山武市・高齢者の安心生活情報誌

いちご手帳

いつまでも　ちいきでくらす　ごいっしょに

発行：山武市社会福祉協議会

高齢者の安心生活情報誌「いちご手帳」について

平成28年度、山武市第1層協議体として「やさしいおもいでささえあおう会」の活動が始まりました。
地域の高齢者に情報が行き届いていない「情報難民」という課題の解決に向けた取り組みとして、平成30年12月に、
高齢者の安心生活情報誌『いちご手帳 (初版)』を発行いたしました。令和2年5月には、新型コロナウィルス感染予防対策に伴う
外出自粛に対応した『生活必需品等 特集号』を発行し、高齢者の生活を支える活動を続けてきました。
そこから5年が経過し、社会情勢が変化する中で、市民の皆様が住み慣れた地域でさらに安心して暮らし続けられるように、
第2層生活支援コーディネーターが中心となり、外出を楽しむなどの生きがいづくりも含めた新たな情報を集めました。
この編集活動を進めることで、多様な主体間の連携・協働を推進し、この度、『いちご手帳 (第3版)』を発行する運びとなりました。
作成にあたり、市民の皆様を支えるためにとご協力くださった各事業所等の皆様には、この場をお借りして、心より感謝申し上げます。
この手帳への掲載を通じてつながった新しいご縁が、今後もさらに広がることを願うとともに、市民の皆様、市内の高齢者を
支援する専門職の方々にも、ご活用いただけましたら幸いです。

令和8年7月　社会福祉法人　山武市社会福祉協議会

※掲載された内容は、各事業所等の都合により変更される
場合がありますが、ご了承ください。
なお、各サービスのご利用にあたり万が一トラブルが生じた場合、
当会では責任は負いかねますので、ご理解頂いた上でご利用ください。

＜色分け＞　右図の通り

成東	山武	蓮沼	松尾	その他

＜掲載順＞
成東地区→山武地区→蓮沼地区→松尾地区→その他

目　次

1　食料品の配達・移動販売
（１）食料品などを配達してくれるお店　P. 1～5
（２）移動スーパー　P. 5～6

2　衣料品・灯油などの配達・集配
（１）衣料品などを配達してくれるお店　P. 6
（２）集配してくれるクリーニング店　P. 7
（３）灯油を配達してくれるお店　P. 7
（４）新聞の購読　P. 8

3　理美容・爪切りの送迎・出張
（１）送迎や出張してくれる美容院　P. 9
（２）送迎や出張してくれる理容院　P. 10
（３）出張してくれる爪切りサロン　P. 10

4　家事支援・生活支援
（１）便利屋さん（清掃・不用品の処分・草刈りなど）　P. 11
（２）害虫の駆除　P. 11
（３）日常の清掃・生活支援など　P. 12
（４）ワンコインサービス（1回500円）　P. 13

5　高齢者にやさしいサービス
（１）補聴器などの相談ができるお店　P. 14
（２）自動車・自転車などの相談ができるお店　P. 14～15
（３）車椅子の短期利用を相談できるところ　P. 15
（４）パソコン・スマホの相談ができるお店　P. 16
（５）住宅環境の相談ができる工務店　P. 17
（６）遺品整理の相談ができる会社　P. 17

6　移動手段
（１）基幹バス（さんバス）　P. 18
（２）乗合タクシー（あいのりくん）　P. 19
（３）福祉輸送サービス（安全さん）　P. 20
（４）介護タクシー・福祉タクシー　P. 20～21
（５）福祉車両の貸し出し　P. 22
（６）民間タクシー　P. 22

7　地域の居場所
（１）高齢者が行きやすいカフェなど　P. 23～24
（２）バリアフリーなレジャー施設　P. 25～26
（３）通い・集い・交流の居場所　P. 27～31
（４）ふれあいいきいきサロン　P. 32～33
（５）認知症カフェ　P. 34

8　いきがいづくり・働きたい
（１）ボランティア　P. 34
（２）市民参加のたすけあいサービス　P. 35
（３）シルバー人材センター　P. 36

9　公共サービス・相談窓口など
（１）生涯学習施設　P. 36～37
（２）スポーツ・健康増進施設　P. 38
（３）市の在宅福祉サービス　P. 39
（４）社会福祉協議会の高齢者福祉サービス　P. 39
（５）高齢者の健康福祉等に関する相談窓口　P. 39～40

1　食料品の配達・移動販売

（1）食料品などを配達してくれるお店

①コンビニエンスストア

No	名前	問合せ先	エリア	料金・内容
1	セブン-イレブン 成東草深店	山武市草深1951-1 ☎0475-84-3558	店舗から2km圏内	2,000円以上で配達（食品・日用品含む） 月・水・金曜日のみ　おおよそ2km圏内 9時～11時注文→11時～13時配達
2	セブン-イレブン 蓮沼郵便局前店	山武市蓮沼ハ-903 ☎0475-86-2696	蓮沼/松尾地区	4,000円以上無料で配達可（要相談）

②商店・飲食店

No	名前	問合せ先	エリア	料金・内容
3	カフェレストラン ボナンザ	山武市本須賀3193-11 ☎0475-84-3103	成東地区 （線路より海側） 蓮沼地区	洋食・弁当　2,800円以上で配達 配達エリア等詳細はお問い合わせください https://bonanza-no1.com/からも予約可能 【営業時間】11:00～21:00　不定休
4	ふらんす屋	山武市椎崎1321-2 ☎0475-80-7887	4Km圏内	洋食弁当の配達 ※3,000円以下のご注文は配達料別途 【営業時間】 昼11:00～15:00 夜17:30～20:00 （※配達対応時間 11:00～14:00） 【定休日】月・火曜日（祝日の場合：月曜は営業）

No	名前	問合せ先	エリア	料金・内容
5	つるはち 津留八	山武市雨坪60-4 ☎0475-88-1400	山武地区	寿司の配達 【営業時間】11:00～21:30 【定休日】月曜日
6	森のパン工房 あ～の	山武市森1507-31 ☎080-4919-0141	配達は要相談	パン販売　※配達はご相談ください 【販売日】水･金曜日　12:00～17:00
7	キッチン茶房 えにし 縁	山武市埴谷778-3 ☎0475-89-3737	山武地区	お弁当配達 【営業時間】8:00～15:00 【定休日】毎月13日 ※HP・Instagramにてご確認ください
8	越川商店	山武市横田507-1 ☎0475-89-1354	山武地区 （横田周辺のみ）	食品・雑貨配達 ※最低料金指定なし 前日までに予約 不定休
9	リカーランド カトウ	山武市松尾町八田175 ☎0479-82-0459	市内全域	酒・米・食品等配達 （要相談・お問い合わせください）
10	鮨どころ だいわ 大和	山武市松尾町猿尾303-7 ☎0479-86-6055	松尾地区	2,000円以上で配達（一人前でも可）
11	㈱押尾重男商店（米店）	山武市松尾町大堤64 ☎0479-86-2030	松尾/蓮沼地区	お米の販売・精米 ※お米に関する相談承ります

③お弁当・配食サービス

No	名前	問合せ先	エリア	料金・内容
12	まごころ弁当（山武店） 	山武市白幡2294-9-105 ☎0475-53-3301	市内全域	ご飯付きで1食470円から お届けは月～土曜日　週1日でもお届けします 制限食、ムース食あり おかずの刻み、軟飯、おかゆへ変更も承ります 安否確認のご連絡も承ります　料金後払いOK ※詳細はお問い合わせください
13	山武市社会福祉協議会	山武市白幡1627 ☎0475-80-0330	市内全域	１食600円（非課税世帯は450円） 週2回配達　安否確認あり （70歳以上の世帯、障がいのある方対象） 【成東/松尾/蓮沼地区　火･木曜日　夕食】 【山武地区　月･木曜日　昼食】
14	コープみらいの宅配	山武市成東2124-18 ☎0120-608-215 	市内全域	冷凍のお弁当、おかずセットの配達 （１週間に１度まとめての配達） 制限食・介護食あり 詳細はお問い合わせください
15	パルシステム千葉の 夕食宅配弁当	船橋市本町2-1-1 船橋スクエア21(4階) ☎0120-660-788	市内全域	冷凍のお弁当、おかずセットの配達 （１週間に１度まとめての配達） ※送料込み　介護食・医療食あり 詳細はお問い合せください
16	ワタミの宅食 （千葉東金営業所）	東金市東新宿20-12 ☎0120-321-510	市内全域 ※一部配達 できない エリアあり	おかずのみ450円～ごはん付470円～ 週1日1食から利用できます （詳細はお問い合わせください）

④生協の宅配

No	名前	問合せ先	エリア	料金・内容
17	コープみらい コープデリ （生協）	山武市成東2124-18 ☎0120-608-215	市内全域	会員制度により配達 食品・日用品・衣料品など ※入会手続きのお手伝いが必要な場合は 地域の担当者が自宅に来てくれます
18	パルシステム千葉 （生協）	船橋市本町2-1-1 船橋スクエア21(4階) ☎0120-554-270 パルシステム千葉 資料受付センター	市内全域	会員制度により配達 食品・日用品・衣料品など ※入会手続きのお手伝いが必要な場合は 地域の担当者が自宅に来てくれます

⑤ネットスーパー

No	名前	問合せ先	エリア	料金・内容
19	ベイシア ネットスーパー	(株)ベイシア 群馬県前橋市亀里町900 ☎050-3354-5459	成東地区一部 山武地区一部	食品・日用品の配達 ネットで注文、最短で当日届きます （直接手渡しのため、在宅時にお届け） 入会金・年会費・月額利用料金が無料！ 【配達エリア】姫島・成東・島・津辺・殿台 富口・富田・新泉・和田・板附・湯坂・矢部 ※詳細は検索、又は電話でお問い合わせください URL:https://netsuper.rakuten.co.jp/beisia/

⑥飲料・乳製品などの配達

No	名前	問合せ先	エリア	料金・内容
20	ヤクルト成東センター	山武市成東1954-8 千葉県ヤクルト販売(株) 成東センター ☎0120-8960-12	市内全域	乳製品及び清涼飲料 化粧品、健康食品など 詳細はお近くのセンターへ お問い合わせください 又は検索「家族に届けてネット」 https://yakult-t.jp/shop/pages/kizuna.aspx
21	ヤクルト松尾センター	山武市松尾町五反田 2225-1 千葉県ヤクルト販売(株) 松尾センター ☎0120-8960-12		

（2）移動スーパー

No	名前	問合せ先	エリア	料金・内容
22	「移動スーパーカスミ」 フードマーケットカスミ 成東店	山武市成東486-1 ☎0475-53-5037 フードマーケットカスミ 成東店	市内全域 各販売場所	食品・雑貨の移動販売 月曜日から金曜日まで毎日、市内各10か所を 巡回しています 販売場所は市のホームページに記載
23	「とくし丸」 セイミヤ松尾店	山武市松尾町五反田 3015-1 セイミヤ松尾店 ☎0479-86-1511 とくし丸担当 ☎090-4167-0155	成東/松尾/蓮沼 （国道126号より 海側が目安）	食品・雑貨の移動販売 各ご家庭まで伺います（申し込み制） 申し込み方法等詳細はお問い合わせください

No	名前	問合せ先	エリア	料金・内容
24	「らくちん便」 ヤックスドラッグ 九十九里店	九十九里町片貝6768 ☎0475-76-1150	成東	食品・雑貨の移動販売 水曜日10:10『介護付き有料老人ホーム エクセルシオール山武玄関前』 (本須賀3841-70) 月・木曜日16:20(時間は前後する場合あり) 『白幡ニュータウンわいわい公園』

2　衣料品・灯油などの配達・集配

（1）衣料品などを配達してくれるお店

No	名前	問合せ先	エリア	料金・内容
25	呉服・洋品・寝具 (株)井上	山武市津辺246-7 ☎0475-82-2458	成東・山武地区	1,000円以上で配達（衣料品）
26	学生服＆衣料 イノウエ	山武市日向台7-25 ☎0475-88-2490	成東・山武地区	1,000円以上で配達（衣料品）
27	さいとう生花店	山武市津辺57 ☎0475-82-2775	車で10分程度の範囲	お花をお届けします 3,000円以上で配達 配達エリア等詳細はお問い合わせください

（2）集配してくれるクリーニング店

No	名前	問合せ先	エリア	料金・内容
28	今関クリーニング商会	山武市松ヶ谷口3189-3 ☎0475-84-1325	成東・蓮沼地区	無料配達（曜日指定あり）日曜日定休 カーペットや皮製品のクリーニングも できます(配達エリア等詳細はご相談ください)
29	だいもんクリーニング店	山武市成東2486 ☎0475-82-2535	成東地区	無料配達（水曜日のみ）

（3）灯油を配達してくれるお店

No	名前	問合せ先	エリア	料金・内容
30	㈱多幸屋本店	山武市松ヶ谷イ3129 ☎0475-84-0021	成東東中学校区	灯油配送無料(弊社のLPガス使用家庭に限る) ※給湯器用灯油タンクへ直接供給可能
31	有限会社アキバ	山武市蓮沼ニの1838-1 ☎0475-86-3161	蓮沼地区	灯油配達(有料)
32	エネクル八街	八街市八街字笹引へ 199-1287 ☎043-442-5811	市内一部	灯油配達(詳細はお問い合わせください) ※給湯器用灯油タンクへ直接供給可能 ガス器具・ガス料金に関する相談

（４）新聞の購読

No	名前	問合せ先	エリア	料金・内容
33	ＹＣ成東 (読売センター)	山武市殿台258-1 ☎0475-82-0606	主に成東地区	 新聞の配達 業務上可能な範囲で、普段と違う様子の時などには関係機関に連絡をしてくれます ※取扱い紙・料金等、詳細はお近くの販売店へお問い合わせください
34	ＡＳＡ成東 (朝日新聞サービスアンカー)	山武市津辺46-3 ☎0475-82-2504	主に成東地区	
35	ＹＣ山武 (読売センター)	山武市椎崎141 ☎0475-88-1070	主に山武地区	
36	ＡＳＡ日向 (朝日新聞サービスアンカー)	山武市雨坪47-11 ☎0475-58-0003	主に山武地区	
37	ＹＣ松尾 (読売センター)	松尾町大堤560-1 ☎0479-86-5385	主に松尾/蓮沼地区	
38	ＡＳＡ松尾 (朝日新聞サービスアンカー)	山武市松尾町猿尾315 ☎0479-86-4881	主に松尾/蓮沼地区	

３　理美容・爪切りの送迎・出張

（１）送迎や出張してくれる美容院

No	名前	問合せ先	エリア	料金・内容
39	おしゃれサロンＴＡＫＩ （ タキ ）	山武市木戸761 ☎0475-84-0046	成東・蓮沼地区	出張無料　カット3,300円　送迎可 詳細はお問い合わせください
40	美容室エミ	山武市白幡2272 ☎0475-84-1332	鳴浜・緑海地区	出張無料　詳細はお問い合わせください
41	訪問美容えにし	山武市木戸306 ☎090-4528-1150	市内全域	カット3,300円（訪問料含む）送迎も可 詳細はお問い合わせください
42	福祉美容 ケアサロンＫＩＲＡＲＡ （ キララ ）	山武市殿台213-12 (コミュニティハウス ひろば併設) ☎0475-78-4047 (美容室直通)	市内全域	カット3,300円（税込み） ヘアカラー要相談（金額別途） 出張費：市内700円　市外1,000円 施術方法により変動あり 詳細はお問い合わせください
43	美容室チェンジス・ビュー	山武市日向台56-13 ☎0475-71-3866	山武地区	送迎あり 【営業時間】9:00～19:00 【定休日】火曜日
44	美容室ちゅら	山武市埴谷1933-1 ☎0475-88-0444	山武地区	送迎あり　訪問美容対応可 【営業時間】10:00～19:00　無休

（２）送迎や出張してくれる理容院

No	名前	問合せ先	エリア	料金・内容
45	タイヨー理容室	山武市松ヶ谷口3080 ☎0475-84-0166	緑海小学区内	無料送迎あり（緑海小学区内限定） カットのみ 3,000円（税込み・出張料込み） 丸刈りのみ 3,000円（税込み・出張料込み） ※シェービングなし、カット・丸刈りのみ

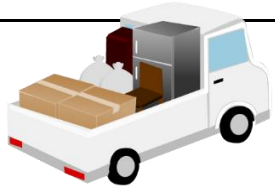
（３）出張してくれる爪切りサロン

No	名前	問合せ先	エリア	料金・内容
46	ＨＩＲＯＧＡＲＵ （ ヒロガル ）	山武市殿台 ☎080-9001-5099	車で５分程度まで 遠方は要相談	足爪の爪切り 基本ケア：2,200円 肥厚爪・変形爪ケア：3,300円 出張費：1,100円（遠方は要相談） ※爪の状態を確認後、料金をご案内いたします ※詳細はお問い合わせください

4　家事支援・生活支援

（1）便利屋さん（清掃・不用品の処分・草刈りなど）

No	名前	問合せ先	エリア	料金・内容
47	便利屋　総合技建	山武市白幡2935 ☎0475-82-0390	市内全域	掃除・片付け・ハチの駆除 不用品の処理(一般家庭ごみ)草刈りなど ※見積り無料　詳細はお問い合わせください
48	便利屋！お助け本舗 千葉山武店	横芝光町中台1405-112 ☎0120-700-365	市内全域	不用品処分・家具の移動・引っ越し 大工仕事・掃除・片付け 家事代行・草刈り・庭仕事・害虫駆除等 ※見積り無料　詳細はお問い合わせください



（2）害虫の駆除

No	名前	問合せ先	エリア	料金・内容
49	クリーンライフ	山武市蓮沼ロ2993-1 ☎0475-86-3344	市内全域	料金：要相談 害虫・白アリ・蜂・ネズミ等の駆除 【営業時間】平日9:00～17:00

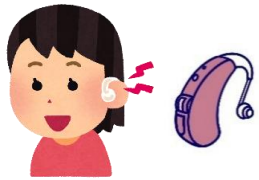
（3）日常の清掃・生活支援など

No	名前	問合せ先	エリア	料金・内容
50	公益社団法人 山武市 シルバー人材センター 	山武市松尾町五反田3012 松尾IT保健福祉 センター内 ☎0479-86-6616	市内全域 	清掃等家事援助・買い物代行・草刈り・剪定 パソコンやスマホの操作･指導 大工仕事・軽作業など ～料金～ 室内清掃・不用品整理： 1 時間1,265円～ 草刈り：1時間1,380円～ （材料費・機械代・処分料等は別途） 「危険･有害な作業以外でお困りの際は まずお問い合わせください」
51	山武市社会福祉協議会 家事援助サービス 「安心さん」 (たすけあいサービス)	山武市白幡1627 ☎0475-80-0330 	市内全域 	市民の皆さんの参加と協力(相互扶助)による 会員制サービス 65歳以上・心身に障がいがある方などが対象 食事のお世話・洗濯・掃除・整理整頓 買物等の代行・身の回りの世話・お話し相手 見守り・外出の付き添い など （特殊な技術や資格等を必要とする内容以外） 会員登録制：会費：2,400円/1年 利用料：30分400円 1時間800円 交通費：1km25円　専用チケットでのお支払い

（4）ワンコインサービス（１回５００円）　かんたんな家事のお手伝い

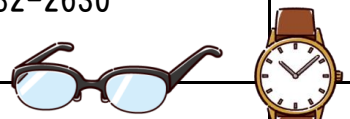
No	名前	問合せ先	エリア	料金・内容
52	公益社団法人 山武市 シルバー人材センター	山武市松尾町五反田3012 松尾IT保健福祉 センター内 ☎0479-86-6616	市内全域	65歳以上の世帯 もしくは要支援等の認定を受けている方対象 30分以内で出来る簡単な作業１回５００円 ゴミ出し・庭木の水やり 電球・電池交換など ・事前登録制 ・材料費のかかるもの等は別途加算 ・詳細はお問い合わせください

5　高齢者にやさしいサービス



（1）補聴器などの相談ができるお店

No	名前	問合せ先	エリア	料金・内容
53	ベルスズキ	山武市津辺221-1 ☎0475-82-2630	市内全域	「認定補聴器技能者」 「一級眼鏡作製技能士」在籍店 補聴器・メガネのお困り事を解決します ご自宅までの出張・送迎等も お気軽にご相談ください
54	シノヅカ	山武市津辺295 ☎0475-82-2355	市内全域	1,100円以上無料配達 眼鏡・時計・宝飾・テニス用品販売修理 メガネは「国家資格一級眼鏡作製技能士」 の当店へ、お気軽にご相談ください



（2）自動車・自転車などの相談ができるお店

No	名前	問合せ先	エリア	料金・内容
55	並木自動車修理工場	山武市埴谷872 ☎0475-89-1030	要相談	自動車の修理・車検等 ※自宅引き取り・出張はご相談ください
56	佐瀬輪業	山武市白幡1602-1 ☎0475-82-2832	要相談	自転車修理全般　出張費1,000円 三輪車・電動アシスト付き自転車 シニアカー

No	名前	問合せ先	エリア	料金・内容
57	ＳＡＳＥＲＩＮ（サセリン）	山武市殿台273-3 ☎0475-71-2605	要相談	自転車修理全般　出張費1,000円 三輪車・電動アシスト付き自転車 シニアカー・特定小型原付・バイク
58	自転車出張修理の チャリンコ知恵	山武市井之内 ☎090-8111-6384	市内全域	自転車修理全般　出張無料　出先での修理可 【パンク修理】パッチ貼付(1,500円) チューブ交換(前3,000円)(後3,500円)
59	(株)セリオ	市原市五所1669 ☎0436-98-6707	市内全域	電動アシスト付き三輪・四輪自転車 シニアカーの優良中古車販売 買わずに乗れるシニアカーのレンタルも あります（9,000円/月々より） ※詳細はお問い合わせください ※介護保険外でも利用できます

（３）車椅子の短期利用を相談できるところ

No	名前	問合せ先	エリア	料金・内容
60	山武市社会福祉協議会	山武市白幡1627 ☎0475-80-0330	市内全域	介護保険非該当の方などへ 車椅子の短期貸し出しを行っています 原則１か月以内　利用料無料 (貸与期間は事情によりこの限りでは ありませんのでご相談ください)

（4）パソコン・スマホの相談ができるお店

No	名前	問合せ先	エリア	料金・内容
61	ＰＣアシスト	山武市横田948-3 ☎0475-77-7447	要相談	パソコンの修理等・出張可(出張料別途) 【営業時間】9:00～18:00 【定休日】土日祝
62	ａｕショップ 成東店	山武市成東1808-1 ☎0800-700-3145	市内全域	シニアバリュープラン 60歳以上対象 （5分通話かけ放題・迷惑電話対策など） au店頭サポート定額（月額1,078円/税込） （何度でもスマホ相談可能）
63	ＵＱ ｍｏｂｉｌｅ （ａｕショップ成東店内）	山武市成東1808-1 ☎0800-700-3145	市内全域	60歳以上通話割（月額1,100円/税込)割引 オプションメールサービス無料
64	ソフトバンク MEGAドン・キホーテ成東店	山武市成東1808-1 ☎0475-82-0026	市内全域	ガラケーからスマホ変更で スマホデビュープラン＋(割引あり)
65	ワイモバイル (ソフトバンク MEGAドン・キホーテ成東店内)	山武市成東1808-1 ☎0475-82-0026	市内全域	60歳以上の方、 通話料(月額1,100円/税込)割引
66	ｄｏｃｏｍｏショップ 山武成東店	山武市津辺107 ☎050-3666-6012	市内全域	毎週「ドコモスマホ教室」開催

（５）住宅環境の相談ができる工務店

No	名前	問合せ先	エリア	料金・内容
67	宇井建設	山武市麻生新田4-40 ☎0475-89-0026	要相談	新築・リフォーム・家の工事全般・水回り

（６）遺品整理の相談ができる会社

No	名前	問合せ先	エリア	料金・内容
68	プロアシスト東日本 （株式会社ＲＩＳＥライズ）	茂原市小林2933-6 ☎0475-38-7187	市内全域	遺品整理・生前整理 ハウスクリーニング・特殊清掃 ※事前にお伺いし見積り(無料)を行います

6　移動手段

（1）基幹バス（さんバス）

No	名前	問合せ先	エリア	料金・内容
69	山武市基幹バス 「さんバス」	山武市役所企画政策課 ☎0475-80-1131	市内62カ所に 停留所あり 市内の循環バス	大人（中学生以上）２００円 小人（中学生未満）１００円 ※小学生未満は無料　障害者手帳・ミライロID 運転経歴証明書・チーパスの提示で運賃割引 （大人100円割引・小人50円割引…交通系ICの 場合はタッチする前に提示が必要）

（２）乗合タクシー（あいのりくん）

No	名前	問合せ先	料金・内容
70	山武市乗合タクシー 「あいのりくん」 	山武市役所企画政策課 ☎0475-80-1131	○自宅から目的地（山武市内の医療機関・公共施設・店舗等）まで 乗り合いで利用する公共交通機関です ※事前登録・予約が必要です ○成東地域／山武地域／蓮沼・松尾地域のそれぞれの地域内を 運行します ○大人（中学生以上）500円・小人（小学生）250円・小学生未満は無料 ※障害者手帳・ミライロID・運転経歴証明書・チーパスの 掲示で運賃割引（大人100円割引・小人50円割引） ○次の施設は、他地域からでも移動することができます 成東：JR成東駅、山武市役所、さんむ医療センター、成東車庫、 山武警察署、成東老人福祉センター（社会福祉協議会） 山武：JR日向駅、あららぎ館、さんぶの森元気館 松尾：JR松尾駅、松尾交流センター洗心館、 松尾IT保健福祉センター 蓮沼：蓮沼交流センター 他：山武市内医療機関 （山武市役所・さんむ医療センター以外への 地域外運行は大人600円・小人300円） ○運行日：土日祝日を含む毎日（12月29日から1月3日を除く） 午前7時から午後6時まで

（3）福祉輸送サービス（安全さん）

No	名前	問合せ先	料金・内容
71	山武市社会福祉協議会 福祉輸送サービス 「安全さん」 (たすけあいサービス)	山武市白幡1627 ☎0475-80-0330	市民の皆さんの参加と協力(相互扶助)による会員制サービス 利用出来る人：介護保険認定者及び障害者手帳所持者で 単独で公共交通機関を利用することが困難な方 会員登録制：会費：2,400円/1年 利用料 1時間800円　以後30分400円 交通費 1km25円 専用チケットでのお支払い 平日のみ運行　午前9時～午後5時 通院、生活必需品の買い物、福祉を目的とする社会参加の ための送迎等(介護タクシーではありません)

（4）介護タクシー・福祉タクシー

No	名前	問合せ先	料金・内容
72	うぐいす介護タクシー	山武市木戸119-8 ☎090-8031-3755	車椅子や寝たままストレッチャーでも移動できる 介助付きの福祉車両タクシーです ※外出先での付き添い可否、料金等は利用内容によって 異なりますので、詳細は各事業所へお問い合わせください
73	ハッピーハート山武店	山武市実門145-22 ☎080-4856-2001	
74	介護タクシー藤本	東金市道庭1193-23 ☎0475-58-6308	

No	名前	問合せ先	料金・内容
75	介護タクシーくまさん	東金市川場1459-1 ☎090-1796-6114	 車椅子や寝たままストレッチャーでも移動できる 介助付きの福祉車両タクシーです ※外出先での付き添い可否、料金等は利用内容によって 異なりますので、詳細は各事業所へお問い合わせください
76	ケアタクシーちどり	九十九里町片貝6614 ☎0475-51-6205	
77	介護タクシー 和 (なごみ)	八街市八街に45-238 ☎090-4168-8699	
78	介護タクシーすばる	芝山町岩山2266 ☎0479-77-0176	
79	介護タクシーひかり	横芝光町谷中1778 ☎0479-84-1914	
80	福祉タクシー あいの手	横芝光町横芝2385-2 ☎0479-80-1820	
81	いと Care Taxi (ケアタクシー)	茂原市川島飛地2003-6 ☎080-7202-9620	
82	送迎サービスしらかば	東金市南上宿6-3 ☎0475-55-1840	車椅子可　ストレッチャー不可 福祉タクシーがメインのため、要支援１以上の方は通院だけでなく 買い物や娯楽等、行先はご自由に送迎いたします

（5）福祉車両の貸し出し

No	名前	問合せ先	料金・内容
83	山武市社会福祉協議会	山武市白幡1627 ☎0475-80-0330	市内在住の心身障がい者及び高齢者等の社会参加を促進するため 車椅子やストレッチャーに乗ったまま移動可能な 車の貸し出しをしています 利用料無料　燃料費実費負担 ※事前に予約状況を確認してください (車椅子の貸与については15ページをご参照ください)

（6）民間タクシー

No	名前	問合せ先	料金・内容
84	房総タクシー(株)	山武市富田ト970-2 ☎0475-82-5155	1.06Kmまで500円 以後100円づつ換算 お迎え料金＋500円
85	(有)松尾タクシー	松尾町五反田1955 ☎0479-86-2153	初乗り運賃1.06km　500円 以降221m毎100円　又は1分20秒毎100円 早朝予約(～8:00)500円 予約:500円 送迎:500円 ハッピーサービスあり 6人乗り、9人乗り車両あり(要予約)
86	京成タクシーイースト株式会社	八街市八街ほ1032-17 ☎043-443-3521 ☎0476-23-5519	初乗り運賃 1.06km　500円 加算(距離)221m 100円　(時間)1分20秒 100円 迎車：1回 500円　　予約：1回 500円 車種指定料金 ：1回 1,300円 八街市が発着地に含まれる経路でご利用いただけます 詳しくは、営業所にお問い合わせください

7　地域の居場所

（1）高齢者が行きやすいカフェなど

No	名前	問合せ先	料金・内容
87	カフェ＆ＢＢＱ ＬＡＳＩＳＡ -ラシサ-	山武市松ヶ谷口3360-50 ☎0475-84-2822	カフェ・軽食・洋食・はまぐりラーメン等 料理・飲み物の持ち帰り可能 【営業時間】11:30～14:00 （ご予約様のみ夏季限定で17:00～20:00） 【定休日】火･水曜日・他不定休あり
88	カフェレストラン ボナンザ	山武市本須賀3193-11 ☎0475-84-3103	カフェ・軽食・パスタ・ピザ等イタリア料理 料理の持ち帰り可能 【営業時間】11:00～21:00　不定休 https://bonanza-no1.com/ 駐車場は店舗側面に縦列２台ずつで８台まで可能
89	コミュニティハウス ひろば	山武市殿台213-12 ☎0475-78-4048	コミュニティカフェ・軽食・夜カフェ パン・お弁当販売 【営業時間】火～金曜日 11:30～15:00 ☆夜カフェ：金･土曜日 17:00～19:00：担当カネシロ (変更の可能性あり、詳細はお問い合わせください)
90	小さな古民家café 杜乃花(とのか)	山武市大木177 ☎0475-88-1556	カフェ・軽食 【営業時間】11:30～16:00　不定休 ※変更有・Instagramにてご確認ください

No	名前	問合せ先	料金・内容
91	カラミンサ	山武市埴谷2245-20 ☎0475-89-5505	カフェ・軽食・植物の販売 【営業時間】10:00～16:00　【定休日】火曜日
92	カフェ･キッチン　あかり	山武市美杉野2-2-11 ☎0475-77-8415	カフェ・軽食・野菜販売 【営業時間】11:00～16:00　【定休日】木･金･日曜日 ※変更有・Instagramにてご確認ください
93	ｍｅｇｕ Bakery&café （メグ）	山武市美杉野2-7-9 ☎0475-51-1230	ベーカリー・カフェ 【営業時間】10:00～15:00 【定休日】金曜日
94	さろん と～えむ （K's Cafe）	山武市蓮沼イ361-1 ☎0475-86-2317	コミュニティカフェ・軽食・パウンドケーキ・シフォンケーキの販売 コーヒー・紅茶など 【営業時間】木･金･土曜日 11:00～16:00 不定休
95	ＢａＢａピザ よりどころ （ババピザ）	山武市蓮沼ハ5401-2 ☎090-8343-7261	ピザ・おしるこ・飲み物 【営業時間】金･土･日曜日 11:00～15:00

（2）バリアフリーなレジャー施設

山武市では、完熟イチゴを味わえるいちご狩りが12月中旬から5月中旬まで楽しめます
天候等により生育状況には変動がありますので、各いちご園にお問い合わせの上、
ご来場されることをおすすめします

No	名前	問合せ先	料金・内容
96	石橋いちご園	山武市早船1468 ☎090-6149-4910	いちご狩り:車椅子対応･腰を曲げなくてよい
97	梶いちご園	山武市早船1482 ☎090-4664-4366	いちご狩り:車椅子対応･腰を曲げなくてよい
98	川面いちご園	山武市早船478 ☎080-7704-4967	いちご狩り:腰を曲げなくてよい(いちご狩りは全棟高設栽培で対応) 山武市在住の65才以上の方は、いちご手帳持参、又は身分証の提示で100円引き　　電話対応はシーズン中の10時～15時
99	ストロベリーハウスおて	山武市早船1487 ☎090-1803-3144	いちご狩り：車椅子対応・腰を曲げなくてよい
100	小山ファーム	山武市下横地1912 ☎0475-84-4115 ☎090-4719-8056	いちご狩り：車椅子対応・腰を曲げなくてよい バリアフリートイレあり
101	あきらいちご園	山武市富田ト764-4 ☎080-8763-1115	いちご狩り：腰を曲げなくてよい 山武市在住の65才以上の方は、いちご手帳持参、又は身分証の提示で100円引き
102	なごみ苺苑	山武市富田ト757-2 ☎090-8779-7103	いちご狩り：車椅子対応・腰を曲げなくてよい 山武市在住の65才以上の方は、いちご手帳持参か身分証の提示で100円引き　　配達応相談

No	名前	問合せ先	料金・内容
103	緑川苺園	山武市富田ト273 ☎090-7194-2366	いちご狩り：車椅子対応・腰を曲げなくてよい
104	杉谷苺園	山武市殿台430 ☎090-1733-2175	いちご狩り：山武市在住の65才以上の方は、いちご手帳持参、又は身分証の提示で100円引き
105	マルキ苺園	山武市殿台484 ☎090-3476-1169	いちご狩り：車椅子対応・腰を曲げなくてよい 山武市在住の65才以上の方は、いちご手帳持参、又は身分証の提示で100円引き
106	相葉いちご園	山武市湯坂344 ☎090-8046-0015	いちご狩り：車椅子対応・腰を曲げなくてよい 【いちご狩りの場合】山武市在住の65才以上の方は、 いちご手帳持参、又は身分証の提示で200円引き 【直売の場合】山武市在住の65才以上の方は、 いちご手帳持参、又は身分証の提示で100円引き
107	くぼはら苺園	山武市成東1074-3 ☎090-1467-7631	いちご狩り：腰を曲げなくてよい
108	小安いちご園	山武市板附53-5 ☎090-8312-7257	いちご狩り：腰を曲げなくてよい 山武市在住の65才以上の方は、いちご手帳持参、又は身分証の提示で100円引き　　ご要望があれば配達可能
109	石田農園	山武市矢部354-1 ☎080-9266-4498	いちご狩り：腰を曲げなくてよい 山武市在住の65才以上の方は、いちご手帳持参、又は身分証の提示で100円引き　　近場であれば配達可能
110	有野実ファーム	山武市板中新田207 ☎090-3577-5073	いちご狩り：車椅子対応・腰を曲げなくてよい

（3）通い・集い・交流の居場所

高齢者の方が地域でいきいきと元気に暮らせるよう、介護予防・仲間作りを目的として
『通い・集い・交流会の居場所』を、地域の方が主体となって運営しています
※料金・会費等は各集いにより異なりますので、詳細はお問い合わせください
（参加申し込み・お問い合わせは、社会福祉協議会 0475-82-7102 まで）

No	名前	開催場所	料金・内容
111	いきいきおあしす	山武市津辺455-1 津辺公民館	健康体操 歌 日替わりメニューなど 毎月 第3火曜日 時間 13:30～15:00
112	健康麻雀のつどい	山武市白幡1627 成東老人福祉センター	麻雀 認知症予防交流会 毎週 金曜日(月5回) 時間 9:00～12:30　月1回は9:00～17:00
113	ウィザードクラブ	山武市津辺262-1 成東中央公民館他、 成東城址公園等	健康ウォーキング 川柳 読書会 お楽しみ会など 毎週水曜日：ウォーキング 9：00～(城址公園) 毎月第2土曜日：ウォーキング(長距離) 隔月第2火曜日：読書 13:30～15:30 毎月第4火曜日：川柳 13:30～15:30 第4水曜日：お楽しみ会　9:30～13:00
114	お寺で遊坊会	山武市本須賀1358 大正寺本堂及び境内	講師の指導による健康体操　料理教室　写経 スマホ講座　小物制作(エコクラフトバンド)など 健康体操　毎週金曜日 13:00～15:30 エコクラフトバンド製作 月3回 水曜日 10:00～15:30くらいまで
115	遊楽亭 はまゆう	山武市五木田3241 成東総合運動公園他、 松尾ふれあい館等	脳トレ 健康教室 レクリエーション 交流カラオケ　季節イベントなど 毎月 第2木曜日 時間 13:30～15:30

（参加申し込み・お問い合わせは、社会福祉協議会 0475-82-7102 まで）

No	名前	開催場所	料金・内容
116	リフレッシュのぎく	山武市津辺262-1 成東中央公民館	講師の指導によるストレッチ・筋力有酸素運動など 毎月　第1・3水曜日 時間　9:30～11:00
117	すこやかのぎく	山武市津辺262-1 成東中央公民館	講師の指導によるストレッチ・筋力有酸素運動など 毎月　第1・3水曜日 時間　11:00～12:30
118	ニコニコ麻雀　健好会	山武市白幡1627 成東老人福祉センター	麻雀　社会参加の場と健康作り活動 毎週　火曜日 時間　13:00～17:00
119	スマ健Ｌａｂ	山武市白幡1627 成東老人福祉センター	スマホ教室　健康体操　脳トレ等(イベントあり) 毎月　第2・4水曜日 時間　13:30～15:30
120	下町健康教室	山武市成東 下町青年館	筋力運動・体力測定（講師の指導あり）交流活動 毎週　月曜日 時間　10:00～11:30　　13:30～15:00
121	笑顔あつまる 停車場クラブ	山武市津辺 東町公民館	日本舞踊　交流　健康づくり 毎月　第1・3火曜日 時間　10:00～12:00
122	脳トレ健康体操教室	山武市白幡1627 成東老人福祉センター	講師の指導による脳トレ・スクエアステップ 健康ウォーキング 毎週　火曜クラス・水曜クラス 時間　◎6月～9月　9:30～11:00　◎10月～5月　10:00～11:30
123	楽々スポーツ倶楽部	山武市本須賀3841-121 本須賀第2区民館しおさい	講師の指導による健康体操 毎週　木曜日(健康体操) 時間　10:00～12:00

（参加申し込み・お問い合わせは、社会福祉協議会 0475-82-7102 まで）

No	名前	開催場所	料金・内容
124	エンジョイ倶楽部 カトレア	山武市小泉1387 松心館 7、8、9月は 成東老人福祉センター	講師の指導による筋トレ・脳トレ・ストレッチ・交流会 毎週 月曜日 時間 9:30～11:30
125	ドリーム	山武市五木田3241 成東総合運動公園他、 松尾ふれあい館等	グラウンドゴルフ ボッチャ 毎週 火・木・金曜日 時間 13:00～15:00
126	ステップステップ	山武市五木田3241 成東総合運動公園 会議室	スクエアステップ等の介護予防運動 他イベントあり 毎月 第1・第3金曜日 時間 9:30～11:00
127	フラ 集いの会 マリーレイ	山武市津辺262-1 成東中央公民館	フラダンス 健康体操 レクリエーション 毎月 第2・第4木曜日 時間 13:30～15:30
128	大正琴「福寿奏」	山武市津辺262-1 成東中央公民館 視聴覚室	大正琴の演奏 交流 毎月 第1・第3木曜日 時間 14:00～16:00
129	トライトライのぎく	山武市殿台290-1 のぎくプラザ 視聴覚室	スマホを学びながら交流 健康体操 毎月 第1・第3水曜日 時間 13:30～15:30
130	あなたびより	山武市津辺262-1 成東中央公民館等	ボランティアグループの発表・講座・小物作り・談話など 毎月 第4金曜日(変更有り) 時間 13:00～15:00
131	だれでも英会話クラブ	山武市津辺262-1 成東中央公民館	簡単な日常英会話・意見交換・交流 毎月 第1・3火曜日 時間 9:30～11:30

（参加申し込み・お問い合わせは、社会福祉協議会 0475-82-7102 まで）

No	名前	開催場所	料金・内容
132	えにし 縁のつどい	山武市埴谷778-3 甘味茶房「縁」	健康体操　認知症予防茶話会 毎月 月末火曜日 (8月12月はお休み) 時間 14:00～16:00
133	フレイル予防教室きらり	山武市美杉野2丁目672-1 さんぶの森元気館	講師の指導による筋トレ・ストレッチ・脳トレ 毎月 第2・4月曜日 時間 14:00～15:00又は15:30
134	あららジョルノベーネ	山武市埴谷1884-1 さんぶの森あららぎ館	スマホ教室　健康づくり交流の場 毎月 第1・3水曜日 時間 10:00～12:00
135	北部 ボランティアクラブ「絆」	山武市沖渡699 山武北小第2グラウンド	水・土：グラウンドゴルフ 移動スーパー見守り 北小活動への参加 レクリエーションなど 毎週 水・土曜日　時間 9:00～11:30
136	集い・交流サイトCHAO(チャオ)	山武市美杉野4丁目 美杉野4丁目鶯公園 こすずラウンジ等	木・日：麻雀　　他：公園清掃・茶話会 カラオケ　スマホ教室　季節のイベントなど 毎週木曜日　時間 13:00～ 他不定期開催
137	うまい会	山武市埴谷1904-3 さんぶの森中央会館 調理室	料理教室 毎月 第4火曜日 時間 10:00～13:00
138	うぐいすの会_さんむ	山武市美杉野2-2-11 カフェ・キッチン あかり	主に合唱 ときどき笑いヨガやマジックなどのレクリエーション 毎月 第2・第4木曜日　時間 14:00～16:00
139	ウィッチ パソコンサロン	山武市埴谷1868-14 山武福祉センター 会議室	パソコンの学習　体操　ウォーキングなど 毎月 第1木曜日　時間 13:30～15:30

（参加申し込み・お問い合わせは、社会福祉協議会 0475-82-7102 まで）

No	名前	開催場所	料金・内容
140	集いの会と～えむ	山武市蓮沼イ361-1 さろん と～えむ (K's Café)	コミュニティカフェ アルファビスク プレヨガ教室 プレヨガ：毎週木曜 19:00～20:30 アルファビクス：第1・第4土曜 15:00～16:00 コミュニティカフェ：毎週 木・金・土 11:00～16:00
141	はつらつＩＣＴる会 （ アイシテ ）	山武市蓮沼イ361-1 さろん と～えむ (K's Café)	身体ほぐし教室 スマホ パソコン教室 毎月 第1・3・5日曜日 身体ほぐし教室 19:00～20:00 毎月 第1・4土曜日 PC・スマホ教室 10:00～15:00
142	蓮沼おとこの料理教室	山武市蓮沼ハ4832-3 蓮沼交流センター調理室	料理教室 毎月 第3木曜日 時間 9:30～12:00
143	歌声サロン ハマナーズ	山武市蓮沼 会員宅	楽器の演奏 歌声サロン 毎月 週1～2回(原則 火曜日・金曜日) 時間 18:00～20:00
144	南九区たけのこの会	たけのこひろば 旧JA蓮沼支所となり	グラウンドゴルフ(月4回の練習及び月1回の大会) レクリエーション交流会 毎週 木曜日 時間 9:00～12:00
145	美味しんぼ倶楽部	山武市蓮沼ハ4832-3 蓮沼交流センター調理室	料理教室 毎月 第4木曜日 時間 9:30～13:00
146	いきいき太極拳	蓮沼交流センター 山武市蓮沼ハ4832-3 スタジオ1・2	太極拳と健康講話・軽い運動 第1.2.3.4火曜日 時間 14:30～15:30
147	あぷてく ききょうクラブ	山武市松尾町松尾32-1 松尾蓮沼地域 包括支援センター	スマホ教室 心と体の健康作り 毎月 第2・4水曜日 時間 9:30～11:30

（参加申し込み・お問い合わせは、社会福祉協議会 0475-82-7102 まで）

（4）ふれあいいきいきサロン

子どもから高齢の方まで、地域の中でふれあい、楽しい仲間づくりを進めていくことにより、
いきいきとした生活や生きがいを得られるようにすることを目的に、各地域で実施しています
※開催頻度・料金・会費等は各サロンにより異なりますので、詳細はお問い合わせください
（参加申し込み・お問い合わせは、社会福祉協議会 0475-82-7102 まで）

No	名前	開催場所	料金・内容
148	にこにこサロン やすらぎ会	五木田やすらぎの家 大広間	日帰り旅行・茶会・忘年会・新年会・社協の活動
149	ダイアクラブ	ダイアパレス成東集会場	茶話会・日帰り旅行・健康体操など
150	ほっこりお福	都度協議(のぎくプラザ・ 公共施設・公園等)	茶話会・レクリエーション・お楽しみ会・小物作りなど
151	らくらくの会	のぎくプラザ第一会議室	茶話会・寄贈用の雑巾縫い・小物作りなど
152	お達者での会	山武市真行寺 NPO法人野花の会	日吉神社の清掃・茶話会・日帰り旅行など
153	東・北沖渡 いきいきサロン	東沖渡・北沖渡 集落センター	茶話会・レクリエーション・勉強会など
154	北横田 いきいきサロン愛(ラブ)	会員宅	近況報告・ゲーム 北部敬老レクリエーション大会への参加
155	実門ふれあい いきいきサロン	実門公民館	ゲーム・茶話会
156	松崎女子会サロン	都度協議(さんぶの森公園 ・あららぎ館など)	健康体操など
157	いきいきサロン 「ぼけない会」	横田公民館	健康体操・読経・太鼓・おしゃべり会・外食

（参加申し込み・お問い合わせは、社会福祉協議会 0475-82-7102 まで）

No	名前	開催場所	料金・内容
158	西沖渡ふれあい いきいきサロン	西沖渡新田公民館	資格者による講座・茶話会・小物づくり 食事会・健康体操
159	美郷会本郷	本郷生活研修ｾﾝﾀｰ (旧森分校)	軽体操・体験談・ゲーム・折り紙 お花見（ランチなど）
160	殿下区いきいきサロン	殿下区民館	食事会(外食含む)・ゲーム・レクリエーションなど
161	中下区いきいきサロン	中下区民館など	日帰り旅行:年1回　健康教室・健康体操・レクリエーション・ゲーム クリスマス会・茶話会・役員によるリサイクル活動:年3～4回
162	西浜区いきいきサロン	西浜区民館	茶話会・ゲーム・レクリエーション
163	南八区いきいきサロン	南八区区民館(年2回) 県内日帰り旅行(年2回)	健康体操・クリスマス会・日帰り旅行
164	南九区いきいきサロン	南九区区民館 たけの子広場	茶話会・レクリエーション・日帰り旅行など
165	豊岡地区 社会福祉協議会	主に区内公共利用施設 地区体育館等	茶話会・健康体操・ゲーム・レクリエーション 高齢者の集まりどころ
166	松尾地区 社会福祉協議会	区内公共施設･体育館 松尾ふれあい館多目的ホール	専門の方をお呼びしての講演会や健康体操 茶話会・語り部のお話・紙芝居・ゲーム・レク・ボッチャ
167	折戸さくら会	清明館(大宮神社内)	ゲーム・健康体操・レクリエーション
168	ちゃのま	西和館 (高富西共同利用施設)	おしゃべり会・健康体操・講座・レクリエーションなど
169	はちまんいきいきサロン	下野区集会所など	お茶飲み会・麻雀大会・パークゴルフ大会・はちまん新年会

（参加申し込み･お問い合わせは、社会福祉協議会 0475-82-7102 まで）

（５）認知症カフェ

No	名前	開催場所・問合せ先	料金・内容
170	オレンジカフェひろば （あんとんねぇさ～）	コミュニティハウス ひろば（殿台） 成東地域包括支援センター ☎0475-80-2643	認知症の人やその家族、地域の方、専門職などが お茶を飲みながら気軽に交流し、情報交換や相談ができる居場所です どなたでも参加できます 「オレンジカフェ」と呼ばれ、様々な場所で運営されています 不定期開催のため、詳細はお問い合わせください （成東地区「オレンジカフェひろば」のみ定期開催 毎月第４水曜日：祝日はお休み ）
171	おらん家（ち）カフェ	介護付き有料老人ホーム エクセルシオール山武 （本須賀） 山武市社会福祉協議会 ☎0475-82-7102	
172	にんcafé にんじん	山武地域のカフェ 山武地域包括支援センター ☎0475-80-8022	
173	げんきカフェまつお	松尾蓮沼地域 包括支援センター ☎0479-74-3366	

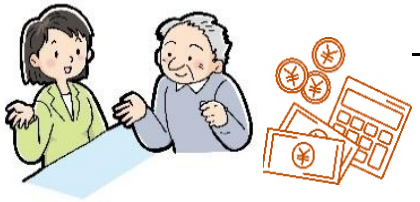
８　いきがいづくり・働きたい

（１）ボランティア

No	名前	問合せ先	料金・内容
174	山武市社会福祉協議会 ボランティア 市民活動センター	山武市埴谷1868-14 山武福祉センター内 ☎0475-89-2121	自分の趣味や特技を活かしボランティア活動をしたい方や ボランティアの手が必要な市民の方のご相談に関する総合窓口です すでにボランティア活動中の方の応援や、福祉教育活動も行っています 活動内容等、詳細はお問い合わせください

（２） 市民参加のたすけあいサービス

No	名前	問合せ先	料金・内容
175	山武市社会福祉協議会 在宅福祉推進係 （安全さん） 	山武市白幡1627 ☎0475-80-0330	福祉輸送サービス事業の『協力会員』さんを募集しています 通院等で外出する際に送迎する車両の運転を行います 会員登録制：年会費1,000円 配分金　1時間800円　以降30分400円 自家用車登録会員は1km25円の配分
176	山武市社会福祉協議会 在宅福祉推進係 （安心さん）	山武市白幡1627 ☎0475-80-0330	住民参加型在宅福祉（家事援助）サービス事業の 『協力会員』さんを募集しています 掃除・買い物代行・付き添いなどを行います 会員登録制：年会費1,000円 配分金　1時間800円　以降30分400円
177	山武市社会福祉協議会 さんむ成年後見支援センター 日常生活自立支援事業 （すまいる）	山武市白幡1627 ☎0475-82-7111	日常生活自立支援事業(愛称:すまいる)の 『生活支援員』さんを募集しています 支援計画により定期的に利用者宅を訪問し、福祉サービスの 利用援助や預貯金の出し入れ、支払い代行等の支援を行います



たすけあいサービス

（3）シルバー人材センター

No	名前	問合せ先	料金・内容
178	公益社団法人 山武市 シルバー人材センター	山武市松尾町五反田3012 松尾IT保健福祉センター内 ☎0479-86-6616	「明るく元気な１００歳へ！」 会員登録制：６０歳以上、健康で働く意欲があれば会員になれます 無理なく働ける仕事を提供します（臨時的・短期的・軽易な仕事） 働くことが生きがいにもなり、会員同士の親睦を深めるサークルや 健康関連の事業も積極的に実施しています

9　公共サービス・相談窓口など

（1）生涯学習施設

No	名前	問合せ先	料金・内容
179	成東中央公民館	山武市津辺262-1 ☎0475-82-3641	講堂、会議室、調理室、和室などがあり 市民の方が目的に応じて使用できる施設です ※有料・要予約
180	さんぶの森中央会館	山武市埴谷1904-3 ☎0475-80-9100	
181	蓮沼交流センター 蓮沼公民館	山武市蓮沼ハの4832-3 ☎0475-86-2201	
182	松尾公民館 農村環境改善センター	山武市松尾町松尾40-2 ☎0479-86-3090	

No	名前	問合せ先	料金・内容
183	成東図書館	山武市殿台290-1 ☎0475-80-2299	お電話で本についてのご相談ができます ご来館が難しい方は、ご自宅まで本をお届けします(無料) 対応エリア：市内全域 ※資料配達サービスはご登録が必要です
184	さんぶの森図書館	山武市埴谷1904-5 ☎0475-80-9101	
185	松尾図書館	山武市松尾町五反田3012 ☎0479-80-8066	
186	成東文化会館 のぎくプラザ	山武市殿台290-1 ☎0475-82-5222	芸術文化振興のため、貸し館や自主事業を行う施設です 地域の文化活動やイベントに利用可能です ※有料・要予約
187	さんぶの森文化ホール	山武市埴谷1904-5 ☎0475-80-9700	
188	歴史民俗資料館	山武市殿台343-2 ☎0475-82-2842	地域の歴史や文化を学ぶことができる施設です
189	松尾藩資料館	山武市松尾町五反田3012 松尾IT保健福祉センター2階 ☎0479-80-7005	

（２）スポーツ・健康増進施設

No	名前	問合せ先	料金・内容
190	成東総合運動公園	山武市五木田3241 ☎0475-80-3715	市民の方が目的に応じて 使用できるスポーツ施設です ※有料・要予約
191	さんぶの森中央体育館	山武市埴谷1904-3 ☎0475-80-9100	
192	蓮沼スポーツプラザ	山武市蓮沼ハの5402-1 ☎0475-86-3846	
193	松尾運動公園	山武市松尾町富士見台 208-8 ☎0479-86-2346	
194	さんぶの森元気館	山武市美杉野2-672-10 ☎0475-80-9300	健康づくり・機能回復・疾病予防・子育て支援など 市民の自主的な健康づくり、運動を支援する施設です ※有料・ご利用には会員登録が必要です
195	蓮沼交流センター 健康増進室	山武市蓮沼ハの4832-3 ☎0475-86-3811	運動がしたいときに気軽に利用できる施設です 有酸素運動や筋力トレーニングができます ※有料・ご利用には会員登録が必要です
196	すこやか倶楽部(運動教室)	公益社団法人 山武市 シルバー人材センター ☎0479-86-6616	65才以上の市民で運動制限のない方を対象に ストレッチや筋力アップ、セルフケア等が学べる運動教室を 各地区で月2回開催しています (成東・山武・蓮沼・松尾　各会場)　※有料・要予約

（３）市の在宅福祉サービス

No	名前	問合せ先	料金・内容
197	高齢者支援課	山武市殿台296 市役所本館1階 ☎0475-80-2642	緊急通報システムの貸与 救急医療情報キットの配布 エンディングノートの配布・終活相談窓口の紹介など

（４）社会福祉協議会の高齢者福祉サービス

No	名前	問合せ先	料金・内容
198	山武市社会福祉協議会	山武市白幡1627 ☎0475-82-7102(代表)	介護者を支援するための事業、おとこの料理教室 有料配食サービス、ゴールドクラブ(老人クラブ)活動の支援 などを行っています

（５）高齢者の健康福祉等に関する相談窓口

No	名前	問合せ先	料金・内容
199	成東地域 包括支援センター	山武市成東250 さんむ医療センター アメニティ棟 ☎0475-80-2643	住み慣れた地域で安心して生活を続けられるように 介護、福祉、保健、医療など、さまざまな面で支援を行う 高齢者のための総合相談窓口です
200	山武地域 包括支援センター	山武市埴谷1904-3 さんぶの森中央会館2F ☎0475-80-8022	
201	松尾蓮沼地域 包括支援センター	山武市松尾町松尾32-1 ☎0479-74-3366	

No	名前	問合せ先	料金・内容
202	山武市社会福祉協議会	山武市白幡1627 ☎0475-82-7102	地域高齢者の健康づくりと生きがいづくりに関する相談 日常の心配ごとや法律に関する相談など、相談内容に応じて 関係機関と連携し、解決に向け一緒に考えていきます
203	生活・就労相談室	山武市殿台296 山武市役所 社会福祉課内 ☎0475-80-1301	生活に困りごとを抱えている方の相談窓口です 困りごとの内容に応じて、対応できる制度や専門機関を紹介します 必要な方には、継続した支援と、解決と自立のための 計画を作成します
204	山武市社会福祉協議会 さんむ成年後見支援センター 日常生活自立支援事業 （すまいる）	山武市白幡1627 ☎0475-82-7111	認知症や知的障がい、精神障がいなどによって判断能力が 不十分で、契約や財産管理が難しい方が安心して暮らせるよう、 成年後見制度の活用や金銭管理などのお手伝いをします 認知症や障がいの認定がなくても、金銭管理や福祉サービス利用に不安 がある方は、日常生活自立支援事業(すまいる)の利用を相談できます
205	山武地区中核地域 生活支援センター （さんネット）	山武市津辺252-1 ☎0475-77-7531	生活上の様々なお困りごとについて、 総合的な相談に応じています 孤立・孤独や、ひきこもり、家庭全体の相談などもお受けし、 どうしたらよいか、一緒に考えていくお手伝いをします
206	山武郡市障がい者 基幹相談支援センター （さんサポ）	東金市南上宿41-8 ☎0475-86-6474	障がいがある方や、そのご家族の総合相談窓口です ※手帳がなくても相談可能

山武市・高齢者の安心生活情報誌「いちご手帳」（令和８年７月改訂版）

発　　行：社会福祉法人　山武市社会福祉協議会
住所　〒289-1306　千葉県山武市白幡1627成東老人福祉センター内
電話　0475-82-7102　　FAX　0475-82-7318
編　　集：生活支援コーディネーター
編集協力：生活支援体制整備事業第１層協議体（やさしいおもいでささえあおう会）
山武市保健福祉部高齢者支援課

※内容に修正がある場合、または新たに掲載した方が良い情報がある場合には、
山武市社会福祉協議会までご連絡ください。

山武市社会福祉協議会ホームページ
QRコード