

在宅生活を支えるサービス

2024(令和6)年10月末現在

ずっと宿毛で、自分らしい暮らしができるように、さまざまなサービスの情報を集めました。
事業内容が変わる場合がありますので、詳しくは各事業者にお問い合わせください。
分からないことや不安なことは、宿毛市長寿政策課(☎62-1234)にご相談ください。

買い物や食事がしたいとき

配食・見守り

食の自立支援(配食サービス)

☎62-1234 (宿毛市長寿政策課)

栄養バランスの取れた夕食を宅配します。訪問時に利用者の安否を確認する「見守り」も兼ねています。利用には申請が必要です。家族や民生委員、ケアマネジャーからの代理申請も可能です。
①毎日(祝日含む)②月～金曜(祝日除く)
のパターンで利用できます。
市内の法人及び事業者が提供します。



【対象者】 おおむね65歳以上の単身世帯、高齢者のみの世帯及びこれに準ずる世帯で、老衰や心身の障害及び疾病等の理由により、食事の調理が困難な人。

【料 金】 1食350円から600円(利用者の収入に応じて変わります)

移動販売

食料品や日用品を売る移動販売車が地域を回っています。ルートは変更になる場合があります。
詳しい利用方法や販売場所・時間などは、各業者にお問い合わせください。

サニーマートFCサングリーングリハラ移動スーパーとくし丸

☎090-5710-3205

【とくし丸19号車 近澤パートナー】 水…片島・大島・田ノ浦・内外ノ浦・呼崎・伊与野・小筑紫
【とくし丸22号車 西内パートナー】 月・木…桜町・大月町・土佐清水市 火・金…平田町・三原村
水…神有、橋上、二ノ宮、芳奈、山田、和田

フジ移動スーパー おまかせくん

☎0120-326-600

月・木…午前＝池島、西町、大深浦(月のみ)、片島(木のみ)、中央(木のみ)/午後＝楠山、坂本、神有、奥奈路(月のみ)、二ノ宮
火・金…午前＝中央(金のみ)、坂ノ下、小深浦(火のみ)、錦(金のみ)、市役所/午後＝和田、寺尾、貝磯、竹石、山田
土…午前＝片島、大島/午後＝内外ノ浦、湊、大海、小筑紫、伊与野

弁当配達

コープの夕食宅配

☎0120-994-981 (日曜を除く9時～18時)

四万十市具同240-1

その日に作った弁当を届けるサービスです。配達は平日のみですが、土日用の「冷凍おかずセット」もあります(還住
敷、出井地区は対象外)。栄養状況に応じたゼリー状の介護食も販売しています。

配達サービス

こうち生活協同組合宅配サービス

☎37-4560

四万十市具同240-1

カタログから商品を注文し、指定した場所で受け取る配達サービスです。運転免許証の返納で宅配手数料が無料になります。

沖の島への配達サービス

☎66-1188

平田町戸内1813-1 社会福祉法人 愛生福祉会

新鮮市場「あるね屋」で新鮮な野菜を購入し、島へお届けします。

生活支援サービス なごみちゃん(宿毛市中央デイケアセンター)

☎080-6030-1037

中央7-5-44

買い物支援料1回550円(税込)。「サングリーングリハラ」で生鮮食品やお惣菜、日用品を購入して配達します。利用には申し込みが必要です。

前日の17時までに電話で注文してください。配達曜日は地域によって異なるので、お問い合わせください。

電球交換など可能な限りの困りごとにも対応。ケアマネなど専門職へ悩みごとの相談もできます。



灯油配達

事業者によって利用方法や料金が異なります。詳しくはお問い合わせください。

		配達場所	
大江石油店	中央2-8-20	宿毛市内	☎63-2947
イワタニ四国株式会社 アイランド宿毛給油所	幸町8-16	宿毛市内(要相談)	☎63-3168
(株)ペトロール高知	駅東町3-103	二ノ宮/和田/片島/西町/小筑紫/藻津	☎63-3900
増田商事(株)	片島8-23	片島・大島	☎65-8144
(有)宿毛西部給油所	大深浦164-1	西地区(咸陽小学校区)	☎65-8801
平田石油(株)	平田町戸内1744-1	宿毛市内	☎66-0204

移動手段がほしいとき

福祉タクシー

車いすや寝台(ストレッチャー)のまま乗降できるリフトなどが備えられています。病院や施設への行き帰りにおすすめです。車両の設備などは事業者によって異なります。詳しくは各事業者にお問い合わせください。

江口福祉タクシー	与市明8-10	☎63-3306
ひまわりタクシー	高砂39-16	☎65-0005
シルバーサービス	小深浦326-35	☎65-0800
福祉タクシー 大ちゃん	小深浦75-イ	☎090-2821-8555
福祉タクシーそら	大深浦686-2	☎65-5880
すくも介護タクシー	和田1050(宿毛自動車学校内)	☎070-7588-3135

タクシー

さくら観光ハイヤー	中央1-1-19	☎63-2116
宿毛ハイヤー	中央2-9-7	☎63-2111
丸三観光ハイヤー	中央6-2-4	☎63-0050
和田タクシー	和田1220-2	☎63-3671
山田ハイヤー	山奈町山田1335-13	☎66-0523

ゆるりんバス(県道沖ノ島循環線)

沖の島を周回するバスがあります。朝と夕方はスクールバスとしても運行します。
宿毛市企画課(☎62-1255)

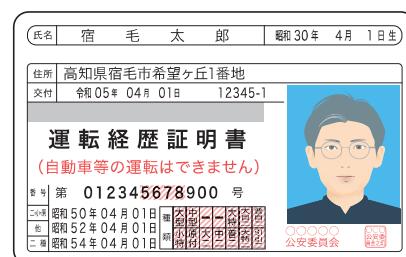


介護ひととメモ 増えています、「免許返納」

「運転経歴証明書」で、はなちゃんバスも半額に

生活に欠かせない自動車ですが、運転免許証を返納した65歳以上の人向けのさまざまなサービスがあり、宿毛市でも自主返納される人が増えています。「はなちゃんバス」も運賃が半額に。各種公共交通やタクシー料金も割引がある場合があります。割引を受けるためには「運転経歴証明書」が必要です。詳しくは宿毛警察署交通課(☎63-0110)などにお問い合わせください。

身分証明書としても使える！



はなちゃんバス



鉄道や路線バスに加えて、市が運行するコミュニティバス「はなちゃんバス」があります。元気に運行していますので、ぜひご利用ください。路線上でも乗り降りできます(一部区間を除く)。

市街地区間 100円(各種割引あり)
宿毛市企画課(☎62-1255)

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
まちぐる線	まちぐる線	まちぐる線	まちぐる線	まちぐる線
出井線	栄喜線	舟ノ川線	出井線	藻津線
	藻津線		栄喜線	舟ノ川線

まちぐる線の路線図



高知西南交通(路線バス)



宿毛駅を基点に土佐清水方面や四万十方面に路線バスを運行しています。65歳以上で運転免許を返納した人で「運転経歴証明書」をご提示いただいた人を対象に運賃が半額となります。また、高知西南交通の定期バス路線乗り放題の格安定期券もあります。(☎0880-34-1266)

土佐くろしお鉄道



「運転経歴証明書」があれば、特急・普通列車の乗車券が半額になります。65歳以上が買える定期券「土佐くろしおシニアパス」もお得です。「土佐くろしおシニアパス」は普通列車だけではなく、特急列車も1区間(宿毛ー中村など)+100円で乗車できます。中村駅(☎0880-35-4961)



自宅で散髪やヘアカラーをしたいとき

訪問理美容

さまざまな理由で理容室・美容室まで出向けなくなった人のために訪問サービスを提供しているお店です。



カットショップみやの 理容 ☎63-3554

中央6-1-25

営業時間 9時～19時 予約方法 電話(3～6日前まで) 料金 3,000円～
休業日 月曜 対応エリア 宿毛市・大月町

ビューティーサロンかおり 美容 ☎63-5106

長田町4-21

営業時間 9時～18時 予約方法 電話(3日前まで) 料金 3,300円～
休業日 月・第3日曜 対応エリア 宿毛市内

ヘアーサロン プップケアー 美容 ☎65-5600

高砂20-3 ロイヤルコート105

営業時間 9時～18時 予約方法 電話・LINE(3日前まで) 料金 要相談
休業日 月曜 対応エリア 宿毛市・大月町

メグ美容室 美容 ☎63-1892

二ノ宮992-1

営業時間 9時～18時(要相談) 予約方法 電話(当日でも可) 料金 2,500円～
休業日 月・第3日曜 対応エリア 宿毛市内

Which 美容室 美容 ☎66-1873 または 090-1002-2485

平田町東平1-9-7

営業時間 9時半～18時 予約方法 電話(前日まで) 料金 3,000円～
休業日 月曜 対応エリア 平田町・山奈町



家事などに困ったとき

掃除

シルバー人材センター	高砂4-56 宿毛市総合社会福祉センター内	☎79-0243
株式会社ダスキンサニーマート中村営業所	四万十市古津賀4-41	☎0880-35-5085

ごみの戸別収集 ☎62-1252(宿毛市環境課)

ごみを収集所まで出すことが難しい人のために、自宅敷地内まで収集に行くサービスがあります。申請には要件があります。お気軽にご相談ください。

家事など

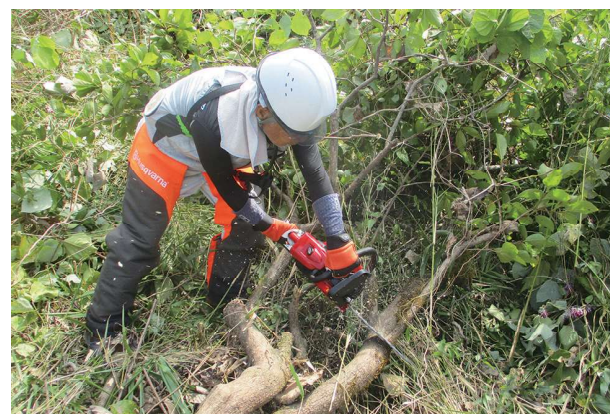
シルバー人材センター ☎79-0243

高砂4-56 宿毛市総合社会福祉センター内

生きがいきり、社会参加の場づくりと、地域社会の活性化のためにつくられた組織です。作業内容や人数によって料金が変わります。お気軽にご相談ください。

【対応可能な仕事】

家事援助(調理を除く)、草刈、剪定、お墓掃除、屋内外の軽易な作業、宛名書きなど。展示会等の搬入出作業、宿直など



働いてみませんか？

60歳以上の健康で働く意欲のある人であれば、働くことも可能です。培ってきた職業経験や技能を生かしてみませんか？

くらし応援団すくも ☎090-4334-4903

医療生協の組合員になることで利用できる有償のボランティアです。組合員になるために出資金500円が必要です。会費は無料です。30分400円(チケット制)。ボランティア登録もできます。

医療を受けたいとき

訪問診療

自宅で診療が受けられる「訪問診療」を行っている医療機関です。

大井田病院	中央8-3-6	☎63-2101
聖ヶ丘病院	押ノ川1196	☎63-2146
川村内科クリニック	平田町戸内1256	☎66-2911
筒井病院	平田町戸内1802	☎66-0013

訪問薬剤管理指導

薬剤師が自宅を訪問します。お薬の正しい飲み方を説明し、飲み残しや副作用などを確認し、治療が適切に行われるようお手伝いします。医薬品や健康に関する相談や支援も行います。

エムズ合同会社 まつむら薬局	宿毛1315-6	☎63-4453
エムズ合同会社 アイ薬局	宿毛5492-2	☎63-1080
なおみ薬局	中央3-6-17	☎63-1587
吉村調剤薬局 有限会社	中央3-8-25	☎63-0469
有限会社 木下薬局	幸町4-36	☎63-2508
すみれ薬局 宿毛店	駅前町2-704	☎62-0093
すみれ薬局 けんみん前店	平田町戸内2085-4	☎62-2244
けんみん薬局	山奈町芳奈3-18	☎66-2710
あおぞら薬局	平田町戸内1898-1	☎62-2700
エール薬局 幡多店	平田町戸内2106-8	☎62-2333

介護ひととメモ 薬の副作用に注意を

高齢になると、複数の病気を持つことで処方される薬が増える傾向にあります。複数の薬が相互に影響して効きすぎてしまったり、効かなかったり、副作用が出やすくなったりすることがあります。ただ、「服用する薬の数が多い＝体に悪い」ということではありません。薬を飲んでいて「なにか変だな」と感じたら、自分で判断せず、必ずかかりつけ医や薬剤師に相談してください。お薬手帳を持ち、自分が処方されている薬の情報をまとめておきましょう。



歯やお口のケアをしたいとき

在宅歯科連携室

自宅で歯科医療を受けるための相談窓口として、高知県は「在宅歯科連携室」を設置しています。

お口に関する困りごとがある場合はご連絡ください。

高知県歯科医師会 幡多在宅歯科連携室

☎0880-34-8500

受付時間 9時～17時(月曜～金曜)

訪問歯科診療

歯科医師や歯科衛生士が自宅を訪問し、むし歯や歯周病の治療や入れ歯の調整、口の中を清潔に保つための口腔ケアを行います。



前田歯科矯正歯科

☎63-3803

萩原1-31

診療時間 9時～12時、14時～18時

休診日 日・祝・木曜午後

二神歯科医院

☎66-1517

平田町戸内4300-1

診療時間 9時～12時、13時半～18時

休診日 日・祝・木曜午後

米花歯科医院

☎66-1331

山奈町山田1376-3

診療時間 9時～19時

休診日 土・日・祝

おきのしま歯科

☎090-9553-4966

沖の島町母島1739

診療時間 9時～12時半、14時～17時

休診日 日・祝