻市星ヶ丘 1-20-16		☐ あり() ☒ なし	☐ あり () ☒ なし
備考			
ホームページあり https://takuhaicook123.jp/			

事業所名	内容	料金	営業日/営業時間
株式会社ヨシケイ岩手	☐ 買い物の付き添い ☐ 買い物代行 ☐ 移動販売 ☒ 配達サービス ☐ 調理 ☐ 弁当の配達 ☐ 洗濯 ☐ 布団干し ☐ シーツ交換 ☐ クリーニング出し、回収 ☐ 一般清掃 ☐ 集積所までのごみ捨て ☒ その他(食材の配達)	ご利用のコースによります。詳細はお問い合わせください。	平日 9 時から17時
TEL			
0197-25-2105			
住所			
奥州市水沢佐倉河字沼田 41			
		支払方法	対応エリア
		☐ 現金 ☐ 振込 ☒ 口座振替 ☐ その他()	☒ 市内全域 (詳細はお問い合わせください) ☐ 地域限定
		キャンセル料	交通費
		☐ あり() ☒ なし	☐ あり () ☒ なし
備考			

2. 住まいの困りごとがある人

(粗大ごみの片付け、不用品回収、遺品整理、草刈り、除雪、害虫駆除など)



事業所名	掲載 ページ	粗大ごみの 片付け	不用品回収	大規模掃除	遺品整理	草刈り	庭木の剪定	除雪	屋根の 雪下ろし	害虫駆除	その他
SOMPOケア北上 訪問介護	21ページ	○				○					
株式会社スパット北上	22ページ	○	○		○	○	○	○			
さくら環境企画	23ページ	○	○		○						
なんでも支援サービス チカラ	24ページ	○	○	○	○	○		○			実家じまい、空き家掃除、引っ越しの お手伝い
高齢者等サポート事業所Day1	25ページ					○	○				重い荷物の購入・移動、壁紙(ビニルク ロス)の塗替え、簡単な補修
(株)トータルサポート唯一	26ページ	○	○	○	○						
特定非営利活動法人くちない	27ページ					○	○	○			
株式会社Gランデック	28ページ							○		○	
東北ビルテック	29ページ									○	
有限会社サンヨー研究所	30ページ									○	
ハウズドクター株式会社 北上営業所	31ページ									○	
ダスキン北上支店	32ページ									○	

事業所名	内容	料金	営業日/営業時間
SOMPO ケア北上 訪問介護	☒ 粗大ごみの片づけ ☐ 不用品回収 ☐ 大規模掃除 ☐ 遺品整理	30 分 2,200 円から対応	毎日 8時から 17 時
TEL	☒ 草刈り ☐ 庭木の剪定 ☐ 除雪 ☐ 屋根の雪下ろし ☐ 害虫駆除		
0197-88-2891	☐ その他 ()	支払方法 ☐ 現金 ☐ 振込 ☒ 口座振替 ☐ その他()	対応エリア ☒ 市内全域 ☐ 地域限定 ()
住所		キャンセル料 ☒ あり(備考に記入) ☐ なし	交通費 ☐ あり () ☒ なし
北上市さくら通り 4 丁目 14-17			
備考			
キャンセルについては、前日お昼までにご連絡いただかず、体調不良等やむを得ない事情以外でのキャンセルは 1 時間 950 円のキャンセル料が発生します。			

事業所名	内容	料金	営業日/営業時間
株式会社スパット北上	☒ 粗大ごみの片づけ ☒ 不用品回収 ☐ 大規模掃除 ☒ 遺品整理 ☒ 草刈り ☒ 庭木の剪定 ☒ 除雪 ☐ 屋根の雪下ろし ☐ 害虫駆除 ☐ その他 ()	事前に現地確認後、料金を決定します	平日8時から 17 時
TEL			
0197-62-3636			
住所			
北上市村崎野 14 地割 63 番地 3			
		支払方法	対応エリア
		☒ 現金 ☐ 振込 ☐ 口座振替 ☐ その他()	☒ 市内全域 ☐ 地域限定 ()
		キャンセル料	交通費
		☒ あり() ☐ なし	☒ あり（事前に場所をお聞きしだい、料金を決定します） ☐ なし
備考			
ホームページあり https://www.spat-k.net/			

事業所名	内容	料金	営業日/営業時間
さくら環境企画	☒ 粗大ごみの片づけ ☒ 不用品回収 ☐ 大規模掃除 ☒ 遺品整理 ☐ 草刈り ☐ 庭木の剪定 ☐ 除雪 ☐ 屋根の雪下ろし ☐ 害虫駆除 ☐ その他 ()	都度見積もりにて対応	月から土 午前8時から午後5時 日曜日、祝日の対応は、要相談
TEL		支払方法	対応エリア
090-1375-0951		☒ 現金 ☒ 振込 ☐ 口座振替 ☐ その他()	☒ 市内全域 ☐ 地域限定 ()
住所		キャンセル料	交通費
北上市村崎野		☐ あり() ☒ なし	☐ あり () ☒ なし
備考			
ホームページあり http://sakura-kankyo.kilo.jp			

事業所名	内容	料金	営業日/営業時間
なんでも支援サービス チカラ	☒ 粗大ごみの片づけ ☒ 不用品回収 ☒ 大規模掃除 ☒ 遺品整理 ☒ 草刈り ☐ 庭木の剪定 ☒ 除雪 ☐ 屋根の雪下ろし ☐ 害虫駆除 ☒ その他(備考に記入)	内容によりますが、基本的に1時間2000円(出張費別途)	平日(月曜日～金曜日)、土日、祝日も営業しております。 (8:00～19:00) お盆2日間、年末年始はお休みを頂いております。
TEL		支払方法	対応エリア
090-7328-3171		☒ 現金 ☒ 振込 ☐ 口座振替 ☐ その他()	☒ 市内全域 (近隣市町村も対応可) ☐ 地域限定 ()
住所		キャンセル料	交通費
北上市立花 9-105		☐ あり() ☒ なし	☒ あり (備考に記入) ☐ なし
備考			
その他のサービスとして実家じまい、空き家掃除、引っ越しのお手伝い、見守りを実施。 交通費として令和7年2月1日からガソリン代高騰の為、出張費1000円頂いております。その他一関、矢巾2000円、奥州、花巻1000円、金ヶ崎500円別途。 チラシが必要な方は、北上市内の地域包括支援センター、各介護施設、北上済生会病院、県立中部病院にも御座いますのでご利用ください。			

事業所名	内容	料金	営業日/営業時間
高齢者等サポート事業所Day1	☐ 粗大ごみの片づけ ☐ 不用品回収 ☐ 大規模掃除 ☐ 遺品整理 ☒ 草刈り ☒ 庭木の剪定 ☐ 除雪 ☐ 屋根の雪下ろし ☐ 害虫駆除 ☒ その他（重い荷物の購入・移動、壁紙(ビニルクロス)の塗替え、簡単な補修）	20分1,000円から対応します。材料、機械等が必要なお手伝いは別途料金をいただきます。	平日 9 時～18 時。お手伝いの内容によっては、土日祝の対応も検討しますのでご相談ください。
TEL		支払方法	対応エリア
070-1159-3067		☒ 現金 ☐ 振込 ☐ 口座振替 ☐ その他()	☒ 市内全域 ☐ 地域限定 ()
住所		キャンセル料	交通費
岩手県花巻市大通1丁目3番5号 インキュベータールーム4号室		☒ あり(備考に記入) ☐ なし	☒ あり（備考に記入） ☐ なし
備考			
当日キャンセルは1,000円のキャンセル料をいただきます。天災、病気やケガなどによるやむを得ない事情でキャンセルする場合は必ずご連絡ください。その場合はキャンセル料を頂きません。 サービス内容に応じて、ガソリン代等実費相当額をいただきます。 Day1 は、高齢者サポート事業の他に、障害児・者相談支援事業、自立生活援助事業を行っています。お話し相手から、生活のちょっと困ったこと等、社会福祉士等がお手伝い致します。お気軽にご連絡ください。			

事業所名	内容	料金	営業日/営業時間
(株)トータルサポート 唯一	☒ 粗大ごみの片づけ ☒ 不用品回収 ☒ 大規模掃除 ☒ 遺品整理 ☐ 草刈り ☐ 庭木の剪定 ☐ 除雪 ☐ 屋根の雪下ろし ☐ 害虫駆除 ☐ その他 ()	1 時間 5,000 円他	月曜日から土曜日 9 時～17 時
TEL			
0120-14-3741			
住所			
盛岡市上堂 1-16-48			
		支払方法	対応エリア
		☐ 現金 ☒ 振込 ☐ 口座振替 ☐ その他()	☒ 市内全域 ☐ 地域限定 ()
		キャンセル料	交通費
		☐ あり() ☒ なし	☒ あり () ☐ なし
備考			
ホームページあり https : //www.total-y.com/			

事業所名	内容	料金	営業日/営業時間
特定非営利活動法人 くちない	☐ 粗大ごみの片づけ ☐ 不用品回収 ☐ 大規模掃除 ☐ 遺品整理 ☒ 草刈り ☒ 庭木の剪定 ☒ 除雪 ☐ 屋根の雪下ろし ☐ 害虫駆除 ☐ その他 ()	1 時間 1,200 円から対応	平日9時から16時
TEL			
0197-71-4700			
住所			
北上市口内町新町 84			
		支払方法	対応エリア
		☒ 現金 ☐ 振込 ☐ 口座振替 ☐ その他()	☐ 市内全域 ☒ 地域限定 (口内町内)
		キャンセル料	交通費
		☐ あり() ☒ なし	☐ あり () ☒ なし
備考			

事業所名	内容	料金	営業日/営業時間
株式会社 G ランデック	☐ 粗大ごみの片づけ ☐ 不用品回収 ☐ 大規模掃除 ☐ 遺品整理 ☐ 草刈り ☐ 庭木の剪定 ☒ 除雪 ☐ 屋根の雪下ろし ☒ 害虫駆除 ☐ その他()	都度見積もり	平日9:00~17:00
TEL			
0197-68-4858			
住所		支払方法	対応エリア
北上市村崎野 20 地割 63 番地 5		☒ 現金 ☒ 振込 ☐ 口座振替 ☐ その他()	☒ 市内全域 ☐ 地域限定 ()
		キャンセル料	交通費
	☐ あり() ☒ なし	☐ あり () ☒ なし	
備考			

事業所名	内容	料金	営業日/営業時間
東北ビルテック	☐ 粗大ごみの片づけ ☐ 不用品回収 ☐ 大規模掃除 ☐ 遺品整理 ☐ 草刈り ☐ 庭木の剪定 ☐ 除雪 ☐ 屋根の雪下ろし ☒ 害虫駆除 ☐ その他 ()	1件 5,000 円から	全日 8:30~17:30
TEL			
65-2515			
住所			
北上市北鬼柳 19-68			
		支払方法	対応エリア
		☒ 現金 ☒ 振込 ☐ 口座振替 ☐ その他()	☒ 市内全域 ☐ 地域限定 ()
		キャンセル料	交通費
		☐ あり() ☒ なし	☐ あり () ☒ なし
備考			
ホームページあり https://www.t-biltec.com			

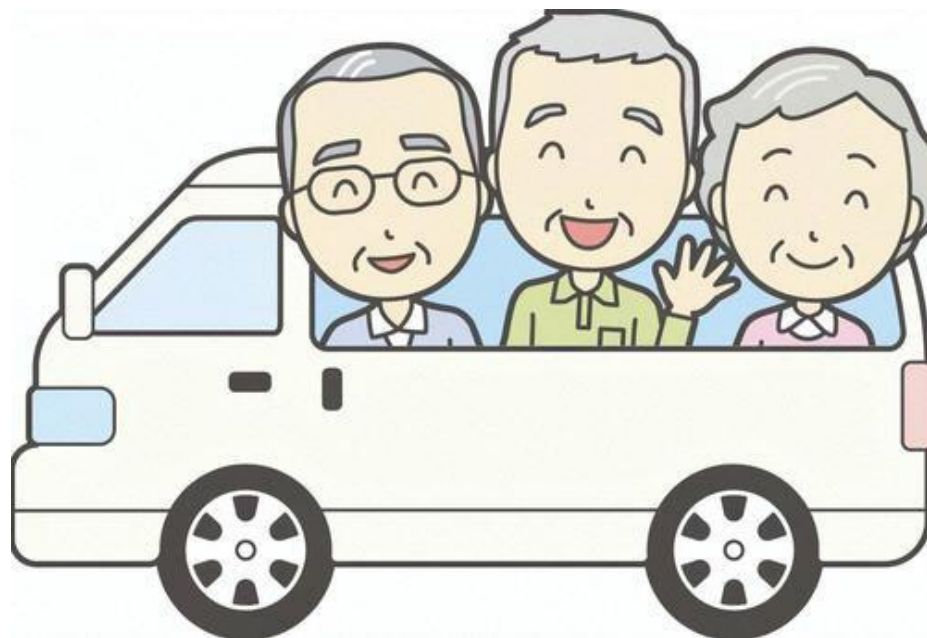
事業所名	内容	料金	営業日/営業時間
有限会社サンヨー研究所	☐ 粗大ごみの片づけ ☐ 不用品回収 ☐ 大規模掃除 ☐ 遺品整理 ☐ 草刈り ☐ 庭木の剪定 ☐ 除雪 ☐ 屋根の雪下ろし ☒ 害虫駆除 ☐ その他 ()	都度見積もり	要相談
TEL			
0197-63-8655			
住所			
北上市藤沢 21-102-1			
		支払方法	対応エリア
		☐ 現金 ☒ 振込 ☐ 口座振替 ☐ その他()	☒ 市内全域 ☐ 地域限定 ()
		キャンセル料	交通費
		☐ あり() ☒ なし	☐ あり () ☒ なし
備考			

事業所名	内容	料金	営業日/営業時間
ハウズドクター株式会社 北上営業所	☐ 粗大ごみの片づけ ☐ 不用品回収 ☐ 大規模掃除 ☐ 遺品整理 ☐ 草刈り ☐ 庭木の剪定 ☐ 除雪 ☐ 屋根の雪下ろし ☒ 害虫駆除 ☐ その他 ()	現場調査の上見積もり提出 (調査見積もり無料)	要相談
TEL			
0197-71-3333			
住所			
北上市村崎野 18 地割 129-7 フォーリストⅡ			
		支払方法	対応エリア
		☒ 現金 ☒ 振込 ☐ 口座振替 ☐ その他()	☒ 市内全域 ☐ 地域限定 ()
		キャンセル料	交通費
		☐ あり() ☒ なし	☐ あり () ☒ なし
備考			
ホームページあり https://house-dr.jp			

事業所名	内容	料金	営業日/営業時間
ダスキン北上支店	☐ 粗大ごみの片づけ ☐ 不用品回収 ☐ 大規模掃除 ☐ 遺品整理 ☐ 草刈り ☐ 庭木の剪定 ☐ 除雪 ☐ 屋根の雪下ろし ☒ 害虫駆除 ☐ その他 ()	作業内容や状況により料金が異なるため、まずは見積り(無料)させていただきます。	平日 9 時から 17 時
TEL		支払方法	対応エリア
67-6800			
住所		☒ 現金 ☒ 振込 ☐ 口座振替 ☐ その他()	☒ 市内全域 ☐ 地域限定 ()
北上市鬼柳町新井田 15-2		キャンセル料	交通費
		☒ あり(備考に記入) ☐ なし	☒ あり (備考に記入) ☐ なし
備考			
キャンセル料について、サービス前日の場合サービス金額の 15%、サービス当日の場合サービス金額の 30% 交通費について、サービスカーの駐車ができない場合は有料駐車場を利用するため、駐車料金のご負担をいただきます。			

3. 外出に困っている人

(互助輸送、乗合タクシーなど)



事業所名	内容	サービスの詳細	利用できる人		
(有)都タクシー	☐ 互助輸送 ☒ 乗合タクシー ☐ その他()	稲瀬地区住民を対象とした稲瀬地区交流センターまでの予約型乗合タクシー	☒ 地域住民のみ (稲瀬1区、2区と3区の一部) ☐ 市民 ☐ その他()		
TEL	利用方法	料金	支払方法		
0197-63-2200	利用希望日までの1時間前まで (極力、前日まで)に直接電話で 予約する。 帰りの予約は不要。	200円	☒ 現金 ☐ 振込 ☐ 口座振替 ☒ その他(助成券、クレジットカード、QRコード決済)		
住所	キャンセル料		営業日/営業時間		
北上市川岸2-8-19	☐ あり() ☒ なし		月・水・金曜日 年末年始を除く		
備考					
ホームページあり https://miyataxi.jimdofree.com/					

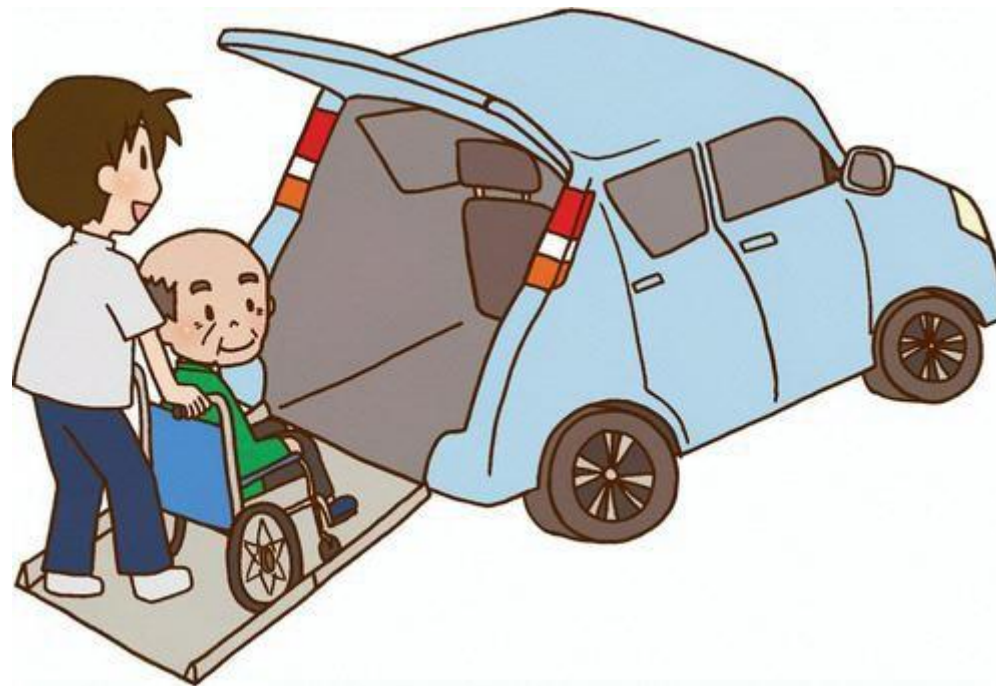
事業所名	内容	サービスの詳細	利用できる人		
(有)都タクシー	☐ 互助輸送 ☒ 乗合タクシー ☐ その他()	相去地区の自宅から市外区域9か所(市役所、スーパー、病院など)までの乗合タクシー	☒ 地域住民のみ (相去5区と6区の一部) ☐ 市民 ☐ その他()		
TEL	利用方法	料金	支払方法		
0197-63-2200	街中行きは1時間前までに、相去行きは30分前までに、直接電話で予約する。	500円～700円	☒ 現金 ☐ 振込 ☐ 口座振替 ☒ その他(助成券、クレジットカード、QRコード決済)		
住所	キャンセル料		営業日/営業時間		
北上市川岸2-8-19	☐ あり() ☒ なし		土日祝と年末年始以外の平日		
備考					
ホームページあり https://miyataxi.jimdofree.com/					

事業所名	内容	サービスの詳細	利用できる人
<u>グループホームおおきな木</u>	☐ 互助輸送 ☐ 乗合タクシー ☒ その他(民間救急)	遠方への転院や退院、一時帰宅や外出など救急車が対応できないサービスを有料で利用できる	☐ 地域住民のみ ☐ 市民 ☒ その他(県内発着であれば誰でも可)
TEL	利用方法	料金	支払方法
0197-62-3316	電話にて問い合わせ	別途相談	☒ 現金 ☒ 振込 ☐ 口座振替 ☐ その他()
住所	キャンセル料		営業日/営業時間
岩手県北上市村崎野 20-64-3	☒ あり(当日キャンセルのみ別途協議) ☐ なし		月曜日～金曜日までの 9 時から 18 時まで 祝日・年末年始(12/30～1/3)を除く
備考			
ホームページ https://connect-gr.net 【民間救急】「レインボーレスキューサービス」は、北上地区消防組合消防本部認定の患者等搬送事業者です。乗務員は「患者等搬送乗務員適任証」を携えた原則2名が乗務し、弊社では介護福祉士、看護師、介護支援専門員等によるチーム編成にて、利用者様のご希望やご様子に合わせプランニングを行い対応いたします。お子様からご高齢の方、お身体 が不自由な方等幅広くご利用いただけます。まずは、お気軽にご相談ください。			

事業所名	内容	サービスの詳細	利用できる人		
特定非営利活動法人 くちない	☐ 互助輸送 ☐ 乗合タクシー ☒ その他(自家用車旅客有償運送)	交通空白地有償運送(口内町内輸送) 福祉有償運送(北上市内)	☒ 地域住民のみ ☐ 市民 ☐ その他()		
TEL	利用方法	料金	支払方法		
0197-71-4700	前日 15 時までに電話で申し込み	交通空白地輸送…1 回乗車毎 100 円 福祉有償運送…1 回 800～1,200 円(運行距離による)	☒ 現金 ☐ 振込 ☐ 口座振替 ☒ その他(市発行の公共交通助成券)		
住所	キャンセル料		営業日/営業時間		
北上市口内町新町 84	☒ あり() ☐ なし		平日 9 時～16 時 時間外に関しては要相談		
備考					

事業所名	内容	サービスの詳細	利用できる人		
なんでも支援サービス チカラ	☐ 互助輸送 ☐ 乗合タクシー ☒ その他(通院同行、退院同行、外出同行)	高齢者、障がい者の方に向けてのサービスですが、若い方でも病気や事故等で一定期間自力での移動が難しい方のお役にも立てるサービスです。	☐ 地域住民のみ ☒ 市民 ☐ その他()		
TEL	利用方法	料金	支払方法		
090-7328-3171	電話連絡の上、予約して日時を決めてご利用をお願いします。直前の予約は対応出来ない場合があります。	内容により料金が異なりますので、電話連絡の上、お問い合わせをお願い致します。	☒ 現金 ☒ 振込 ☐ 口座振替 ☐ その他()		
住所	キャンセル料		営業日/営業時間		
北上市立花 9-105	☐ あり() ☒ なし		平日(月曜日～金曜日)、土日、祝日も営業しております。 (8:00～19:00) お盆2日間、年末年始はお休みを頂いております。		
備考					
チカラが必要な方は、北上市内の地域包括支援センター、各介護施設、北上済生会病院、県立中部病院にも御座いますのでご利用ください。					

4. 介護タクシーを利用したい人

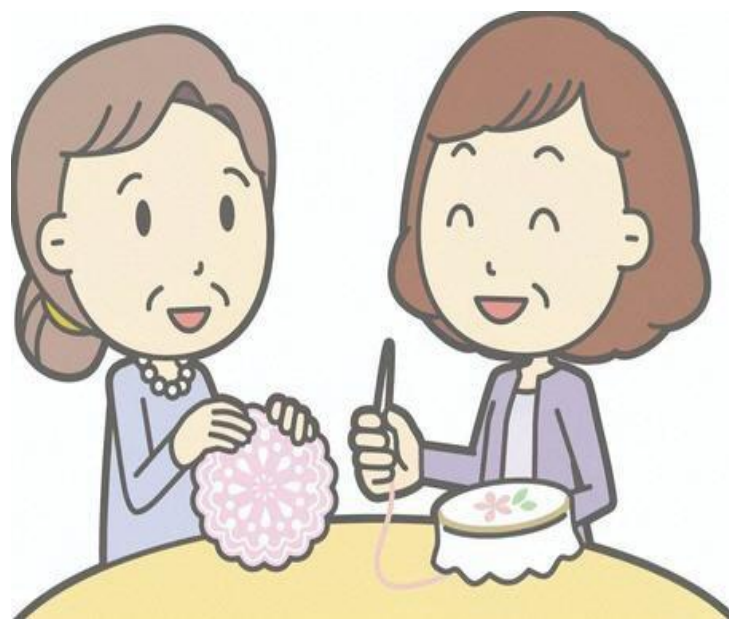


事業所名	内容	料金	介護タクシーの台数
<u>(株)安全タクシー</u>	■ 車いす(持参)	タクシー料金+800円	1台
	■ 車いす(貸出)		介護タクシー利用時の 介助者の有無
	□ ストレッチャー		□ あり ■ なし
TEL	支払方法		対応エリア
0197-65-4321	■ 現金 □ 振込 □ 口座振替 □ その他()		■ 市内全域 □ 地域限定 ()
住所	キャンセル料		営業日/営業時間
北上市本通り二丁目 3-30	□ あり() ■ なし		月～土曜日 9 時～19 時
備考			
ホームページあり https://hxataxi.wixsite.com/website 介護タクシー担当ドライバーが勤務している日時のみ運行可能です。			

事業所名	内容	料金	介護タクシーの台数
グループホームおおきな木	■ 車いす(持参)	30 分 5,070 円	ハイエース(リフト車)1 台
	■ 車いす(貸出)		介護タクシー利用時の 介助者の有無
	■ ストレッチャー		■ あり □ なし
TEL	支払方法		対応エリア
0197-62-3316	■ 現金 ■ 振込 □ 口座振替 □ その他()		■ 市内全域 □ 地域限定 (県内発着に限り全国)
住所	キャンセル料		営業日/営業時間
岩手県北上市村崎野 20-64-3	■ あり(当日キャンセルの場合は50%) □ なし		月曜日～金曜日までの 9 時から 18 時まで 祝日・年末年始を除く
備考			
ホームページ https://connect-gr.net 【福祉タクシー】「にじいろタクシー」は、経験豊富な介護福祉士(国家資格)による、ご自宅から目的地まで「ドアツードア+身体介護」を行う、全国でも珍しく新しい介護サービスです。乗務員は介護福祉士なので身体介護や介助はおまかせ！もちろんお一人暮らしの方も OK。まずは、お気軽にご相談ください。			

事業所名	内容	料金	介護タクシーの台数		
<u>タカハシ介護タクシーサービス</u>	■ 車いす(持参)	タクシー料金のみ	1 台		
	■ 車いす(貸出)	タクシー料金+500 円	介護タクシー利用時の 介助者の有無		
	■ ストレッチャー	タクシー料金+1,000 円	■ あり(要相談) □ なし		
TEL	支払方法		対応エリア		
0197-82-3345	■ 現金 □ 振込 □ 口座振替 □ その他()		■ 市内全域 □ 地域限定 (県内発着に限り全国)		
住所	キャンセル料		営業日/営業時間		
岩手県和賀郡西和賀町川尻 40-40-101	□ あり(当日キャンセルの場合は50%) ■ なし		日、月、水、金曜日 7 時～21 時 その他要相談		
備考					
「要介護」「要支援」認定を受けている方。身体障害者手帳の交付を受けている方。知的障害・精神障害を有する方。 その他要相談。					

5. サロン、趣味の場、仲間づくりに参加したい人



団体名	活動内容	活動場所	受け入れ可能地区	参加費
<u>キッチンすまいるの会</u>	食事 パントリー 体験会 学習会	①黒沢尻北地区交流センター ②黒沢尻東地区交流センター ③黒沢尻西地区交流センター	■ 市内全域 □ 地域限定 ()	■ あり (大人のみ 100 円) □ なし
TEL	活動日	活動場所住所	参加条件	送迎の有無
090-6543-3210 (代表 菊池)	①黒沢尻北地区交流センター 第1金曜日 16:00～19:00 ②黒沢尻東地区交流センター 第2金曜日 16:00～19:00 ③黒沢尻西地区交流センター 第3金曜日 16:00～19:00	①黒沢尻北地区交流センター 北上市常盤台 1-30-20 ②黒沢尻東地区交流センター 北上市中野町 1-5-46 ③黒沢尻西地区交流センター 北上市本石町 1-6-20	□ あり () ■ なし	□ あり ■ なし
団体の PR／備考				
Facebook こども食堂キッチンすまいる にて最新情報発信中 ボランティア、寄付も募集中				

団体名	活動内容	活動場所	受け入れ可能地区	参加費
株式会社スパ ット北上	きたかみ朝市への出店	スパットビル	☒ 市内全域 ☐ 地域限定 ()	☒ あり(出店事業者 ¥ 2000 ~ ¥ 5000 くらい) ☐ なし ()
TEL	活動日	活動場所住所	参加条件	送迎の有無
0197-62-3316	毎月第四日曜日	岩手県北上市諏訪町二丁目 4-34	☒ あり (事前に面談させていただきます) ☐ なし	☐ あり ☒ なし
団体の PR／備考				
ホームページあり https://www.spat-k.net/				

団体名	活動内容	活動場所	受け入れ可能地区	参加費
NPO 法人わ らすば	談話、お茶飲み	わらすば	☒ 市内全域 ☐ 地域限定 () ☐ その他 ()	☒ あり(100 円) ☐ なし
TEL	活動日	活動場所住所	参加条件	送迎の有無
090-6456-7125	各週1回	北上市大堤南1-1-8	☐ あり () ☒ なし	☐ あり ☐ なし ☒ その他(要相談)
団体の PR／備考				
日中の空いている時間、誰が来ても何をしてもいいです。一緒にお茶を飲み、お話ししましょう!!仲間同士で場所を利用ください。				

6. ボランティア活動に参加したい人



団体名	活動内容	活動場所	参加条件
<u>キッチンすまいる の会</u>	食事作り パントリー仕分け 体験会・学習会の講師	①黒沢尻北地区交流センター ②黒沢尻東地区交流センター ③黒沢尻西地区交流センター	■ あり (無償であること) □ なし
TEL	活動日	活動場所住所	報酬
090-6543-3210 (代表 菊池)	①黒沢尻北地区交流センター 第1金曜日 ②黒沢尻東地区交流センター 第2金曜日 ③黒沢尻西地区交流センター 第3金曜日	①黒沢尻北地区交流センター 北上市常盤台 1-30-20 ②黒沢尻東地区交流センター 北上市中野町 1-5-46 ③黒沢尻西地区交流センター 北上市本石町 1-6-20	□ あり () ■ なし
団体の PR／備考			
Facebook あり こども食堂キッチンすまいる			

団体名	活動内容	活動場所	参加条件
NPO 法人わらすば	午前はサロン、趣味の場、仲間づくりの手伝い。 午後は子供達の見守り。	わらすば	☐ あり () ☒ なし
TEL	活動日	活動場所住所	報酬
090-6456-7125	午前は活動のある日。 午後は毎日活動のため、その中の数日。	北上市大堤南1-1-8	☒ あり (交通費) ☐ なし
団体の PR／備考			
ホームページあり https://www.warasuba.com			

おわりに

暮らしのおたすけ便利帳は下記の各機関に配属された生活支援コーディネーターが作成しました。高齢者の生活支援や社会参加に関するご相談がありあましたら、生活支援コーディネーターまでお気軽にご連絡ください。

名 称	担当地区	所在地	電話番号
地域包括支援センターいいとよ	黒沢尻北・飯豊	村崎野 17 地割 115 番地 3	62-4100
地域包括支援センター北上中央	相去・鬼柳	相去町大堤西二丁目 6 番 5 号	72-6178
地域包括支援センター展勝地	二子・更木・黒岩 立花・口内・稲瀬	立花 10 地割 36 番地 1	61-0225
地域包括支援センター本通り	黒沢尻東 黒沢尻西	本通り四丁目 10 番 11 号	72-7254
地域包括支援センターわっこのわ	江釣子・和賀	和賀町横川目 10 地割 20 番地 3 (和賀町総合福祉センター内)	62-3247
北上市社会福祉協議会	市内全域	常盤台二丁目 1 番 63 号 (北上市総合福祉センター内)	64-1212
北上市福祉部 長寿介護課包括支援係	市内全域	芳町 1 番 1 号 (市役所本庁舎)	72-8221

発行 北上市福祉部長寿介護課