

知って得する地域のサービス



ちよーぴーの やさしさ便利帳

銚子市の高齢者に、やさしいお店などを集めた情報誌です

第4版

はじめに

住み慣れた銚子市で、安心した生活をするためには、支え合いの地域づくりが大切です。

本市では、市内の高齢者を支援する方々と健康づくり・地域支え合い推進会議（以下『支え合い会議』）を定期的に開催しています。支え合い会議では、高齢者にやさしいお店・事業所等を繋ぐ『ちょーぴーのやさしさ便利帳』（以下『便利帳』）第1版を平成30年（2018年）に作成し、2年ごとに更新をしております。今回の令和7年3月発行の便利帳は、第4版になります。

掲載にあたり、快く協力して下さった商店・事業所等の皆様に厚くお礼を申し上げます。

～便利帳のご利用にあたって～

この便利帳は、広報ちょうし、本市ホームページでの募集、地域から寄せられた情報等をもとに作成しています。従って、市内全ての情報を網羅している訳ではありません。

また、便利帳のご利用で生じた当事者間でのトラブルや損害等につきましては一切の責任を負いかねますので、事前に十分確認のうえ、ご利用ください。

第4版の情報は、令和7年1月時点のものであり、内容や料金等が変更されている場合があります。ご利用の際には、別途税がかかる場合がありますので、料金については、お店にお問合せください。

なお、銚子市のホームページにも掲載していますので、ご活用ください。内容の変更があった場合、ホームページ上の便利帳は随時更新します。



もくじ



やさしく対応してくれるところを集めました！

1. お弁当・食品の配達

- 電話でお弁当を配達してくれるお店 . . . P 1
- 電話で食品などの配達、店内で買った商品を自宅まで配達してくれるお店 . . . P 3
- 自宅まで取りに来てくれるクリーニング店 . . . P 4

2. お薬の配達

- 自宅まで、お薬などを配達してくれるお店 . . . P 5

3. 移動販売や商店が開催する催し物

- 移動販売のお店 P 6
- 定期的で開催している催し物 P 7

4. 電気店

- 電球の配達取り付け・電池の配達をしてくれる電気屋 P 8

5. 美容院・美容院

- 自宅で散髪したり、お店まで送迎してくれる理美容院 P 9

6. 介護保険外で利用できるサービス

- 生活での困りごと P10
- 介護保険外で使えるタクシー P13

7. その他、高齢者にやさしいサービス . . . P14

8. 生きがいづくり・健康づくりができる場所

- 銚子プラチナ体操 P16
- 健康づくりの場 P18
- ふれあい交流サロン P20
- オレンジカフェ P21
- 交流の場（カラオケなど） P22
- ボランティア連絡協議会 P23
- 清掃ボランティア P24
- シニアクラブ P25

9. 高齢者の相談窓口 P26

10. 包括支援センター P27

電話でお弁当を配達してくれるお店

電話をかけると、お弁当を家まで配達してくれるお店です。
料金、メニュー、定休日などの詳細は、各店舗に直接お問い合わせください。



名前	住所	電話番号	料金	支払方法	内容 ・ お店からのひとこと
潮騒のお弁当 「厨」(くりや)	天王台 718	26-3046	450円～	毎回、現金払い *相談により、対応可能	16穀米を使用(白米も可能)。 昼のみ配達。時間指定は出来ません。 注文は午前8時から10時まで。 旧6中・旧7中の配達は電話の上相談。 定休日：土曜日・日曜日・祝日
クッキングDEN	川口町 1-2053	24-5878	630円 おかずのみ580円	毎回、現金払い または 現金後払い(月極)	治療食・刻み食などは電話で相談。 注文は前日の午前中まで。 定休日：日曜日・祭日(夏季8月お盆、年 末年始休暇あります)なるべく国産、無 添加にこだわっています。
コスモスキッチン	清川町 3-5-10	21-3788	570円	毎回、現金払い または 現金後払い(月極)	メニューは、1ヶ月ごとの日替わり。 配食時に安否確認や見守りも兼ねた サービスを行っています。 配達は、午前9時までに注文。 配達地区：第1中・2中・3中・旧4中 旧5中学校区(他は要相談) 定休日：日曜日
たけみ	春日町 2490-72	23-5140	(並) 530円(税込) (上) 650円 おかずのみ450円	毎回、現金払い	お弁当1個から配達。 お昼のみの配達。 配達は、午前9時半までに注文。 定休日：日曜日・祝日
ワタミの宅食	常世田町 147-3	0120- 191-950	440円～	翌週分の前払い	同じ地域に住む「まごころスタッフ」が 毎日お届け。日替わり：5日間・7日間 コース他に曜日選択コース週1回からお届 け(祝祭日除く。) 定休日：土曜日・日曜日・祝日

電話でお弁当を配達してくれるお店<つつき>

名前	住所	電話番号	料金	支払方法	内容 ・ お店からのひとこと
プライムランチ サービス	神栖市波崎 6922-1	0479- 44-0215	490円～ (おかずのみ) 420円～ 丼物・カレー 500円～	毎回、現金払い または 現金後払い(月極)	配達は午前9時半までに注文。 味付けごはん(炊き込みご飯や丼ものなど) 450円もあります。※夏場は除く。 配達地区：明神小・清水小・飯沼小 双葉小・本城小学校区 定休日：日曜日
タイハイ 宅配健康食 会員登録制(無料)	東京都 (本部)	0120- 996-181	(主食付) 864円～ (おかずのみ) 713円～	・ヤマト配送スタッフ へ現金にて支払い (代引き) 代引き手数料：330円 ・クレジットカード払 い(ネットで登録が必 要)	治療食・柔らか食・ムース食なども対応。 管理栄養士が献立を立てています。 作ってすぐに瞬間冷凍。 冷凍で5食・7食・14食のセット販売。 (ヤマト運輸でお届け) 送料は715円(5,400円以上送料無料)
株式会社 ファンデリー ミールタイム 会員登録制(無料)	東京都 (本社)	0120- 054-014 携帯電話 からは 0570- 054-014	598円～ (おかずのみも 対応可) 今後、値段の変更 の可能性がありま す	・ヤマト配送スタッフ へ 現金にて支払い (代引き) 代引き手数料：330円 ・クレジットカード払 い	冷凍で7食以上まとめてヤマト運輸が お届け。常温でレトルトカレー・ パックご飯セットもあります。 送料(冷凍)950円(4,980円未満) 無料(4,980円以上) 送料(常温)740円(4,980円未満) 無料(4,980円以上) 栄養士と相談しながら身体に適した食事 を、お届けします。



電話で食品などの配達・店内で買った商品を自宅まで配達してくれるお店

外出できなくて困っていませんか？ 持ち帰りが大変だったことはありませんか？
配送料や配達時間などの詳細については、直接お問い合わせください。



名前	住所	電話番号	配達地区	販売商品	内容 ・ お店からのひとこと	定休日
総武桶谷 ミルクセンター	高神西町 3378-1	22-3781	第1中 2中・3中 旧4中 旧5中学校区	牛乳、 乳製品（全般）	牛乳および健康食品をご家庭まで 早朝配達します。（月極）	日曜日
伊藤米店	愛宕町3664	22-0117	清水小・飯沼小 明神小学校区	お米・灯油	お米を5kgから配達。 灯油も配達します。	日曜日 祝日
辻肉店	和田町12-7	22-0789	銚子駅周辺から 清水小・飯沼小 明神小学校区	肉、惣菜、 日替わり弁当 （620円）	日替わり弁当は、前日注文 配達は、購入金額が1,500円以上 からになります。 配達的时间指定は出来ません。	日曜日
八百富青果店	後飯町6-5	24-5695	愛宕町・後飯町 東町・田中町 浜町・和田町	野菜、くだもの、 日用品、調味料、 豆腐、漬物など	地元の新鮮野菜あります。	日曜日
八百伝商店	馬場町5-4	22-0616	銚子駅周辺から 犬吠崎・外川町 （川口町、海鹿島町 含む）	野菜、くだもの、 豆腐、食料品、 調味料など	新鮮野菜を取り揃えています。 配達は、購入金額1,000円以上 からになります。 配達的时间指定は出来ません。	水曜日
長谷川 ドラッグストア	三軒町11-4	22-2113	店から3km以内	食品、お米、青果、 酒類、一般医薬品など	配達は無料です。 配達的时间指定は出来ません。	日曜日 祝日

電話で食品などの配達・店内で買った商品を自宅まで配達してくれるお店

<つづき>

名前	住所	電話番号	配達地区	販売商品	内容 ・ お店からのひとこと	定休日
初日屋ストアー	春日町 2102-1	22-5993	春日町・上野町 春日台町・三崎町	食料品、野菜、 お米、くだもの、 日用品など	配達は、午後からになります。 配達は、無料です。	日曜日
魚道	野尻町103	33-0111	旧第6中学校区	刺身、煮魚、 地魚料理など	おいしい地魚も取り揃えて います。	木曜日

※ 配達地区は、現在配達している基本ルートです。他の地区でも、相談に乗ってくれるお店もありますので、直接お問い合わせください。

自宅まで取りに来てくれるクリーニング店

「布団や衣服など、重くてお店まで持って行けない」という場合、自宅まで取りに来てくれます。

名前	住所	電話番号	対応地区	内容 ・ お店からのひとこと
モリヤマ クリーニング店	清水町 3318-22	22-7174	外川町から松岸町	木曜日限定で、集配をしています。 定休日：日曜日
高木 クリーニング店	清川町 1-6-3	22-5768	お問い合わせください。	毎日集配しています。 定休日：日曜日

綿布団、じゅうたん、革製品などの特殊品は、対応できない場合がありますので、直接お問い合わせください。

自宅まで、お薬などを配達してくれるお店

調剤や一般市販薬、健康食品などを自宅まで届けてくれます。



名前	住所	電話番号	配達地区	販売商品	内容 ・ お店からのひとこと	定休日
オカダ薬局	東町14-1	22-2332	銚子市内	調剤 一般市販薬など	配達は、無料です。	日曜日 ・ 祝日
セキ駅前薬局	西芝町13-14	22-1340	銚子市内 (要相談)	調剤、一般市販薬 健康食品、化粧品 など	配達は、無料です。 配達日時は、要相談。	元日
セキカラコ薬局	本城町 3-57-33	22-2127	銚子市内	調剤、一般市販薬 健康食品、経口補 水液、化粧品など	物品の配達は、3,000円以上購入 で無料。 調剤と一緒にであれば、配達は無 料です。	日曜日 ・ 祝日
宮内薬局 イチイ店	松岸町 4-808	25-7737	銚子市内	調剤、一般市販薬 健康食品、飲料 など	配達は、無料です。 配達時間帯は、午後12時から5時 までです。	日曜日 ・ 祝祭日

薬剤師がお薬を直接配達し、訪問してくれる場合があります。

まずは、自分がよく利用するかかりつけ薬局へ問い合わせてみましょう。



移動販売のお店

「近所にお店がなくて困っている」という時に助かるお店等を載せました。

現在、対応している地区以外でも、3人～4人集まったら、来てくれるお店もあります。
販売場所や詳細は、直接お問い合わせください。



名前	電話番号	対応地区	販売品	内容 ・ お店からのひとこと
榊原豆腐店	22-9557	外川町から 銚子駅付近まで	寄せ豆腐、もめん豆腐、 絹豆腐、厚揚げ、 がんもどき、おかし、 パン、こんにゃくなど	銚子名物「豆乳プリン」や手作り豆腐を販売しています。 配達は火、水、木、金、土、電話で問い合わせください。
就労継続支援 B型事業所 しおさい	23-9012	銚子市内	パン、お菓子	作りたてのパンとお菓子の販売をしています。 移動販売先：銚子市役所: (水) 午後1時30分～2時 委託販売先：地域活動支援センターかんらん (東芝町) ：わくわく広場 (小畑新町)
川嶋商店	22-4115	外川町から 柴崎町まで	牛乳、乳製品 (全般)	ご家庭まで配達します。(月極)



定期的に開催している催し物

銚子名物の楽しい市場や新鮮野菜を販売。移動スーパーなど、是非、足を運んでみませんか？

詳細は、直接お問い合わせください。



名前	販売場所	開催日時	販売品	電話番号
銚子金曜市場	魚市場通り マリノス隣の倉庫	毎週金曜日 午前9時30分～午後2時 (小雨決行)	新鮮野菜、魚、干物、しじみ、 惣菜、雑貨などを販売しています。	金曜市場事務局 22-1410 (石井丸) 090-2471 -1644
ヤックスの らくちん便 移動スーパー	豊里台から宮原町	毎週金曜日	生鮮食品・日配・食品・日用品など	080-3438 -0089 受付時間 平日午前9時～ 午後4時まで
	①みつばレジデンス 駐車場	午前10時00分～10時30分	*お会計のお支払いは、現金のみ。	
	②豊里台第3公園 付近	午前10時40分～11時10分	運送費用として、買い物1点につき 10円頂戴いたします。	
	③豊里台第6公園 付近	午前11時20分～11時50分	5品以上購入の場合は一律50円と させていただきます。	
	④「とよさと」隣り 駐車場	午後12時～12時30分	(巡回コースは、今後運行状況によ り変更になる場合があります。)	
⑤宮原町集会所 駐車場	午後1時45分～2時15分			

電球の配達取り付け・電池の配達をしてくれる電気屋さん



家電のトラブル・電球の配達取り付け・電池の配達・電気工事なども相談してください。
 手数料や出張費がかかる場合があります。
 当日伺えない場合もありますので、電話でお問い合わせください。

名前	住所	電話番号	定休日	対応地区
加瀬電器商会	外川町3-10944	22-7037	日曜日	銚子市内
コマデンキ	小畑町7474	22-7719	日曜日・祝日	銚子市内
日の出電気商会	川口町1-2077	22-0049 090-3221-0605	日曜日	銚子市内
シラト電機商会	飯沼町3-10	22-1083	土・日曜日	第1中・2中・3中・旧4中 旧5中学校区
本島電気商会	東町1-6	22-2063	水曜日	銚子市内
飯島電機	南町11-13	22-9554	水曜日	銚子市内
タムラテレビ	清川町4-5-3	22-4561	水曜日	銚子市内
メディア ツカモト	新生町2-14-9	24-8068	日曜日	銚子市内
e-Life みやうち (宮内電器)	東芝町7-5	22-1396	日曜日	銚子市内
セキネデンキ	四日市場町250-3	24-0293	日曜日	銚子市内
安井電気商会	野尻町164	33-0090	日曜日	近隣のみ

自宅で散髪して欲しい、お店まで送迎してくれる理美容院

出張とは：お店の人が家に来て髪を切ってくれます。

送迎とは：自宅からお店まで送り迎えしてくれます。

「髪を切りたいけど、お店まで行けない」と困っている方、必見です！

出張費用がかかる場合がありますので、詳細は直接お問い合わせください。



名前	住所	電話番号	定休日	内容 ・ お店からのひとこと		対応地区
ほまれ理美容室	外川町2-10996	22-5625	月曜日 火曜日	車椅子を持参して送迎します。	出張 送迎	第1中・2中・ 3中学校区
ヘアサロン フクイ	笠上町6023-4	25-6156	月曜日 第2・3火曜日	予約承ります。	出張 送迎	第1中学校区内 電話で要確認。
ヘアサロン コメタニ	通町1900	22-5366	月曜日 第2・3火曜日	予約承ります。 出張は、平日のみです。	出張 送迎	銚子市内 電話で要確認。
伊藤理容店	前宿町697	23-0842	月曜日 火曜日	訪問福祉理容師の資格を持っています。	出張	第3中学校区 他ご相談ください。
福祉訪問美容 澄美栄門 (すみえもん)	前宿町1022	070-1301-1473	日曜日	訪問美容専門です。外出が困難な方、ご相談ください。	出張	銚子市内
シャロン美容室	新生町1-48-18	22-4682	火曜日	出張・送迎は月曜日のみです。 希望する方は、ご相談ください。	出張 送迎	銚子市内
理容さかえ	新生町2-7-11	22-4832	月曜日 第2・3火曜日	予約承ります。	送迎	銚子市内
ヘアサロン石毛 双葉町店	双葉町2-21	090-1107-6818	月曜日 火曜日	営業時間外も相談に応じます。 お問い合わせください。	出張 送迎	銚子市内
ヘアサロン ラッキー	西小川町4136	23-3353	月曜日 第2・3火曜日	予約承ります。	出張 送迎	銚子市内

生活での困りごと① (介護保険外で使える自費のサービス)

入浴介助や排泄介助などの身体介護は別途料金です。
各事業所にお問い合わせください。



電話して
ちょー♪

名前	住所	電話番号	料金	内容 ・ お店からのひとこと
介護サービス マリンピア銚子	外川町 4-11229	26-3033	1時間2,500円～	掃除、買い物など
ミナト介護サービス	川口町 2-6385-44	23-5607	1時間2,400円～	掃除、洗濯、買い物以外はご相談ください。
訪問介護 銀河	黒生町 7249-3	22-2527	1時間2,500円 (夜間早朝応相談)	家事一般（掃除、洗濯、片付けなど） 買い物（日用品、食品、重い物など） 外出のお手伝い、入院・退院・通院の付き添い
公益社団法人 銚子市 シルバー人材センター	海鹿島町 5235-46	20-7701	作業によって料金が異なりますので、お問い合わせください。	草刈り、枝切り、剪定、掃除、障子・網戸の張り替え、 家事手伝いなど（14ページにも掲載しています。） シルバー人材センターの会員になりませんか？ センターでは刈り払い機や剪定などの技能講習を実施しています。
就労支援事業所 にっこりえがお	新生町 1-45-23	21-6730	作業によって料金が異なりますので、お問い合わせください。	就労の支援が必要な人達が行う事業として、 ゴミ出し、草取り、買い物、散歩、 見守りなどをお手頃価格で行っています。 皆様のご理解、ご支援をよろしくお願いいたします。 対応地区は陣屋町から徒歩10分圏内です。
楽天堂ホームケア 銚子	前宿町 741-2	30-3750 26-3939	1時間3,000円	病院の付き添い、買い物、草取り、掃除、 窓ガラス掃除など

生活での困りごと②（介護保険外で使える自費のサービス）



入浴介助や排泄介助などの身体介護は別途料金です。 各事業所にお問い合わせください。

名前	住所	電話番号	料金	内容 ・ お店からのひとこと
NPO法人 コアラ銚子	松本町 1-11-1	22-2496	1回400円	電球・蛍光灯の取り替え
			1か月2,500円 (週2回の場合)	見守り(安否確認)
			1時間3,200円 30分1,600円	病院の付き添い、部屋の模様替え、買い物、調理、パソコンの設定・設置など、家の中の修繕、お墓掃除、草取り(クレジットカード利用可)
介護サービス ハートフル	中央町 5-10	21-3334 担当：神原	30分1,200円～	高齢者、障害者の方々の、生活上の「困った」にお答えします。まずは、ご相談ください。 ※対応するスタッフは、ホームヘルパーなので安心！
介護サービス メロディー	双葉町 6-16	26-3321 担当：山本	30分1,200円～	生活に関わること、何でもお気軽にご相談ください。家事、買物、通院だけでなく、スマホの設定、家電製品の扱い等々もあります！
弘誠会 看護婦家政婦紹介所	末広町6-15	22-0588	1時間3,000円	外出時の付き添い、掃除、洗濯、片付け、食事の準備、買い物、通院介助など
ウエスト介護 サービス	春日町29-5	25-8410 (FAX) 24-6751	1時間2,500円	掃除や家具の移動、薬の受け取りなど
かすが苑 指定訪問介護事業部	春日町1947-3	20-0880	1時間2,200円	買い物や掃除など
訪問介護事業所 さんきゅう	上野町215	24-3887	1時間3,000円	家事全般(掃除、洗濯、調理、買い物、ゴミ出しなど)自宅内、庭の環境整備、病院の付き添い、入院中の対応。 その他お問い合わせください。

生活での困りごと③（介護保険外で使える自費のサービス）



入浴介助や排泄介助などの身体介護は別途料金です。 各事業所にお問い合わせください。

名前	住所	電話番号	料金	内容 ・ お店からのひとこと
就労継続支援 B型事業所しおさい	三崎町3-82	23-9012	お問い合わせください。	除草、低小木の刈込作業を、丁寧且つ、 お手頃価格で行います。 お問合せはFAXまたはe-mailでお願いします。 FAX：23-9012 e-mail：shiosaim@choshinet.or.jp
介護 きずな	小浜町2052	20-8200	1時間3,000円	買い物、掃除、お墓参り、病院の付き添い、 薬の受け取りなど
			1回200円	ゴミ出し（対象地区は、お問い合わせください。）
訪問介護 なごやか	旭市二の1758-1	21-5676	1時間3,000円	掃除、窓拭き、買い物、草取り、 病院の付き添い、薬の受け取りなど。 大掃除は1時間4,000円。 対象者は、65歳以上です。



介護保険外で使えるタクシー

日常生活に介助が必要な方々の外出を支援します。



利用者の都合により、車両を待機させる場合は別途料金がかかりますので、お問い合わせください。

名前	住所	電話番号	初乗料金	加算料金	内容 ・ お店からのひとこと
ミナト 介護サービス	川口町	23-5607	お問い合わせください。	休止中 (R7.4.15)	車イス、リクライニングの車イス、ストレッチャー 利用可。
アステル サポート	春日町	21-3740 FAX 21-9986	お問い合わせください。		車イス、リクライニング車イス、ストレッチャー貸出可 タンカ利用可。 スロープ・酸素利用（有料）。
介護サービス メロディー	双葉町	26-3321 担当：向後	10分 940円～ その他介護の内容に応じて加算あり		セダンから車いすの方まで介護移送可能。 運転者はホームヘルパーなので安心です。 遠距離、往復、旅行など料金をご相談ください。
介護サービス ハートフル	中央町	21-3334 担当：神原	10分 940円～ その他介護の内容に応じて加算あり		公的サービスと連動する「福祉有償運送」なら、運転手 とヘルパーは一人二役で費用軽減になります。 ストレッチャー対応可能。
弘誠会看護婦 家政婦紹介所	末広町	22-0588	時間制 10分ごとに950円		時間制なので、乗降介助を含むこともできます。
NPO法人 コアラ銚子	松本町	22-2496	距離制 2kmまで690円	308mごとに90円	千葉県内外への送迎。車イス、ストレッチャー、 リクライニング車イス、ハンディ担架利用可。 透析送迎もできます。 乗降介助が必要な場合、介助料金をいただくこともあり ます。クレジットカード利用可。
			時間制 30分ごとに2,820円		

その他、高齢者にやさしいサービス ①

ちょっとした庭の手入れや大工仕事、防災器具の取り付けなどが相談できます。



名前	住所	電話番号	内容 ・ お店からのひとこと
公益社団法人 銚子市刈払機・人材センター	海鹿島町 5235-46	20-7701	大工仕事、左官仕事、ペンキ塗り、粗大ごみの処分、家具修理、墓石清掃など（作業内容によって料金が異なります。）
山口園	君ヶ浜8666-9	24-3363	簡単な草刈、簡単な植木の手入れ、部屋の片付けのお手伝い（1時間1,500円～。機械使用料、ごみ処理料金は別途） 予算に合わせてご利用できますので、ご相談ください。
琴寄神仏具店	浜町2-20	22-0878	生前整理・遺品整理 思い出の品の片付け、仏壇・遺品・人形の御供養、お墓の清掃やお墓参りの代行などを行います（仏壇・仏具・神棚・神具などの販売）
藤崎たたみ店	末広町1-9	22-4324	障子張り替え（1枚2,000円～） 網戸張り替え（1枚2,500円～） 迅速な対応を心掛けています。
			タンスや棚などの重い家具や重い荷物の移動をします。
便利屋よろずや本舗	上野町225-7	23-3388	お困りごと、何でもご相談ください。 一軒丸ごと片付けます！！ 現場を見て、見積もりします。 引越しの手伝い、水のトラブル、カギのトラブル、 家の中の片付け、生前整理、遺品整理など。
ビジネス環境整備(株)	小浜町2559-23	20-8071	粗大ごみの処分、不要な家具の処分、 家の中の片付け、遺品整理など（見積もり無料）
		FAX 20-8072	資源ごみの回収は、会員登録制です（無料）。 電話で登録した時、回収日をお知らせします。 新聞・雑誌・ダンボール・ペットボトル・空缶を、 10kgにつきトイレトペーパー1個と交換。

その他、高齢者にやさしいサービス ②



「お墓参りの代行をお願いしたい。」という時はありませんか？
料金やサービス内容などの詳細については、直接お問い合わせください。

名前	住所	電話番号
明石石材店	南町13-6	23-0513
山本石材店	唐子町26-7	22-7639
大谷石材	南小川町2900	22-5437

名前	住所	電話番号
長島石材店	本城町4-497	22-4661
金尾石材工業	松岸町1-63	23-4446
お仏壇のちかずや	高田町1-590	21-3377

エンディングノートを書いてみませんか？

エンディングノートとは、自身のこれまでの人生を振り返り、これからの人生をどう過ごしていきたいのかを考えるためのノートです。

また、書いた内容をご家族などと話し合うことで、自身に万が一のことがあったときに、家族の助けにもなります。

銚子市では、皆さんにご利用いただけるエンディングノートを配布しています。

また、データでもダウンロードできますので、ぜひご活用ください。



QRコード
(銚子市ホームページ)

生きがいくい・健康づくりができる場所

【プラチナ体操】 55か所

問い合わせ先：市役所 高齢者福祉課 電話 24-8754
各地域包括支援センター（P27,P28）

この体操は、ゆっくりとした音楽に合わせて椅子やおもりを使って行う、誰でも簡単に出来る筋力アップ体操です。

5人以上のグループで週1回程度、地区の会場などに集まり主体的に行っています。
週1回行うことで、体力が付き、転倒しにくく、寝たきり予防が出来ます。

市ではプラチナ体操の支援を行っています。
ご近所の方やお友達とプラチナ体操のグループを立ち上げてみませんか？

詳細は、高齢者福祉課または、お住まいの地区の地域包括支援センターへ（P27,P28）ご連絡ください。



【東部地区】 東部地域包括支援センター ☎21-5580

地区	町名	グループ名	開催曜日・時間
第1中学校区	愛宕町	なでしこ（火曜コース）	火 10:00
		なでしこ（木曜コース）	木 10:00
	幸町	さくら会	水 13:30
	植松町	植松町君野宅チーム	水 10:00
		つきみ会	木 13:00
	笠上町	コスモス	水 13:30
	黒生町	廿日会	火 9:00
		あじさい会	火 10:00
	明神町	ひまわり会	月 9:30
海鹿島町	すみれ会	木 10:00	
第2中学校区	小畑町	小畑白根会	金 14:00
	外川町	ケアハウスマリンピア銚子	水 11:00
		プラチナ浜菊	金 10:00
		たんぽぽ	火 10:00
銚子中学校区	名洗町	名洗町水曜会	月 13:30
			水 13:00

新規グループ
募集中！



生きがいくり・健康づくりができる場所 【フラチナ体操】 <つづき>

【中央地区】 中央地域包括支援センター ☎21-7600

地区	町名	グループ名	開催曜日・時間
第3中 中学校区	内浜町	さくら会	木 13:00
	新地町	新地プラチナ会	水 10:00
	田中町	さつき会	水 10:30
		コスモスの会	木 10:30
	後飯町	後飯町きらきら会	水 10:00
	西小川町	西小川町第2クローバー	月 10:00
		西小川町第一西友会	水 10:00
南 町	すずらんの会	水 10:00	
銚子中 中学校区	新生町	新生町2の上町内会	火 10:00
		新生第1町内 プラチナ会	第2 水 10:00 第4 水 10:00
	双葉町	双葉会	第1 月 10:00
			第3 月 10:00
	唐子町	唐子町菜の花会	月 13:30
	栄 町	あざみの会	金 14:00
	清川町	清流会	木 13:00
	妙見町	水仙の会	水 10:00
	春日町	ケアハウスかすが苑	水 不定期
	春日台	たんぽぽの会	第2 土 10:30
			第4 土 10:30
	上野町	上野町 プラチナ体操の会	火 10:30
		上野町いきいき会	水 10:30
	三崎町	三崎プラチナ会	木 10:00
		平成会	土 10:00

【西部地区】 西部地域包括支援センター ☎21-5655

地区	町名	グループ名	開催日時
西 中 中学校区	松本町	松寿会	水 13:30
	本城町	東美会	火 13:30
	長塚町	さくら会	木 13:30
		ルネサンス	隔週 水 11:30
	松岸町	松岸ひまわり会	火 10:00
	四日市場町	折鶴会	水 10:00
	柴崎町	さつき会	木 10:00
	高田町	高田長寿会	第1 水 9:30
			第3 水 9:30
	芦崎町	いこいセンター	火 11:00
		芦崎ひまわり会	水 10:30
	野尻町	野尻なのはな会	月 10:30
		カトレア	金 14:00
	小船木町	小船木長生会	金 13:00
	塚本町	塚本あじさい会	金 13:30
	猿田町	つぼみ会	火 9:30
	豊里台	豊里秋桜会	月 10:00
	森戸町	森戸もりもり会	第1 火 13:30
			第3 木 13:30
	桜井町	桜井町さくら会	金 13:30
宮原町	若草会	火 13:30	



生きがいづくり・健康づくりができる場所

【健康づくりの場】

介護予防のために出かけませんか？

名前	会場	開催日時		参加費	内容	連絡先
高齢者筋力 トレーニング [®] 教室 (NPO法人 千葉健康生きがい 支援ネット)	塚本ダンス スタジオ (前宿町)	第1・3火曜日	午前10時～正午	500円/月 (月2回)	ストレッチ体操、 筋トレ、脳トレ、 おしゃべりなど (NPO法人千葉 健康生きがい支援 ネット会員は特典 あり)	NPO法人 千葉健康生きがい 支援ネット 23-2771 (山口) 24-0577 (時友)
	塚本ダンス スタジオ (前宿町)	第2・4火曜日	午前10時～正午	500円/月 (月2回)		
	こも浦荘 (外川町)	第1・3金曜日	午前10時～正午	500円/月 (月2回)		
	塚本ダンス スタジオ (前宿町)	第1・3・4金曜日 第2月曜日	午後1時30分～3時	1,000円/月 (月4回)		
はつらつクラブ (ストレッチの会)	勤労コミュニティセンター 2階	月2回 月曜日	午後～	1,000円/月	ストレッチ体操	23-1720 (高山)
にこにこ体操	勤労コミュニティセンター 2階	第3 金曜日	午後1時30分 ～ 2時30分	無料	理学療法士が教える 100%笑える 脳トレ体操 (タオル・水分持参 で動きやすい服装)	090-7174- 7431 (小峰)
老人クラブ白根会	長寿荘 (小畑町)	月曜日	午後2時～4時	2,000円/年	卓球	090-4839- 7620 (尾辻)

もりもり会 ＜森戸地区対象＞	農業婦人の家 やすらぎの家	第3 木曜日	午後1時～3時	無料	ラジオ体操、 ストレッチ、 ヨガなど	080-6649- 0742 (石上)
豊里地区社会福祉協議会 すこやか体験 しましょう会 ＜豊里地区対象＞	豊里台青年館	第3 火曜日	午後1時30分～3時	無料	健康体操	080-6649- 0742 (石上)

生きがいづくり・健康づくりができる場所 【健康づくりの場】 <つづき>



名前	会場	開催日時		参加費	内容	連絡先
脳若トレーニング	銚子大洋自動車教習所	毎週月曜日	午前10時15分～ 11時15分	月額 3,000円 *初回は体験無料	iPadを使って 脳の若返り トレーニングと コミュニケー ションカアップ の講座	銚子大洋自動車 教習所 脳若ステーション @銚子 22-3451 (林)
	銚子大洋自動車教習所	毎週月曜日	午後1時30分～ 2時30分			
	南町青年館	毎週金曜日	午前10時30分～ 11時30分			
	中央 コミュニティセンター	毎週金曜日	午後1時30分～ 2時30分			
匠身体均整院	新生町1-123	午前9時～午後7時		40分：3,000円 60分：5,000円	整体（出張可能） 身体の動きを良く して、血液、リン パの流れを促進さ せる。	26-3003 定休日：日曜日
コンディショニングジム アシスト	松本町1-8-42	平日：午後2時～10時 土曜：午後2時～6時 定休日：日曜日・祝日		初回～3回まで無 料体験可 シニアプランあり （年間20,000円 で使い放題）	介護予防、健康づ くり、腰痛予防に お勧めの機能改善 の機械あり。 常勤の指導者に、 お問い合わせくだ さい。	23-1772 （信田）
ライフロングスポーツ	本城町4-537 または希望する場所 に出張	希望する時間		①体操指導、筋力up体操、 肩こり・腰痛体操、認知症予防 体操・転倒予防体操など 個人：1時間1,000円から 団体：月4回 1人3,000円 ②リンパ整体・リンパセラピー （出張可）70分：5,000円から		090-1766-3649 （青柳）

生きがいくり・健康づくりができる場所 【ふれあい交流サロン】



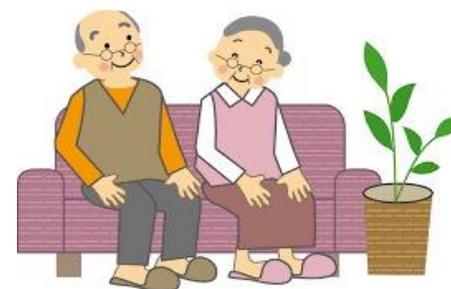
週1回程度、地域の会場で交流を目的に開催しています。

名前	会場	開催日時	内容	参加費	対象地区	連絡先
名洗町 水曜会	名洗町青年館	毎週水曜日 午後1時～	塗り絵、水彩画、 うちわ、風鈴等の 工作。体操 最終水曜日はお茶会	無料 (材料費は別)	名洗町	東部地域包括 支援センター 21-5580
テラスルーム 銀河	黒生町 テラスルーム銀河	毎週火曜日 午前10時～ 午後2時	調理、カラオケ、 園芸、体操など (送迎あります。)	1,000円 (昼食代含む)	銚子市内	(有)銀河 22-2527
テラスルーム 銀河 ルビー		毎週木曜日 午前10時～ 午後2時				
ひまわり	西小川町 第2町内会青年館	毎週土曜日 午前9時30分～ 午後2時	物づくり、館外活動、 奉仕作業など	無料 (飲食代は別)	西小川町	中央地域包括 支援センター 21-7600
いきいきサロン なごやか	松岸町 多目的ホール	毎週土曜日 午前10時～ 午後2時	園芸、カラオケ、 体操、季節行事 (送迎あります。)	1,000円 (昼食代含む)	銚子市内	(株)友成会 33-3090

生きがいづくり・健康づくりができる場所

【オレンジカフェ】

認知症の方や家族、地域住民などが集まり、一緒に過ごす場です。
ケアマネジャーなど、介護について専門的知識を持った職員がいますので、
介護の方法や制度等の相談もすることができます。



名前	会場	開催日時	内容	参加費	連絡方法
オレンジカフェ 銀河	テラスルーム銀河 (黒生町)	第3金曜日 午後1時30分～ 3時30分	カラオケ、園芸、体操、 認知症などの勉強会や 介護相談など (送迎あります。)	300円	(有) 銀河 22-2527
オレンジカフェ 海鹿島	海鹿島町5345-2	第2日曜日 午後1時30分～ 3時30分	認知症についての勉強会、 地域住民の交流の場、 体操、季節の歌を合唱 介護相談、お茶会など	300円	ボランティアサークル ニューモラルの会代表 22-7595 (塚本)
オレンジ倶楽部	清川町青年館	第3日曜日 午前10時～正午	認知症についての勉強会、 お茶会、外出等楽しい体操、 物づくり(季節の物)、 介護相談など	300円	090-4416-8380 (高安)
オレンジカフェ つむぎ	デイサービス・ つむぎのオハナ 芦崎町516-3	第2日曜日 午前10時～正午	地域住民の交流の場 体操・季節の物づくり、 介護相談など	300円	080-8813-0861 (江見)

生きがいづくり・健康づくりができる場所 【交流の場(カラオケなど)】

名前	会場	開催日時		参加費	内容	連絡先
春日町カラオケ 同好者のつどい	春日町青年館	毎週土曜日	午後1時 ～ 午後3時	100円/回	カラオケ	090-7286-6096（布施） 中央地域包括支援センター 21-7600 ※春日町以外の方も参加できます。
わくわく広場	旧銚子市立 第六中学校 (図書室) 野尻町553	毎月1回 土曜日 開催日は電話 でご確認 ください	午前11時 ～ 午後3時	無料	多世代 交流	「どなたでもどうぞ！性別や年代の枠を 超えてワクワクしよう！」 みなさんの特技を子供たちに伝えてくだ さい。昼食はご持参ください。 090-7012-1085（石毛）

<銚子市老人憩の家> 銚子市内に住んでいる60歳以上の方を対象に、いこいの場を提供しています。
各クラブの活動については、施設にお問い合わせください。

施設名	住所	電話番号	営業時間	休館日	活動クラブ
こも浦荘	外川町 1-10828-1	24-3340	午前9時 ～ 午後4時	月曜日 祝日	書道クラブ、リサイクル&手芸クラブ 歌謡クラブ、将棋クラブ、囲碁同行会 大正琴クラブ、車椅子レクダンス、 オカリナクラブ
芦崎高齢者 いこいセンター	芦崎町 876-1	33-3751		年末年始	カラオケクラブ、舞踊クラブ 書道クラブ

※ お風呂もご利用頂けます。（入浴料は1回 200円です。）施設の利用料は無料です。詳細は直接お問い合わせください。

生きがいづくり・健康づくりができる場所 【ボランティア連絡協議会】

ボランティアグループの一員として一緒に活動しませんか？

依頼や詳細は、問い合わせ先に連絡してください。 問い合わせ先：銚子市社会福祉協議会 電話 24-8189

団体名	活動日	活動時間	活動内容	その他
なかよし ハーモニカクラブ	第2・4金曜日 (中央コミセン)	午前10時～ 正午	ハーモニカを通して、 介護事業所への慰問活動	ハーモニカの好きな者が集まって楽しく吹いています。その楽しさを高齢者の方々が聞いて、一緒に歌い、少しでも元気になってもらいたいと思い、各所へ慰問しています。(会員募集中)
ブレイ・ホークー・ ざとこ・フラ&ウクレレ・ スタジオ	随時・詳細については お問い合わせください。 初心者大歓迎		フラダンスやウクレレ演奏 を通しての慰問活動	フラダンス、ウクレレを通し、“ハワイの暖かな風と陽気なアロハ”を感じて頂けたら、と施設訪問や市・町の行事への参加しています。訪問指導も行っています。フラダンス・ウクレレは手ぶらで起こしてください。(レンタル可能)
傾聴ボランティア 月見草	施設訪問 在宅訪問(随時)		高齢者施設・高齢者宅を 訪問する傾聴ボランティ ア活動	お話し相手(傾聴)を通して、高齢者の皆さんに心のケアサポーターとして活動しています。 (連絡先：各包括支援センターP27,P28)



生きがいづくり・健康づくりができる場所

【清掃ボランティア】

ボランティア清掃活動に参加しませんか？ 詳細は、広報ちょうしのお知らせコーナーをご覧ください。

団体名	活動日	活動時間	活動内容	その他
友愛会	月・木・土曜日	午前9時 ～ 午前11時	地球の丸く見える丘 ふれあい広場の掃除	どれか1日でも気軽に参加できます。 8時に雨天の場合中止となります。 持ち物：軍手持参。ゴミ袋は用意します。 24-8707（観光プロモーション室）
銚子ジオパーク市民の会	第3日曜日	午前9時 ～ 午前10時 (清掃)	ジオサイト（犬吠埼、 犬若、屏風ヶ浦）の清掃 ※3ヶ所を順番に実施	集合場所：市広報でご確認ください。 7時に雨天の場合中止となります。 清掃終了後、月例見学会（10時～11時30分）があります。 申し込み不要 090-5365-4007（事務局）
余山貝塚美化の会	毎月最終日曜日 (7月及び12月 は第3日曜日)	午前9時 ～ 午前11時	余山貝塚の美化活動	集合場所：三嶋神社（余山町）脇空地 8時に雨天の場合中止となります。 申し込み不要。道具はこちらで用意します。 090-1033-0979（信田） ※3月は実施しません。
七ツ池再生委員会	第2日曜日	午前9時 ～ 午前11時	みなさんとともに 憩いの場づくり ・七ツ池公園清掃 ・花壇の手入れ、設置	8時に雨天の場合中止となります。 持ち物：軍手持参。ゴミ袋は用意します。 090-3540-0550（野平）

生きがいくい・健康づくりができる場所

【シニアクラブ】 18か所

問い合わせ先：市役所 高齢者福祉課 電話 24-8754

各種スポーツ大会・芸能・カラオケ大会を開催し、シニアクラブ全体の親睦の輪を広げています。
ぜひ、お住まいの地区のシニアクラブに参加しませんか？

地区	クラブ名	地区	クラブ名
第1地区	愛宕町四ツ葉会	第5地区	長塚町東長寿会
	海鹿島町寿友の会		長塚すみれ会
	日の出クラブ		長塚ひまわり会
	浜っ娘会		長塚町西友会
第2地区	外川2丁目浜菊会		第6地区
	外川三和会	高田町長寿会	
第3地区	南町長寿会		
	前宿町第3友の会		
	南小川町高砂会		
第4地区	唐子町菜の花会		
	清川町清流会		
	三崎プラチナ会		



高齢者の相談窓口

名前	住所	電話番号	内容
社会福祉法人 銚子市社会福祉協議会	若宮町4-8	24-8189	<ul style="list-style-type: none"> ・日常的な金銭管理のお手伝いにより、住み慣れた地域で、生活出来るように支援する事業（すまいる）の相談窓口 ・生活の中での悩みごと、困りごとの相談やボランティアの関係（派遣）の相談 （相談窓口のほか、車椅子などの貸出も行っています。）
銚子市消費生活センター	若宮町1-1	24-8194	契約トラブル、商品・サービスの苦情、振り込め詐欺、多重債務などの消費生活に関する相談窓口
ちょうしサポートセンター	双葉町2-29 喜多川ビル1階	0120-240-737 (相談用フリーダイヤル)	生活でのお困りごとを、解決に向けて一緒に考えていく相談窓口
中核地域生活支援センター 海匝ネットワーク	旭市口-838	0479-60- 2578	<p><福祉と暮らしの何でも相談> 銚子市・旭市・匝瑳市の地域で暮らす方々（高齢者、障害者、子ども等）の総合相談窓口です。 困りごとの解決に向け、ご本人やご家族と一緒に考え、共に必要な手続きをしたり、専門の機関へ相談に行ったりします。</p>
一般社団法人 東総権利擁護ネットワーク	旭市江ヶ崎 441	090-7288- 9270	<p>地域で暮らすにあたって、その人らしい生活を送るために、必要な権利擁護の支援活動を行っています。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・成年後見制度等、権利擁護に関する普及啓発活動（お住まいの地域へ出前講座・相談にお伺いいたします。） ・電話による相談受付（随時対応可）
根本司法書士事務所	新生町2-2-18 マンション愛Ⅲ 1階	21-6265	<ul style="list-style-type: none"> ・法定後見、任意後見に関するご相談 ・遺言などのご相談 <p>春と秋に「身近な家庭の法律知識」の講座の開催 （参加費はテキスト代のみ）</p>
司法書士 飯嶋孝夫事務所	清川町3-6-7	25-0567 (FAX)25-0830	<ul style="list-style-type: none"> ・成年後見制度の相談及び申立書の作成及び成年後見人等の職務担当 ・遺言書の作成・相談、遺言執行者の職務担当など

※ 権利擁護とは、高齢者などの権利を守ることを指す言葉です。権利擁護の一つの手段として、成年後見制度の活用があります。

地域包括支援センターへご相談ください

❁ 銚子市民のための高齢者相談窓口です

お住まいの地区の地域包括支援センターにご相談ください。

相談や悩みにお応えします

- ・介護保険、健康のこと、その他暮らし全般についてご相談ください。

健康づくりを応援します

- ・みなさんの今の状況にあった健康づくりを応援します

権利をまもるお手伝いをします

- ・成年後見制度
- ・虐待
- ・消費者被害などについてご相談ください

暮らしやすいまちづくりをすすめます

- ・ケアマネジャーへの支援や地域
- ・医療・福祉などのネットワーク
- ・づくりに取り組んでいきます



東部地域包括支援センター

第1圏域：明神小・清水小・高神小学校区

銚子市小畑新町8121 ☎21-5580

（さざんか園小畑デイサービスセンター内）

月曜日～金曜日（祝日・年末年始日除く）

午前8時30分～午後5時30分



中央地域包括支援センター

第2圏域: 飯沼・春日・双葉小学校区

銚子市双葉町6-5 ☎21-7600

(海村医院分院の隣り)

月曜日～金曜日(祝日・年末年始日除く)

午前8時30分～午後5時15分



西部地域包括支援センター

第3圏域: 本城・海上・船木・椎柴・豊里小学校区

銚子市芦崎町443-1 ☎21-5655

(芦崎ヤックスドラックの隣り)

月曜日～金曜日(祝日・年末年始日除く)

午前8時30分～午後5時30分



銚子市基幹型地域包括支援センター

高齢者が住み慣れた地域で暮らし続けることができるよう、委託型地域包括支援センターの総合調整・後方支援を行います。

銚子市若宮町1-1(銚子市役所高齢者福祉課内)

月曜日～金曜日(祝日・年末年始日除く) 午前8時30分～午後5時15分 ☎24-8754



ちよーぴーのやさしさ便利帳 令和7年3月発行 【第4版】

発行・編集 銚子市健康づくり・地域支え合い推進会議

(事務局：銚子市役所 高齢者福祉課)

電話 0479-24-8754

<http://www.city.choshi.chiba.jp/>



便利帳の最新情報はこちら