

とうごう  
くらしの  
おうえん  
ガイドブック



東郷町地域支え合い協議体プロジェクト



## はじめに

この『とうごうくらしのおうえんガイドブック』は、生活にちょっとした支えが必要になった方が、知っていると便利で役立つ情報を、一冊にまとめたものです。

高齢者の方々が、住み慣れた町でいつまでも自分らしい生活が続けられるようにと願い作成しました。

東郷町商工会の協力を得て、町内の店舗にアンケートをさせていただいた情報や地域支え合いコーディネーターが町内や近隣の店舗を訪問、電話などしておうかがいした情報の中で、掲載許可をいただいた情報をまとめました。

## 新たな情報をお寄せください！

今後、内容を充実していきたいと考えています。

まだ掲載されていない情報もあるかと思えます。

「うちでも配達をしているよ」「ここのお店で支援があるよ」という情報がありましたら、ぜひお寄せください。

「支援がしたい」「何かお手伝いがしたい」というご相談もお気軽にお寄せください。

## ご利用の注意点

掲載している内容は、令和5年3月現在の情報となります。

発行後、内容が変更している場合や中止している場合がありますので、必ず詳細をご確認の上、ご利用ください。

(問合せ先) 社会福祉法人 東郷町社会福祉協議会 地域福祉係

TEL 0561-37-5411

FAX 0561-37-5412

# 目次

1	家事などちょっとした困りごとのお手伝いをしてくれるところ ①家事全般	1～2ページ
	②電球交換などしてくれる電器店	3ページ
2	お弁当を定期的に配達してくれるお店	4～9ページ
3	食品、日用品などを配達してくれるお店	10～14ページ
4	買ったものを配達してくれるスーパーマーケットなど大型店舗	15～16ページ
5	移動販売（豆腐など）	17ページ
6	朝市、軽トラ市	18ページ
7	灯油を配達してくれるお店や灯油巡回サービス	19～22ページ
8	集荷、配達してくれるクリーニング店	23ページ
9	訪問、送迎してくれる理容室・美容室 車いすで行ける理容室・美容室	24～30ページ
10	スマホ教室	31～32ページ
11	介護タクシー	33ページ
12	移動支援（デマンドタクシー）	34ページ
13	社会参加	35～36ページ
14	地区の通いの場、健康づくり、介護予防教室	37～49ページ
15	身近な相談窓口などお役立ち情報	50～51ページ
	① 高齢者の生活全般に関する相談	
	② 地震に備える	51ページ
	③ 特殊詐欺にあわないために…	52ページ
	④ 運転免許証を返納したら…	52ページ
	⑤ 自転車に安全に乗るために…	53ページ
	⑥ 見守り、安否確認	54ページ

配達や訪問などの情報の合間に『ちょこっとメモ』として、日々の暮らしにちょこっと役立ちそうな情報を紹介しています。健康のこと、食事の食べ方、お薬手帳のことなど参考にいただければ嬉しいです。



# 1 家事などちょっとした困りごとのお手伝いをしてくれるところ

## ① 家事全般

### 公益社団法人 東郷町シルバー人材センター

《生活応援隊ワンコインサービス》

- ・ごみ出し、電球・蛍光灯の交換、軽い家具の移動など

《家事援助サービス》

- ・清掃、衣服の整理など

《一般作業》

- ・草刈り、庭木剪定、襖・障子・網戸張替えなど



電話	0561-38-5811
住所	春木字申下40
受付時間	月曜日～金曜日（祝日は休み） 午前8時30分～午後5時
料金	《生活応援隊ワンコインサービス》1作業30分以内500円 《家事援助サービス》1回90分1,900円 《一般作業》作業によって単価や受付時期など異なる。要問合せ

### NPO法人ノーマカフェ 東郷町ささえ愛ステーション

《生活支援》

- ・料理、洗濯、洗い物、衣替え、電球の付け替え

《話し相手》

- ・話し相手、見守り、安否確認、外出の付き添い

《一般作業》

- ・ごみ出し、草むしり、庭の清掃、水やり、家具の移動

《各種代行》

- ・買い物代行、ペットのお散歩、各種手続きの代行

※身の回りの困りごとについてお手伝い、上記以外のことも要問合せ



電話	0561-38-8515
住所	白鳥2-1-7 (NPO法人ノーマカフェ)
受付時間	受付⇒月曜日～金曜日 午前8時30分～午後5時 活動⇒月曜日～日曜日 午前9時～午後6時
料金	室内外軽作業 30分1,100円 外出の付き添い（買物・通院）など 1時間2,200円～ 草刈り等屋内外重労働 一人1時間3,300円～

## NPO法人地域の応援団えがお

《介護保険ではできない、暮らしの困りごとの支援》

- (例)・病院への通院付き添い  
 ・買い物代行  
 ・高齢者の話し相手や見守りなど

最初にコーディネーターが訪問して困りごとの内容を聞き取り



電 話	052-807-0756
住 所	春木白土97-1-1403
受付時間	月曜日～金曜日（祝日は休み） 午前9時～午後5時
料 金	1時間1,000円 交通費は別途必要（東郷町内は200円）

## NPO法人リビングサポートあいあいの家



《生活の困りごとのお手伝い》

助けあい活動（有料）

- ・お互いさま 家事全般、見守り、付添い、外出の付添い、託児託老
- ・あいサポート 独居者等の見守り支援（遠方家族との連携）…要予約

《地域の通いの場》

- ・認知症カフェ（毎週月曜日）
- ・いきいきサロン（毎週金曜日）
- ・コミュニティカフェ（毎週土日）
- ・健康体操教室（第1、2、3金曜日）

《社会参加（ボランティア活動）》

- ・日進日本語教室（毎週土曜日）
- ・手づくり石けん教室（毎月第2月曜日）
- ・各種趣味の会（会場貸出し） 麻雀、絵手紙教室



《地域連携活動（あい工房）》

- ・日替り弁当で、地域の見守り活動の推進、地域活動の推進・継続支援

電 話	0561-41-9910（あい工房）
住 所	日進市蟹甲町中島40-2
受付時間	月曜日～土曜日 午前9時～午後5時30分
料 金	個別の援助など 1時間2,000円～

## ②電球交換などしてくれる電器店

トーゴ無線株式会社	
電球、蛍光灯、電池交換 修理などの相談も可	
電話	0561-39-0017
住所	春木字西羽根穴2246-7
受付時間	月曜日～土曜日 午前9時～午後6時
配達料金	配達料金や交換費用などは作業内容により異なる



NICEもろと	
電球、蛍光灯、電池交換 修理などの相談も可	
電話	052-805-3759
住所	春木字白土1-1334
受付時間	月曜日・火曜日・木曜日～日曜日 ※水曜日は休み 午前9時～午後7時
配達料金	配達料金や交換費用などは作業内容により異なる ※配達範囲は半径1km以内



マツヤデンキ東郷店	
電球、蛍光灯、電池交換	
電話	0561-38-6771
住所	北山台5-1-9
受付時間	月曜日～日曜日 ※第3水曜日は休み 午前10時～午後8時 ※新型コロナウイルス感染防止のため、当面の間午後7時までの営業 要問合せ
配達料金	無料 ただしお客様自身で交換できない方のみ

ハウジョウデンキ	
電球、蛍光灯、電池交換 購入された商品の設置や修理は要相談	
電話	052-805-4835
住所	兵庫1-5-18
受付時間	月曜日～土曜日 ※日曜日・祝日は休み 午前9時～午後6時
配達料金	2,000～3,000円以上の商品の場合は、配達料金や交換費用は 商品代に含む

## 2 お弁当を定期的に配達してくれるお店

### 見守り配食弁当 東郷食守族（NPO法人ノーマカフェ）

夕食

◆普通食

- ・日替り弁当、日替りおかずセット
- ・手渡しでお届け、希望で見守り報告サービスもあり
- ・1食、週1回から注文可能
- ・店舗受取りも可能
- ・料金は要問合せ
- ・週2回以上注文すると、毎月「お助けチケット（30分の生活支援券）」をプレゼント



住 所	諸輪北木戸西48-414
電 話	0561-76-5784
問 合 せ 可能日時	月曜日～金曜日 午前8時30分～午後5時
配 達 可能日時	月曜日～金曜日 午後1時30分～午後4時 ※時間指定は不可
配達料金	無料
注文締切	前日午前中
支払い	1カ月まとめて 現金、クレジットカード、口座振替が可能

### さくら配食サービス

昼食 夕食

◆普通食 ◆減塩食 ◆糖尿病食 ◆腎臓病食

- ・主食（ごはん）→軟飯、お粥対応可
- ・副菜→一口大、粗刻み対応可
- ・アレルギーや苦手な食材があればできるだけ対応可
- ・手渡しでお届け
- ・料金は要問合せ



住 所	名古屋市名東区大針1-231
電 話	052-701-7044
問 合 せ 可能日時	午前9時～午後6時
配 達 可能日時	月曜日～土曜日の昼食及び夕食の希望する曜日 （ただし、お盆、ゴールデンウィーク、12/30～1/3を除く）
配達料金	弁当代に含まれる
注文締切	翌配達可能日から配達可能



# ワタミの宅食 愛知東郷営業所

## 夕食

### ◆普通食

- ・冷蔵のお弁当（ごはん付き）、お惣菜のみ
- ・日替わり5日間コース（月曜～金曜）  
※土日祝日はお休みです
- ・日替わり7日間コース（月曜～日曜）
- ・希望の曜日を選んで週1日1食からのご注文可
- ・1週間ごとの注文、定期注文が可能
- ・手渡しでお届け、宅配も可
- ・価格は要問合せ



弁当配達

住 所	春木字山崎887-5 1階
電 話	「ワタミの宅食」受付センター 0120-321-510
問 合 せ 可能日時	午前9時～午後6時
配 達 可能日時	月曜日～金曜日 午前10時から午後5時までの間にお届け 時間指定不可 時間は宅配コースによって変動あり
配達料金	弁当代に含まれる
注文締切	毎週水曜日締切 翌週の月曜日からお届け開始
支 払 い	現金前金制、口座振替、クレジットカード（ホームページからのみ）

## ＊ちよこっとメモ＊

### 『フレイル』とは？

「フレイル」とは、海外の老年医学の分野で使用されている英語の「frailty（フレイルティ）」が語源で、日本語に訳すと「虚弱」や「老衰」、「脆弱」などを意味します。

「フレイル」は病気ではありませんが、年齢とともに筋力や心身の活力が低下し介護が必要になりやすい状態を言い、「健康」と「要介護」の間の虚弱な状態のことです。健康づくりに取り組むことで、健康の状態に戻ることができます！



## 株式会社 トフス

### 夕食

#### ◆普通食

- ・主食（ごはん）→お粥対応可
- ・副菜→一口大、粗刻み対応可
- ・手渡しでお届け
- ・料金は要問合せ



住 所	豊田市衣ケ原3-1
電 話	0565-32-0149
問 合 せ 可能日時	午前8時30分～午後5時
配 達 可能日時	月曜日～日曜日の夕食の希望する曜日（年中無休）
配達料金	弁当代に含まれる
注文締切	5日間程度前まで

## ヨシケイ愛知

### 冷凍弁当（おかずのみ）

#### ◆普通食

- ・シンプルミール→ワンプレートにおかずが3品
- ・バラエティミール→ワンプレートにおかずが6品

### 簡単に調理ができる食材セット

- ・2名用からの注文
- ・1日単位、5日間、6日間から選択
- ・お試し可能
- ・手渡しでお届け
- ・料金は要問合せ



住 所	豊田市花本町井前1-31
電 話	0120-930-917
問 合 せ 可能日時	月曜日～金曜日 午前9時～午後5時30分
配 達 可能日時	月曜日～金曜日 午前11時から午後5時位までの間
配達料金	弁当代に含まれる
注文締切	水曜日の午後5時までに注文 翌週月曜日から配達開始

## 有限会社 ハートフルハウス「玉手箱」

### 夕食

- ◆普通食 ◆減塩食 ◆糖尿病食 ◆腎臓病食
- ・主食（ごはん）→軟飯、お粥対応可
- ・副菜→一口大、粗刻み、ミキサー食対応可
- ・手渡しでお届け
- ・料金は要問合せ



住 所	長久手市城屋敷108
電 話	0561-64-2710
問 合 せ 可能日時	午前9時～午後5時
配 達 可能日時	月曜日～日曜日の夕食（12/29～1/4は休み）
配達料金	弁当代に含まれる
注文締切	2～3日程度前まで

## コープあいち 夕食宅配課

### 夕食

- ◆普通食
  - ・おかず、お弁当の2コース
  - ・5日間（月～金）単位で利用可能
  - ・手渡しでお届け
  - ・お試し可能（要問合せ）
  - ・料金は要問合せ
- ※利用にはコープあいちへの加入が必要



住 所	長久手市蟹原2001
電 話	0120-400-502
問 合 せ 可能日時	月曜日～金曜日 午前10時～午後5時30分（土日祝日は除く）
配 達 可能日時	月曜日～金曜日 正午から午後6時までの間にお届け （土日、祝日、年末年始、お盆を除く）
配達料金	弁当代に含まれる
注文締切	毎週火曜日締切、翌週の月曜日からお届け可 初回のお届けは、利用登録後、2週間後の月曜日から開始
支 払 い	口座自動引落し

# 宅配クック123みよし東郷店

昼食 夕食

- ◆普通食 ◆幸（しあわせ）たんぱく食 ◆健康ボリューム食 ◆カロリー・塩分調整食
- ◆たんぱく・塩分調整食 ◆透析食 ◆消化にやさしい食 ◆やわらか食
- ◆ムースセット食 ◆朝食パンセット
- ・普通食は毎食20g前後の「たんぱく質」がおいしく摂れる「低栄養・サルコペニア・フレイル」予防に配慮したお弁当
- ・幸たんぱく食はたんぱく質20g以上が摂れ、口腔機能維持にも特化したお弁当
- ・おかゆ、きざみも対応可能（無料）
- ・ごはん有無、1日1食から注文可能
- ・お届け時に安否を確認！※1/1～3日は休み
- ・料金は要問合せ
- ・資料請求可能



住 所	みよし市三好町上254
電 話	0561-65-3535
問 合 せ 可能日時	1/1～3日以外 毎日午前9時～午後6時
配 達 可能日時	月曜日～日曜日（1/1～1/3は休み） 昼食→正午までにお届け 夕食→午後6時までにお届け
配達料金	弁当代に含まれる
注文締切	前日の午後6時まで
支 払 い	①現金払い②口座自動引落し

## ＊ちょこっと脳トレ＊

### 1 分間チャレンジ！

- ①愛知県の市町村名をたくさん答えましょう
- ②「た」の入る言葉をたくさん答えましょう
- ③東郷町内の地区名を答えましょう（18地区あります）

## セブンイレブン 東郷いこまい館前店

**昼食** **夕食**

◆普通食

- ・日替り弁当、日替りおかずセット
- ・自宅へ手渡しでお届け  
または店舗で受け取ることも可能



- ・1食から注文可能

おまかせ7日間セット（まとめて注文、毎日受取り）もあり

- ・料金は要問合せ



弁当配達

住 所	和合字東蚊谷97-2
電 話	<注文専用ダイヤル> 0120-736-014 <問合せ専用ダイヤル> 0120-736-313
問 合 せ 可能日時	<注文専用ダイヤル> 午前8時～午後7時（年中無休） <問合せ専用ダイヤル> 午前11時～午後7時（年中無休）
配 達 可能日時	1日2回お昼と夕方から選択 昼便⇒正午頃までにお届け 夕便⇒午後7時頃までにお届け <b>お店で受取る場合</b> 昼便⇒午前11時30分からお受取り 夕便⇒午後5時30分からお受取り
配達料金	1,000円（税抜）以上からお届け可能 配達料は220円（税込） 3,000円（税抜）以上の注文で配達料が無料 お店で受取る場合は配達料は無料
注文締切	<b>1日ごと</b> お弁当やおかずセットの注文は受取日の3日前、午前10時30分まで <b>おまかせ7日間セット</b> 受取週の前週金曜日、午前10時30分まで
支 払 い	自宅へお届け→1カ月分まとめて口座振替またはクレジットカード払い お店で受取→現金、クレジットカード、電子マネーなどで支払い

### ＊ちょこっと脳トレ＊

棒を一本だけ動かして正しい式にしてください

①

$$5 + 8 = 1$$

②

$$4 - 7 = 9$$

※答えは53ページ

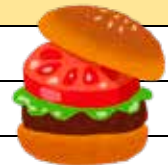
### 3 食品、日用品などを配達してくれるお店

#### あいち尾東農業協同組合 東郷グリーンセンター



主な品目	お米、肥料、食料品、家庭用品など（農薬、生鮮品は除く）		
電話	0561-39-0010	FAX	0561-39-0003
住所	春木字仲田49-1		
営業日時	毎週水曜日は定休日（正月、棚卸休みあり） 午前9時～午後5時		
配達条件	配達料金300円 お米5kg以上、もしくは5,000円以上の場合は配達料金無料		
配達範囲	町内		
注文方法	電話、ファックスで注文		

#### MAGNET DINER (マグネット ダイナー)



主な品目	ハンバーガー		
電話	0561-39-3770		
住所	和合字牛廻間231-1		
営業日時	水曜日～金曜日 午前11時～午後2時 土・日曜日 午前11時～午後3時、午後5時～午後8時		
配達条件	10個以上から配達可能		
配達範囲	町内		
注文方法	電話で注文		

#### 正寿司



主な品目	寿司		
電話	0561-38-2557		
住所	春木字下正葉廻間4337-4		
営業日時	月曜日・火曜日・木曜日～日曜日 午前11時～午後10時 ※毎週水曜日と第2・3火曜日は休み		
配達条件	近辺であれば1人前から配達可能		
配達範囲	要問合せ		
注文方法	電話で注文（前日までに予約、数による）		

## 高砂カレーム



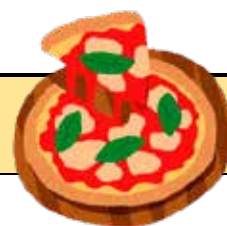
主な品目	菓子
電話	052-803-2225
住所	春木字白土1-1337
営業日時	月曜日・火曜日・木曜日～日曜日 午前9時～午後7時
配達条件	3,000円以上から配達 柔軟に対応、事前に要相談
配達範囲	町内 事前に要相談
注文方法	電話で注文（3日前までに予約）

## うな忠東郷店



主な品目	うなぎ弁当、うなぎ長焼き
電話	0561-37-2259
住所	北山台4-7-8
営業日時	月曜日・火曜日・木曜日～日曜日 ※他不定休あり 午前11時30分～午後2時 午後4時30分～午後7時30分
配達条件	4,000円以上のご注文で配達可
配達範囲	町内
注文方法	電話で注文 混雑時にはお断りする場合あり

## ドミノ・ピザ東郷町春木台店



主な品目	ピザ
電話	0561-37-5671
住所	春木台2-1-13
営業日時	年中無休 午前11時～夜12時
配達条件	金額設定なし
配達範囲	町内
注文方法	電話、インターネットで注文

## 名古屋牛乳藤村販売店



主な品目	定期的な宅配牛乳（牛乳、ヨーグルトなど）
電話	052-804-6609
住所	春木白土2-28
営業日時	月曜日～土曜日 配達時間 午前3時～午前6時 問合せ時間 午前中
配達条件	定期的、配達料金無料
配達範囲	配達エリアあり 要問合せ
注文方法	電話で注文

## ヤクルトみよしセンター



主な品目	ヤクルト関連商品（乳酸菌飲料、ジュース、健康食品、化粧品など） 健康情報をお伝えし、健康へのお役立ちを実施
電話	0561-34-0438 または 0120-44-8960
住所	みよし市三好町八和田33-5
営業日時	月曜日～金曜日 午前9時～午後3時
配達条件	週1回訪問販売 金額設定なし 配達料金無料
配達範囲	町内
注文方法	電話、ファックス、インターネット、スタッフへの注文
支払い	配達の都度、または月度集金も可能

### ☆ちよこっとメモ☆



フレイル予防の3つの柱



コープあいち 三好センター	
主な品目	食品、日用品など注文した商品を週1回配達 ・毎週決まった曜日に商品をお届け ※利用にはコープあいちへの加入が必要
電話	0120-370-502
住所	みよし市根浦町4-1-7
営業日時	月曜日～土曜日 午前9時～午後5時30分
配達範囲	町内
配達条件	<div style="border: 1px solid black; padding: 2px;">お得情報</div> ☆シニア割引☆ 【宅配利用料が半額】・高齢者（65歳以上）のみの世帯 ☆生活サポート割引☆ 【宅配利用料が半額】 ・ご本人または同居のご家族が「要支援認定」や「事業対象者認定」を受けている世帯 【宅配利用料が無料】 ・ご本人または同居のご家族が「要介護認定」を受けている世帯 ・ご本人または配偶者のいずれかが運転免許証を自主返納して「運転経歴証明書」をお持ちの世帯 ※障がいをお持ちの方も無料の適応条件があるので要問合せ
注文方法	カタログを見て注文（紙媒体・WEB媒体） インターネット、専用注文書での注文方法を選ぶことができます 地区により配達する曜日が決まっています、注文期限も違うので要問合せ
支払い	口座自動引落し



### ＊ちょっとメモ＊

#### 『管理栄養士からのアドバイス』

##### その1 一日3食。欠食は絶対さける

食事をおろそかにすると栄養不足で老化が早まります。

##### その2 エネルギーをしっかりと摂る

からだのエネルギー源となるごはんなどの「炭水化物」、肉・魚・卵などの「たんぱく質」をしっかりと摂る。

食事から摂るエネルギーが少ないと体は自分の筋肉や骨の成分を分解してエネルギーに変えようとします。

##### その3 食欲がないときには、おかずを食べる

さまざまな栄養素を摂取するためには、おかずを十分に食べる必要があります。食欲がないときはおかずを先に食べましょう。



## ショクブン



主な品目	食材
電話	0120-065-705
住所	日進市香久山2-107
営業日時	午前9時～午後6時（土日特定日を除く）
配達範囲	町内
配達条件	1日単位から注文可能 5日間、6日間コースもあり 配達時間はルートにより決まっているので要問合せ
注文方法	メニューブックと注文書をお届け 電話、インターネットショップ、ショクブンお買い物アプリで注文 または担当者へ注文票を直接提出 毎週水曜日が、翌週分の注文の締切
支払い	週ごとの現金払い、口座自動引落し、クレジットカード払い（ネット注文のみ可）

## ドラッグユタカ東郷店



主な品目	<u>大人用紙おむつ宅配サービス</u> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ダンボール1箱（1ケース）から注文可能</li> <li>・1ケースの入数は商品により異なる（紙おむつ4～5個くらい）</li> <li>・1回の注文は5ケースまで</li> </ul>
電話	ドラッグユタカ通販窓口 0584-83-7323 FAX 050-3730-6738
住所	岐阜県大垣市林町10-1339-1
営業日時	月曜日～金曜日 午前10時～午後4時（土日祝日は除く）
配達条件	送料・代引手数料は無料
配達範囲	町内
注文方法	電話で注文 宅配カタログから商品を選定 店頭（白鳥2-16-12）にてカタログを配布 WEB上からの閲覧可能 【WEBページURL】 <a href="https://www.d-yutaka.co.jp/blog/delivery_service">https://www.d-yutaka.co.jp/blog/delivery_service</a>
支払い	配達時に支払い



## 4 買ったものを配達してくれるスーパーマーケット など大型店舗



株式会社オークワ パレマルシェ東郷店	
主な品目	<div style="border: 1px solid black; padding: 2px;">即日配達サービスおたすけ便</div> 食料品、日用品、衣料品 ・配達対象外の商品→卵、冷凍食品、お刺身、お寿司、ケーキ、植物、大型園芸用品など 詳細は要問合せ ・清算後の商品をレジ袋、エコバッグ、ダンボール箱などで冷蔵商品と常温商品に分けてからサービスカウンターまで持参
電話	0561-38-5131
住所	白鳥3-5
営業日 受付時間	年中無休 午前9時～午後3時
配達料金	お買上金額3,300円（税込）以上は配達料金無料 3,000円未満の場合は配達料金あり オーカード会員 330円（税込）その他のお客様 550円（税込）
配達時間	当日午後4時～午後7時
配達範囲	町内



ホームセンターコーナン日進店	
主な品目	コーナン日進店で買い物した商品 詳細は要問合せ
電話	052-800-0257
住所	日進市赤池箕ノ手72-1
営業日 受付時間	年中無休 午前9時～午後9時
配達料金	1,100円～ 量により値段が変わります
配達時間	3～4日後に配達予定
配達範囲	町内

## イトーヨーカドー プライムツリー赤池店

主な品目	<p>イトーヨーカドーで購入した商品を、その日のうちに自宅へお届け</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・配達対象外の商品→冷凍食品、お刺身、お寿司、お弁当、生肉、生魚、玉子、果物、傷つきくずれやすい物、専門店でのお買上げ商品</li> <li>・清算後の商品をサービスカウンターまで持参</li> <li>・1ケース（縦33cm×横49cm×高さ30cm） 1ケースの重量は22kgまで</li> <li>・レジ袋は1枚3円・5円（税込）※必要枚数分 エコバック持参の場合はレジ袋代不要</li> </ul>
電話	052-805-2111
住所	日進市赤池箕ノ手1
営業日 受付時間	<p>年中無休</p> <p>午前10時～午後3時</p>
配達料金	<p>1ケース 550円（税込）</p> <p>シニアナナコ会員（60歳以上）220円（税込）</p>
配達時間	当日午後6時～午後8時
配達範囲	<p>東郷町の一部</p> <p>清水・白鳥・涼松・春木・春木台・和合ヶ丘・和合・三ツ池・御岳・兵庫地区のみ</p>
その他	<p><b>きいろい楽だ</b>イトーヨーカドーのポーターサービス</p> <p>袋詰めはお客様自身で行っていただいているため、中の商品の品質は保障されていません</p> <p>イトーヨーカドーの商品に限り承ります（一部商品、専門店、持ち込み商品は除く）</p> <p>梱包等が注意事項に反している場合、仮に配送した場合でもその途中で発生したトラブル（破損・紛失等）は当社及び配送業者は一切責任を負いません</p>






### ＊ちょこっと脳トレ＊

ひらがなを並び替えてことわざを作りましょう

- |             |             |
|-------------|-------------|
| ① きかまはやいら   | ② ててまかうはほね  |
| ③ そにをひらそぶぐあ | ④ いえびでつたるを  |
| ④ がけとほしぬら   | ⑥ くといとらうだしも |

※答えは53ページ

## 5 移動販売（豆腐など）

株式会社 名豆食品（めいとうしょくひん）																															
主な品目	豆腐、油揚げ、湯葉、手づくり惣菜、豆乳スイーツ																														
電話	0120-255-102																														
問合せ 可能日時	月曜日・火曜日・木曜日～土曜日 午前8時～午後6時																														
開催場所 対応エリア	<table border="0"> <tr> <td>月曜日</td> <td>午後1時30分～午後3時</td> <td>和合ヶ丘</td> </tr> <tr> <td>火曜日</td> <td>午後1時30分～午後3時</td> <td>和合ヶ丘</td> </tr> <tr> <td></td> <td>午前11時～午前11時30分</td> <td>白鳥</td> </tr> <tr> <td></td> <td>正午～午後1時</td> <td>北山台</td> </tr> <tr> <td></td> <td>午後1時30分～午後2時</td> <td>御岳</td> </tr> <tr> <td></td> <td>午後2時30分～午後3時30分</td> <td>春木台</td> </tr> <tr> <td></td> <td>午後5時～午後6時</td> <td>観音寺</td> </tr> <tr> <td>水曜日</td> <td>正午～午後3時</td> <td>和合ヶ丘</td> </tr> <tr> <td>金曜日</td> <td>午後0時30分～午後1時</td> <td>白土</td> </tr> <tr> <td></td> <td>午後5時～午後5時30分</td> <td>白土</td> </tr> </table>	月曜日	午後1時30分～午後3時	和合ヶ丘	火曜日	午後1時30分～午後3時	和合ヶ丘		午前11時～午前11時30分	白鳥		正午～午後1時	北山台		午後1時30分～午後2時	御岳		午後2時30分～午後3時30分	春木台		午後5時～午後6時	観音寺	水曜日	正午～午後3時	和合ヶ丘	金曜日	午後0時30分～午後1時	白土		午後5時～午後5時30分	白土
月曜日	午後1時30分～午後3時	和合ヶ丘																													
火曜日	午後1時30分～午後3時	和合ヶ丘																													
	午前11時～午前11時30分	白鳥																													
	正午～午後1時	北山台																													
	午後1時30分～午後2時	御岳																													
	午後2時30分～午後3時30分	春木台																													
	午後5時～午後6時	観音寺																													
水曜日	正午～午後3時	和合ヶ丘																													
金曜日	午後0時30分～午後1時	白土																													
	午後5時～午後5時30分	白土																													
	<p>※おおよその時間で 時間通りにうかがえない 場合もあります</p>   																														

移動販売

毎日の習慣に  
しましょう！ / お口の体操をはじめよう！



口を閉じたまま、ほおをふくら  
ましたり、すぼめたりします。



口を大きく開けて、舌を出したり  
引っ込めたりします。



舌を出して、上下・左右に動か  
します。



口を開けて、口の中で舌を上下に動  
かしたり、ぐるりと回したりします。

出展：愛知県健康対策課が作成されたリーフレットより

お口の健康力を高め、元気で楽しい生活を送りましょう。

### ※ちよこっとメモ※

飲み込む機能が衰え、口の中  
の細菌を含んだ唾液、食べか  
す、逆流した胃液などが誤って  
気管に入り込むことで誤嚥性  
肺炎（ごえんせいはいえん）を  
引き起こすことがあります。

口の中を清潔に保つこと、口  
の体操で口周りの筋肉を保つ  
ことが大切です。

お口の体操を毎日の習慣に  
しましょう！

## 6 朝市・軽トラ市



### JAあいち尾東「ふれあい朝市」

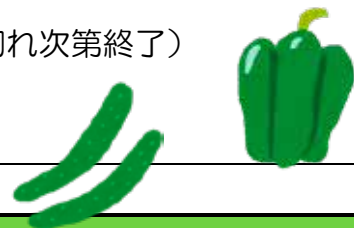
主な品目	地域の産直会員が作った朝採り野菜や国産の果物
電話	0561-39-0551
開催日時	毎月15日 土日祝日の場合は前営業日 午前9時～正午
開催場所	JAあいち尾東東郷支店駐車場



### 軽トラ市



主な品目	季節の農産物
電話	東郷町役場 産業振興課 0561-56-0740
開催場所・日時	<p>【開催】</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・諸輪住宅集会所 (毎月第2・4土曜日 午前9時～売切れ次第終了)</li> <li>・清水コミュニティセンター (随時)</li> <li>・イーストプラザいこまい館1階 ※コロナにより中止(令和5年1月末時点)</li> </ul> <p>【試行開催】</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・白土コミュニティセンター (毎月第3土曜日 午前9時30分～売切れ次第終了)</li> <li>・西白土ふれあいセンター (毎月第3火曜日 午前9時45分～売切れ次第終了)</li> <li>・押草南地区押草緑道内 (随時)</li> </ul>



### 水谷牧場野菜部

主な品目	季節の農産物
電話	0562-92-5239 (水谷牧場)
開催日時	毎週木曜日 午前9時30分～午前11時30分
開催場所	ローソン東郷春木藤坂店東の畑前



## 7 灯油を配達してくれるお店や灯油巡回サービス

有限会社 近藤商会	
<ul style="list-style-type: none"> <li>・その場でポリタンクに灯油を入れる</li> <li>・ポリタンク2缶から注文可能</li> <li>・集合住宅も可能、1階までポリタンクを持参</li> </ul>	
電話	0561-32-1151
住所	みよし市三好町湯ノ前98-3
営業日時	月曜日～土曜日 午前9時～午後5時30分
配達範囲	町内
注文方法	電話で注文
支払方法	配達時に現金払い 灯油代のみ（配達料金込の値段）



丸長商店	
<ul style="list-style-type: none"> <li>・ポリタンクに灯油を入れてお届け、次回以降、ポリタンクを交換してお届け</li> <li>・初回は、ポリタンク補償金800円必要</li> <li>・1缶（18ℓ）より注文可能</li> <li>・ポリタンク返却時に補償金を返却</li> <li>・集合住宅も可能（玄関先まで）</li> </ul>	
電話	0561-32-1041
住所	みよし市三好町八和田49
営業日時	月曜日～土曜日（お盆、正月は休み） 午前9時～午後8時
配達範囲	町内 ルートや曜日は決まっていないので要問合せ
注文方法	電話で注文
支払方法	配達時に現金払い 配達料金は無料
その他	米、酒、調味料なども配達 詳細は要問合せ



## 株式会社 玉商 タマノヤ酒類販売

- ・その場でポリタンクに灯油を入れる
- ・1缶（18ℓ）より注文可能
- ・集合住宅も可能（玄関先まで）



電 話	0120-81-3122
住 所	日進市三本木一番割7-1
営業日時	月曜日～土曜日 午前9時～午後6時
配達範囲	押草団地近辺は配達可 配達日は月曜日・木曜日
注文方法	電話で注文
支払方法	配達時に現金払い 配達料金は無料
そ の 他	食料品、飲料水、日用品、コンビニ商材も配達 詳細は要問合せ

## 有限会社 リカーショップいとう

- ・ポリタンクに灯油を入れてお届け、次回以降、ポリタンクを交換してお届け
- ・初回は、ポリタンク補償金800円必要
- ・1缶（18ℓ）より注文可能
- ・ポリタンク返却時に補償金を返却
- ・集合住宅も可能（エレベーターがあれば玄関先まで）



電 話	0120-38-5210（フリーダイヤル） FAX 052-801-6180
住 所	日進市梅森町西後887-1
営業日時	月曜日～土曜日 午前9時30分～午後7時
配達範囲	白土地区のマンション（ラドーニ東郷大地の館・風の館、サンシティガーデンヒルズ、レインボー東白土）とその近辺 配達日は月曜日・木曜日
注文方法	電話、ファックスで注文 当日の場合は昼までの注文 夕方お届け
支払方法	配達時に現金払い 配達料金は無料
そ の 他	酒、米、調味料なども配達。詳細は要問合せ



## 東京シェルパック株式会社 愛知営業所

- ・タンクローリーでの巡回販売
- ・自宅の近くに車を停めて、その場で給油し自宅までお届け
- ・タンクローリーが通る、入ることが可能な場所、駐車スペースが必要
- ・ポリタンク1缶（18ℓ）から注文可能
- ・集合住宅も可能、1階までポリタンクを持参



電話	0566-96-5225
住所	安城市住吉町7-24-3
営業日時	火曜日～金曜日 午前9時～午後5時 ※巡回販売期間は11月～3月31日
配達範囲	新池、和合ヶ丘 ルートによって曜日時間が決まっているので要問合せ
注文方法	電話、メールで注文 住所を伝えて既存のルートから近くで行けるかなど確認 対応エリアであれば会員登録して利用可能
支払方法	配達時に現金払い 灯油代のみ（配達料金込の値段）



### ＊ちょっとメモ＊

『ヘルプカード・ヘルプマーク』を知っていますか？

障がいのある方の中には、内部障がい、難病の方など、援助や配慮を必要としていることが外見からわからない人、自分から「困った」と伝えることが苦手な人がいます。

このような方が困ったときに、周囲に自己の障がいへの理解や支援を求めやすくするためのカードやマークです。

カードやマークを持っている人が困っていたら「お手伝いしましょうか？」などと声をかけた上で、ヘルプカードやマーク裏面に記載された内容について、支援や配慮をお願いします。



## シューワ株式会社岡崎支店

- ・「雪やこんこ♪」の音楽でおなじみのタンクローリーでの巡回販売
- ・自宅の近くに車を停めて、その場で給油し自宅までお届け
- ・タンクローリーが通る、入ることが可能な場所、駐車スペースが必要
- ・ポリタンク1缶（18ℓ）から注文可能
- ・集合住宅も可能、1階までポリタンクを持参



電話	0564-65-1888
住所	岡崎市大平町西田漬18
営業日時	月曜日～金曜日（祝日は休み） 午前9時～午後4時 ※巡回販売期間は11月1日～3月31日
配達範囲	和合・音貝・和合ヶ丘・白鳥・御岳・諸輪住宅・北山台 木曜日のみ巡回 ルートによって時間が決まっているので要問合せ
注文方法	電話、インターネットで注文 住所、電話、名前を伝えて既存のルートから近くで行けるか確認 対応エリアであれば利用可能 前日の午後3時までに注文
支払い	配達時に現金払い 灯油代のみ（配達料金込みの値段） インターネット注文の場合は、クレジットカード払いも可能

### ☆ちよこっとメモ☆

#### 『サポートハートマーク』を知っていますか？



手助けが可能な「支援者」が携帯することにより、障がい者や病気の人など困っている人が、支援を求めやすくなることを目的としたマークです。

東郷町在住の方が考案しました。

このマークは支援者側が携帯し、思いやりが見える化することで、「お手伝いしますよ」「何かあればサポートしますね」という気持ちを示すことができます。支援を必要としている人が声をかけやすくなり、安心して支援を求められるようになる役割があります。

## 8 集荷、配達してくれるクリーニング店



### 春木クリーニング

主な品目	衣類
電話	0561-38-0732
住所	春木字南天神21
営業日時	月曜日～土曜日（祝日は休み）午前9時～午後7時
支払方法	配達時に現金払い。集配料はなし
配達範囲	町内
注文方法	電話で注文



### 白鳥クリーニング

主な品目	衣類、インテリア用品のクリーニング品
電話	0561-38-4588
住所	白鳥1-5-5
営業日時	月曜日～土曜日（祝日は休み）午前9時～午後7時
支払方法	配達時に現金払い。集配料はなし
配達範囲	町内
注文方法	電話で注文



### 白洋舎 牧の原営業所

主な品目	衣類、布団、じゅうたん、その他相談
電話	052-703-1403
住所	名古屋市名東区牧の原2-501-1B
営業日時	月曜日～金曜日（祝日は休み） 午前9時～午後5時 ※年末・年始・夏期休業あり
支払方法	口座引き落とし、クレジット決済、コンビニ払い、QRコード決済 ※現金不可 集配料はなし
配達範囲	曜日・時間帯で、ある程度定期的に集配員がルート集配（変更あり） エリア担当員が日程など連絡（希望にそえない場合あり）
注文方法	電話で注文
その他	ハウスクリーニングやリフォームも受付 カタログ商品販売（食品、洗剤、衣類など）

## 9 訪問、送迎してくれる理容室・美容室 車いすで行ける理容室・美容室 (お得情報もあり)



- 訪問**や**送迎** 高齢で外出が困難になった方、車の運転をやめて通えなくなった方などが対象です。
- 訪問** 自宅に訪問できます。  
自宅でのサービスのため、できることに限りはあります。
- 送迎** 送迎ができます。ただ、車いすのままでの送迎はできません。
- 車いす** 車いすでの来店が可能です。
- ※カット料金、また出張料がかかりますので、詳細は直接おたずねください。

**事前予約制です**  
**必ず連絡をしてご相談ください**  
**都合の合わないこともありますのでご了承ください**

理容こんどう		理容	
電話	0561-39-1325		
住所	諸輪字下市37-2		
営業日時	水曜日～日曜日 午前9時～午後6時		
サービス内容	<b>訪問</b> 定休日に対応 近隣の方	<b>送迎</b> ー	<b>車いす</b> 入店可能

ツゲ理容		理容	
電話	0561-39-1308		
住所	諸輪字中市135-2-22		
営業日時	月曜日・水曜日～日曜日 ※第2・3月曜日は休み 午前8時～午後7時30分		
サービス内容	<b>訪問</b> 定休日に対応 近隣の方	<b>送迎</b> ー	<b>車いす</b> 入店可能

BARBER野々山 (バーバーののやま)		理容	
電話	0561-39-1448		
住所	春木字石塔2540-6		
営業日時	月曜日・水曜日～日曜日 ※第2・3月曜日は休み 午前9時～午後7時30分		
サービス内容	<b>訪問</b> 要相談	<b>送迎</b> 営業日 要相談	<b>車いす</b> 入店可能



<b>理容大和</b>				理容	
電話	0561-38-1601				
住所	春木字柏屋本505-4				
営業日時	水曜日～日曜日 平日⇒午前9時～午後7時 土日祝日⇒午前8時30分～午後7時				
サービス内容	訪問	要相談	送迎	要相談	車いす 入店可能

<b>美容室Haar (ハール)</b>				美容	
電話	0561-38-3299				
住所	春木字伊勢木123				
営業日時	月曜日～日曜日 ※第1・3・5日曜日、第2・4月曜日、祝日は休み 午前9時～午後5時				
サービス内容	訪問	—	送迎	要相談	車いす 入店可能
その他	60歳以上は割引あり				

<b>Macaro-hair-atelier (マカロヘアアトリエ)</b>				美容	
電話	0561-39-0438				
住所	春木字勘右工門新田91				
営業日時	火曜日～日曜日 午前10時～午後7時				
サービス内容	訪問	—	送迎	—	車いす 入店可能

<b>シュリンプ</b>				美容	
電話	0561-76-8956				
住所	春木字勘右工門新田14				
営業日時	火曜日～土曜日 午前9時～午後5時				
サービス内容	訪問	—	送迎	—	車いす 入店可能

<b>ロンシャン美容室 春木店</b>				美容	
電話	0561-38-0247				
住所	春木字池田42 アビニヨンビル				
営業日時	火曜日～日曜日 ※第3火曜日は休み 午前9時～午後6時				
サービス内容	訪問	要相談	送迎	要相談	車いす 入店可能



加藤美容室				美容	
電話	0561-39-0212				
住所	春木字下正葉廻間4365				
営業日時	火曜日～日曜日 ※毎週月曜日と第3火曜日は休み 午前8時～午後6時				
サービス内容	訪問	営業日に対応 要相談 ヘアカットのみ	送迎	—	車いす 入店可能

ヘアサロンカミヤ				理容	
電話	0561-39-0687				
住所	春木字下正葉廻間4379-3				
営業日時	月曜日・水曜日～日曜日 ※第2・3月曜日は休み 午前8時～午後8時（受付）				
サービス内容	訪問	要相談	送迎	営業日のみ 要相談	車いす 入店可能

VitaminG! (ビタミンジー!)				美容	
電話	0561-76-3138				
住所	春木字太子4515-2				
営業日時	火曜日～日曜日 午前9時～午後7時				
サービス内容	訪問	定休日に対応	送迎	—	車いす 入店可能

ヘアライフサード				理容	
電話	0561-38-1418				
住所	三ツ池2-2-4				
営業日時	水・木・金曜日（祝日含む）⇒午前9時30分～午後7時30分 土日⇒午前8時30分～午後7時				
サービス内容	訪問	—	送迎	—	車いす 入店可能
その他	65歳以上は割引あり（土日は除く）				

カットハウスノーブル				理容	
電話	0561-39-4885				
住所	三ツ池4-7-12				
営業日時	月曜日・水曜日～日曜日 ※毎週火曜日と第2・3月曜日は休み 午前9時～午後8時 土日祝日は午前8時～午後7時				
サービス内容	訪問	—	送迎	—	車いす 入店可能

## 理美容サンライズ



理容・美容

電話	052-803-6379				
住所	春木字音貝43-243				
営業日時	月曜日・水曜日～日曜日 ※第3月曜日は休み 午前8時～午後8時				
サービス内容	訪問	定休日に対応	送迎	—	車いす 入店可能

## ヘアサロンオカモト

理容

電話	052-802-0998				
住所	春木字音貝49-6				
営業日時	月曜日・水曜日～日曜日 ※第2・3月曜日は休み 午前8時～午後7時30分				
サービス内容	訪問	定休日に対応 一週間前までには 要連絡	送迎	要相談	車いす 入店可能

## ディオール美容室

美容

電話	052-802-3712				
住所	春木字白土2-119				
営業日時	水曜日～日曜日 午前9時～午後6時				
サービス内容	訪問	—	送迎	—	車いす 入店可能
その他	60歳以上割引あり(平日)				

## HEAD 'S (ヘッズ)

美容

電話	052-802-2376				
住所	春木字白土33-3				
営業日時	月曜日・木曜日～日曜日 午前7時～午後5時				
サービス内容	訪問	要相談	送迎	要相談	車いす ー

## ヘア&エステ ストリート

理容

電話	0561-39-0682				
住所	和合ヶ丘1-2-8				
営業日時	水曜日～日曜日 午前9時～午後6時				
サービス内容	訪問	—	送迎	—	車いす 入店可能



## 美容室オレンジハウス

美容

電話	訪問や送迎の場合⇒090-4112-8700 0561-38-0041					
住所	和合ヶ丘2-4-6					
営業日時	火曜日～土曜日 ※日曜日・月曜日は休み 午前10時30分～午後5時					
サービス内容	訪問	ヘアカットのみ	送迎	要相談	車いす	—

## エルとこや

理容

電話	0561-38-0025					
住所	白鳥1-5-2					
営業日時	水曜日～日曜日 午前8時30分～午後7時30分					
サービス内容	訪問	定休日に対応	送迎	要相談	車いす	入店可能

## ヘアサロンまさる

理容

電話	0561-38-3867					
住所	白鳥1-5-5					
営業日時	水曜日～日曜日 午前8時30分～午後7時30分					
サービス内容	訪問	営業日に対応	送迎	要相談	車いす	入店可能

## 美容室Corte (コルテ)

美容

電話	0561-38-5070					
住所	白鳥2-3-5 マンション関1階					
営業日時	水曜日～日曜日 午前9時～午後6時30分					
サービス内容	訪問	—	送迎	—	車いす	入店可能
その他	65歳以上割引あり					

## サロンドMay (メイ)

美容

電話	0561-38-1645					
住所	白鳥2-4-6					
営業日時	水曜日～日曜日 午前9時～午後5時					
サービス内容	訪問	要相談 ヘアカットのみ	送迎	要相談	車いす	入店可能





## ヘアサロンドリーム

理容

電話	0561-38-3229					
住所	白鳥2-19-14					
営業日時	水曜日～日曜日 午前9時～午後7時					
サービス内容	訪問	定休日に対応	送迎	—	車いす	入店可能

## 美容室サンタ

美容

電話	0561-39-0117					
住所	白鳥3-2-1					
営業日時	火曜日～日曜日 ※毎週月曜日は休み、第1・3は月曜日・火曜日休み 午前8時30分～午後5時					
サービス内容	訪問	—	送迎	—	車いす	入店可能

## 美容室ASHU (アッシュ)

美容

電話	0561-38-7244					
住所	白鳥3-3-1					
営業日時	水曜日～日曜日 午前9時～午後5時					
サービス内容	訪問	—	送迎	近隣の方	車いす	入店可能

## 理容室ダンボ

理容・美容

電話	0561-38-8851					
住所	白鳥3-4-4					
営業日時	月曜日・水曜日～日曜日 午前9時～午後7時30分 毎週火曜日と月1回月曜日休み					
サービス内容	訪問	定休日の午前中、 平日営業終了後 に対応 要予約 シャンプーなし	送迎	近隣の方のみ 平日のみ対応 身体の不自由な 方に限る 難しい場合もあ るので要相談	車いす	入店可能
その他	訪問した際に家の中のちょっとした困りごとの手伝いがあったら相談可能（できる範囲で）					



## 大万（ダイヤモンド）美容室 パレマルシェ東郷店

美容

電話	0561-38-4435				
住所	白鳥3-5				
営業日時	月曜日～水曜日・金曜日～日曜日 午前9時～午後8時				
サービス内容	訪問	定休日に対応 ヘアカットのみ	送迎	—	車いす 入店可能

## 理容ゴトウ

理容

電話	0561-38-5450				
住所	御岳1-6-11				
営業日時	水曜日～日曜日 ※毎週月曜日・火曜日は休み 午前8時30分～午後8時				
サービス内容	訪問	要相談	送迎	—	車いす 入店可能

## トキワ理容

理容

電話	0561-38-1901				
住所	北山台4-7-4				
営業日時	月曜日・水曜日～日曜日 ※第2・3月曜日は休み 午前8時～午後6時				
サービス内容	訪問	定休日に対応	送迎	—	車いす 入店可能

## ヤマト理容

理容

電話	0561-38-4400				
住所	春木台1-13-4				
営業日時	月曜日・水曜日～日曜日 ※第2・3月曜日は休み 午前9時～午後7時30分				
サービス内容	訪問	定休日に対応	送迎	—	車いす 入店可能

## ヘア・サロンぽえ夢

理容

電話	0561-38-5535				
住所	春木台4-12-3				
営業日時	水曜日～日曜日 平日⇒午前9時～午後8時 土日祝日⇒午前8時～午後8時				
サービス内容	訪問	定休日に対応 ※定休日以外も相談可能 一週間前までに要連絡	送迎	要相談	車いす 入店可能

## 10 スマートフォンに関する教室など

ドコモショップ ららぽーと愛知東郷店	
電 話	0120-336-886
住 所	ららぽーと愛知東郷 3階 北東エレベーター前（オレンジ色）
受付時間	（平日）午前10時～午後8時 （土日祝）午前10時～午後9時 ※ららぽーと愛知東郷に準ずる
サービス内容	スマホの使い方でお困りの方に、 スマホ教室開催（店舗での教室・出張教室あり） 他者のスマートフォンを使用している方も参加可能 様々な講座を用意しているのでお問合せください スマホデビューされる方にはスマホ体験会もあり 受講料無料、要予約

au Style ららぽーと愛知東郷	
電 話	0800-700-6164
住 所	ららぽーと愛知東郷 3階
受付時間	（平日）午前10時～午後7時 （土日祝）午前10時～午後8時 ※ららぽーと愛知東郷に準ずる
サービス内容	店舗にて、30分～1時間で操作の仕方を案内 他社のスマートフォンを使用の方も相談可能 要予約

ソフトバンク ららぽーと愛知東郷	
電 話	0561-76-9280
住 所	ららぽーと愛知東郷 3階
受付時間	（平日）午前10時～午後8時 （土日祝）午前10時～午後9時 ※ららぽーと愛知東郷に準ずる
サービス内容	スマホ教室開催、受講料無料、要予約 来店、またはオンライン（ZOOM）での受講も可能 オンラインの方法を店舗にて案内 スマートフォンを持っていない方、ソフトバンクではない方、どなたでも参加可能 スマートフォン初心者向けの講座もあり



## 楽天モバイル ららぽーと愛知東郷

電 話	0561-56-3536
住 所	ららぽーと愛知東郷 3階
受付時間	(平日) 午前10時～午後8時 (土日祝) 午前10時～午後9時 ※ららぽーと愛知東郷に準ずる
サービス内容	楽天モバイルを使用、有料のオプション加入者に使い方のサポートあり

## a u ショップ 東郷

電 話	0800-700-0182 0561-38-9755
住 所	白鳥2-16-8
受付時間	午前10時～午後7時
サービス内容	店舗にて、1時間内で操作の仕方を案内 要予約

## ソフトバンク東郷

電 話	0561-37-3020
住 所	清水1-2-4
受付時間	午前10時～午後7時 月1回定休日あり
サービス内容	店舗にて操作の仕方を案内 要予約

### ※ちよこっとメモ※ ～健康寿命を伸ばそう！～

元気なうちから、介護予防に取り組むことが重要です。

#### <健康寿命と平均寿命の差>

「健康寿命」とは、支援や介護を必要とせず、元気に自立して過ごせる期間をいいます。



平均寿命:厚生労働省「平成28年簡易生命表」  
健康寿命:厚生労働省「平成28年簡易生命表」「平成28年人口動態統計」「平成28年国民生活基礎調査」総務省「平成28年推計人口」より算出

男性で約9年間、女性で約12年間、生活する中で何らかの支援や介護を必要とする期間があります。健康寿命を伸ばし、平均寿命との差を縮めることが大切です。



# 11 介護タクシー



有限会社 シキナサービス	
対 応	車いす、寝台
電 話	0561-38-0170
住 所	北山台5-10-1
対応可能な曜日・時間帯	月曜日～日曜日 24時間対応
予約方法	電話で予約 ※当日、緊急時の相談も可
その 他 サービス	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 看護師の手配</li> <li>• 院内付き添い可（有料）</li> <li>• 旅行の送迎</li> <li>• 酸素、吸引器の貸出</li> <li>• 冠婚葬祭の送迎、付き添い</li> </ul>



いわたタクシー	
対 応	寝台
電 話	0561-39-2017
住 所	諸輪字東脇171-2
対応可能な曜日・時間帯	月曜日～土曜日 午前9時～午後6時
予約方法	電話で予約 午前9時～午後6時

もみの木訪問介護事業所	
対 応	車いす
電 話	0561-38-7871
住 所	春木字池田44-1
対応可能な曜日・時間帯	月曜日～金曜日 午前8時～午後4時30分
予約方法	電話で予約 午前9時～午後4時



## 12 移動支援



デマンドタクシー	
対象者	東郷町内に住所を有している人で①から③のいずれかに当てはまる人 ① 65歳以上の人 ② 身体障害者手帳・療育手帳・精神障害者保健福祉手帳所持者 ③ 妊娠中から出産（予定）日後6か月以内の人
運行日時	午前9時から午後5時までの毎日
利用料金	片道300円（事前の利用登録が必要）
乗降場所	東郷町内の以下の場所で乗り降りができます 利用者自宅前、公共施設、病院、診療所、薬局、スーパー、コンビニエンスストア、家電量販店、老人ホーム、バスターミナル、理美容室、金融機関、墓苑、神社・仏閣
登録方法	デマンドタクシーの利用には事前登録が必要 以下のいずれかの方法で登録 登録された方には、ご自宅に登録証を郵送 ① 書面の提出 東郷町地域安心課、東郷町こども健康課、じゅんかい君車内、町内地域包括支援センターで申請書の取得・提出が可能 ② メール・FAXによる登録 氏名・住所・生年月日・電話番号を記載して送信 身体障害者手帳等を所持する人は、その旨も記載 妊産婦の人は、出産（予定）日も記載 ③ 電子申請 ホームページ上から申請可能 右の二次元コードよりアクセス
予約方法	利用したい日の1週間前から予約可能（当日の予約も可能） 予約受付日時は運行時間と同じ 空き車両を活用するため、希望する日時に利用できない可能性もあり 予約の際には必ず「デマンドタクシー」の利用であることを予約先のタクシー会社に伝える（予約先のタクシー会社は、登録証に記載）
その他	不明な点は、東郷町地域安心課（Tel0561-56-0727）までお問合せ



### ＊ちょこっと脳トレ＊

#### 1 分間チャレンジ！

食べ物に関する単語でしりとりをしましょう

たまご→

# 13 社会参加



公益社団法人 東郷町シルバー人材センター	
<p>60歳以上の元気なシニア世代に登録いただき、豊富な知識・経験を活かして仕事を通して地域貢献していただきます          働いた対価（配分金）は、旅行や食事などに有効活用でき、働くことで認知症予防や健康づくり、生きがいづくりもでき「一石二鳥」          まずは気楽に説明会にご参加ください          《説明会》          日時：毎月第1・3火曜日 午後2時から（予約で別日も可）          場所：東郷町高齢者ワークプラザ（東郷町シルバー人材センター）</p>	
電話	0561-38-5811
住所	春木字申下40
対象者	60歳以上の働く意欲のある健康な方 ※入会説明会に参加、シルバーの理念に賛同いただけただけの方に入会いただく
問合せ可能日時	月曜日～金曜日（祝日は休み） 午前8時30分～午後5時



高齢者ボランティアポイント制度	
<p>高齢者がボランティア活動を通して、社会参加、地域貢献を行いながら、自らの介護予防及び健康増進に積極的に取り組む制度          町内の高齢者や障がい者の福祉施設、地域などで活動しポイントを貯めます          30分で1ポイント付与、1日に4ポイントまで、年間で100ポイントまでポイントに応じて図書カードと交換可能          説明会に参加後、活動先や内容は相談しながら決めていくので、はじめての方でも安心して活動可能です</p> <p>【活動内容】（高齢者や障がい者施設での活動）          話し相手、囲碁や将棋の相手、特技の披露（演奏、マジック）、洗濯物たたみ、シーツ交換、農作業、草取りなど          （地域での活動）          傾聴、読み聞かせ、おはがきボランティアなど</p> <p>【説明会】 年2回開催予定、広報とうごうでお知らせ</p>	
電話	東郷町社会福祉協議会 0561-37-5411
住所	諸輪字北山158-90 福祉センター
対象者	町内在住の65歳以上の方 ※介護保険料の滞納のない方
問合せ可能日時	月曜日～金曜日（祝日は休み） 午前8時30分～午後5時15分

社会参加

## 高齢者社会参加ポイント制度



高齢者の閉じこもりを予防し、社会参加を促すことを目的とした制度  
町内で実施しているサロンなどの通いの場や介護予防教室、老人クラブなどの活動に参加すると、社会参加ポイント手帳にスタンプを押すことができる  
スタンプをためると、最大2,000円分の商品券（クオカード）に交換可能

【東郷町役場高齢者支援課】 団体登録の申請、ポイント手帳の配布  
【東郷町社会福祉協議会】 ポイントの交換

電 話	東郷町役場高齢者支援課 0561-56-0753 東郷町社会福祉協議会 0561-37-5411
住 所	東郷町役場高齢者支援課 春木字羽根穴1 東郷町社会福祉協議会 諸輪字北山158-90 福祉センター
対 象 者	町内在住の65歳以上の方
問 合 せ 可能日時	月曜日～金曜日（祝日は休み） 午前8時30分～午後5時15分



### ＊ちよこっとメモ＊

#### 『薬剤師からのアドバイス』

～お薬手帳（一人一冊）を持つ意味について～

- 医師・薬剤師に見せることで「飲み合わせの悪い薬」や「薬の重複を避ける」ことができる。
- 副作用歴・アレルギー歴・既往歴や、飲んでる市販薬、気になる事なども書いて見せる事で、安心して薬を服用できることに繋がる。
- 災害時、出先等でかかりつけの病院に受診できない時でも、お薬手帳を見せることで、安全性の高い治療や継続したお薬の服用ができる。



☆お薬手帳は、いつも保険証等と一緒に持ち歩きましょう☆

町内の薬局では、現在服用されている処方薬や市販薬などの情報を把握し、薬の飲み残しや重複、副作用がないかなど、継続的にチェックを行ったり、お薬や健康の相談を随時できるよう、かかりつけ薬局を目指しています。

医療・介護の窓口として、小さなことでも構いませんので、気軽にお近くの薬局にお立ち寄りください。



# 14 地区の通いの場、健康づくり、介護予防教室

「通いの場」は地域の人々が交流する場です。  
 誰でも、気軽に、楽しく、無理なく過ごせる場を地域の人々が自主的に運営しています。  
 茶話会・体操・運動・歌・料理・手芸など好きなことで楽しんでいます。  
 一緒に楽しい時間を過ごしませんか？



「通いの場」についてのお問合せ先

東郷町役場高齢者支援課 0561-56-0753

東郷町社会福祉協議会 0561-37-5411

## 通いの場

### 諸輪地区

名称	場所と開催日時	活動内容と費用
健やか教室	諸輪公民館 第2・4月曜日 午後1時30分～午後3時30分	茶話会・体操・勉強会 200円/回
憩の会	諸輪憩の里ホール 毎月5日 午前9時～午前11時	茶話会 100円/回
諸輪グラウンドゴルフ愛好会	諸輪公園 毎週水・土曜日（8月休み） 午前8時～午前11時30分	グラウンドゴルフ 2,000円/年
諸輪卓球同好会	諸輪公民館2階 旧ホール 毎週火曜日 午前9時～午前11時30分	卓球 無料
諸輪ゲートボール愛好会	白鳥神社 ゲートボール場 週6回 午前7時～午前9時	ゲートボール 4,000円/年
3B体操（諸輪）	諸輪公民館 毎週金曜日 午前10時～正午	体を動かす・ストレッチ・筋トレ・ダンス等 500円/回

### 和合地区

名称	場所と開催日時	活動内容と費用
和合グラウンドゴルフ同好会	和合地区知々釜グラウンド 毎週水曜日・隔週の土・日曜日 午前8時～午前10時	グラウンドゴルフ 1,500円/年

### 傍示本地区


名称	場所と開催日時	活動内容と費用
傍示本サロン	傍示本区民ホール 第1火曜日 午前9時30分～午前11時30分	体操・茶話会・卓球・レクリエーション・輪投げ・合唱等、食事会（年1回） 100円/回

### 傍示本地区（続き）

名 称	場所と開催日時	活動内容と費用
JAさわやか東郷 （傍示本地区）	傍示本公民館 第4火曜日（1・8月休み） 午前9時30分～午前11時30分	茶話会 200円/回
傍示本グラウンドゴルフ愛好会	傍示本公園 毎週月・水・金曜日 夏 午前9時～午前11時 その他 午後1時～午後3時	グラウンドゴルフ 1,000円/年 
傍示本みんなのサロン	傍示本公民館 第2・4木曜日 午前11時～午前11時45分	体操・茶話会・ポッチャ等 無料



### 祐福寺地区

名 称	場所と開催日時	活動内容と費用 
JAさわやか東郷 （祐福寺地区）	祐福寺公民館 第2月曜日（1・8月休み） 午前9時30分～午前11時30分	茶話会 200円/回
祐友会	祐福寺グラウンド 毎週月曜日～土曜日 午前6時～午前9時	ゲートボール 1,000円/年 程度
祐福寺グラウンドゴルフ愛好会	祐福寺グラウンド 毎週火・金曜日 午前中	体操・グラウンドゴルフ 無料

### 部田地区

名 称	場所と開催日時	活動内容と費用
JAさわやか東郷 （部田地区）	部田コミュニティセンター 第3月曜日（1・8月休み） 午前9時30分～午前11時30分	茶話会 200円/回
部田グラウンドゴルフ	部田運動公園 毎週火・木・土曜日 6～9月 午前7時30分～ 10～5月 午前8時30分～	グラウンドゴルフ 無料
部田G.B（ゲートボール）愛好会	部田運動公園 毎週月・水・金・日曜日 4～10月 午前7時30分～午前10時 11～3月 午前8時～午前10時30分	ゲートボール 無料

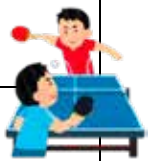
### 白土地区

名 称	場所と開催日時	活動内容と費用
白土健康づくり	白土コミュニティセンター 第2・4金曜日 午前10時～午前11時30分	体操・歌（アカペラ） 無料

白土地区（続き）



名 称	場所と開催日時	活動内容と費用
白土グランパ	白土コミュニティセンター 第2または第4金曜日 午前9時30分～午後1時	調理実習・カラオケ・茶話会・体操・卓球・食事会 500円以上/回
なかよし	白土集会所 第1・3火曜日 午後1時～午後3時 山神神社社務所 第2・4木曜日 午前9時～正午	マイメイド小物づくり・おしゃべり会 200円程度/月
白土カラオケ同好会	白土コミュニティセンター 月3回土曜日 午後5時～午後8時 月3回木曜日 午後1時～午後4時	カラオケ他・イベントあり 3,000円/年
サロン&軽トラ	白土コミュニティセンター 第3土曜日 午前9時30分～午前11時30分	茶話会、軽トラ市他 無料
白土絵画教室	白土集会所 第2・4火曜日 午後2時～午後4時	創作活動 無料
白土ピンポン同好会	西部児童館 毎週月曜日・金曜日 午後1時～午後4時	卓球・健康麻雀・パトロール・グラウンドゴルフ・ゲートボール 無料
白土ゲンキクラブ	白土区内 開催は随時	食事会・カラオケ・グラウンドゴルフ 1,000～5,000円程度
白土脳活クラブ	白土集会所 毎週木曜日・土曜日（随時） 午前9時30分～午後4時	麻雀 入会金500円
白土ピンポンクラブ	白土コミュニティセンター 毎週土曜日 午後1時～午後4時	卓球 500円/回
白土ゲートボール部	白土ゲートボール練習場 月～土曜日 午前7時～午前9時	健康麻雀・パトロール・卓球・グラウンドゴルフ・ゲートボール 無料
白友会GGC	町民グラウンド・境川・ゲートボール場 ①水曜日・火曜日（第1を除く） 午前8時30分～午前10時30分 ②第2・4金曜日 午前9時30分～午前11時30分 ③第2・4日曜日 午前8時～午前10時	グラウンドゴルフ 1,500円/年



白土地区（続き）

名 称	場所と開催日時	活動内容と費用
白土防犯パトロール隊	白土地区 随時	パトロール（青パト、歩行パト、子どもパト） 無料
音貝フォレストクラブ	春木音貝・勘右工門新田 毎週月・木曜日 午前9時～正午	学校の「音貝の森」の整備、耕作しなくなった農地の整備 無料

和合ヶ丘地区

名 称	場所と開催日時	活動内容と費用
和話の会	和合ヶ丘コミュニティセンター 第2木曜日（8・12月休み） 午前10時～午後1時	体操・食事会・娯楽・ゲーム等 200円/回
土曜サロン	和合ヶ丘コミュニティセンター 第3土曜日 午前10時～午前11時	茶話会 無料
サロンひだまり	和合ヶ丘コミュニティセンター ①第2・3・4月曜日 午前9時30分～午後4時30分 ②第1月曜日、毎週金曜日 午後1時～午後4時30分	健康麻雀・歌 300円/回 1,000円/年 
和合ヶ丘中央公園 GG愛護会	和合ヶ丘中央公園 第1土曜日 午前9時～午前11時	清掃活動 無料
フォークダンスなでしこ会	和合ヶ丘コミュニティセンター 第2・4火曜日 午後1時30分～午後3時	フォークダンス 1,000円/月
和合ヶ丘グラウンド ゴルフ同好会	和合ヶ丘中央公園 毎週月～土曜日 午前9時～午前10時30分	清掃活動・グラウンドゴルフ 無料
和合ヶ丘卓球同好会	和合ヶ丘コミュニティセンター 毎週金曜日 午前9時～正午	卓球 2,000円/3カ月
ラジオ体操和合ヶ丘	和合ヶ丘中央公園 日曜日を除く毎日 午前6時30分～午前7時	ラジオ体操・とうごう体操・スクワットなど 無料
なつメロと童謡を歌う会	和合ヶ丘コミュニティセンター 第3火曜日 午後1時30分～午後3時	なつメロを歌う、曲にまつわるエピソード 200円/回 
和碁会	和合ヶ丘コミュニティセンター 毎週月曜日 午前9時～正午	囲碁 無料 
3B体操（和合ヶ丘）	和合ヶ丘コミュニティセンター 毎週水曜日 午前10時～正午	体を動かす・ストレッチ・筋トレ・ダンス等 500円/回

### 諸輪住宅地区

名 称	場所と開催日時	活動内容と費用
諸輪住宅グラウンドゴルフ	西側グラウンド 毎週火・水・金・土・日曜日 午前9時～午前10時30分	茶話会・食事会・グラウンドゴルフ 2,000円/年
思い出の語り場づくり	諸輪住宅集会所 第4木曜日 午前9時～正午	お茶会・体操・脳トレ 無料

### 白鳥地区

名 称	場所と開催日時	活動内容と費用
いきいき体操教室	白鳥コミュニティセンター 毎月第1水曜日 午後2時15分～午後3時30分	健康体操 無料
エーデルワイス	白鳥コミュニティセンター 第3・4水曜日 午後1時30分～午後3時	体操・フォークダンス (文化産業まつりで発表あり)・食事会 500円/2カ月
白鳥公園愛護会	白鳥公園 毎週水・木・土曜日 午前9時～午前10時	清掃・除草・剪定等 無料
尼ヶ根公園愛護会	尼ヶ根公園 第3土曜日(雨天順延) 午前9時～午前10時30分	清掃活動・体操・健康麻雀・カローリング・グラウンドゴルフ・下校ボランティア 無料



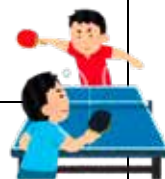
### 御岳地区

名 称	場所と開催日時	活動内容と費用
遊心ひろば	御岳コミュニティセンター 毎月第1・3水曜日(8月は休み) 午前9時～午後5時	食事づくり 昼食と持ち帰り用 700円/回
りんりん健康体操	御岳コミュニティセンター 毎週金曜日 午前10時30分～正午	体操 300円/回
テーブルクラブ	御岳コミュニティセンター 毎週木曜日 午後1時～午後5時	卓球 200円/回
さわやかウォーキング	御岳コミュニティセンター 毎週火曜日 午前9時～午前10時 (時期によって多少変動あり)	ウォーキング 無料



### 春木台地区

名 称	場所と開催日時	活動内容と費用
おしゃべりサロン「笑話会」	春木台第1コミュニティセンター 第1・3金曜日 午後1時30分～午後3時30分	茶話会・脳トレ・軽い体操・歌唱・談笑 200円/回
春木台いきいきCafe	春木台第1コミュニティセンター 毎月第4金曜日 午前10時～正午	カフェ 無料
春木台卓球クラブ	春木台第1コミュニティセンター 毎週月曜日 午前10時～午前11時30分	食事会・卓球 100円/回
春木台卓球同好会A	春木台第1コミュニティセンター 毎週水・土曜日 午後1時30分～午後3時30分	卓球 100円/回
春木台健康体操	春木台第1コミュニティセンター 毎週木曜日 午前10時～午前11時30分	体操・マッサージ（マッサージはコロナ禍の間中止） 1,000円/3ヵ月



### 北山台地区

名 称	場所と開催日時	活動内容と費用
北山台健康づくりの会	北山台コミュニティセンター 第4火曜日 午前9時30分～午前11時	体操・情報交換（おしゃべり） 無料
北山台健康サロン	北山台コミュニティセンター 第1・3火曜日 午前9時30分～正午	茶話会・体操・卓球・輪投げ・ポッチャ 無料

### 押草団地地区

名 称	場所と開催日時	活動内容と費用
おしくさサロン	押草団地賃貸集会所 偶数月の第1木曜日 午後1時30分～午後3時30分	茶話会・体操・レクリエーション・勉強会・手芸等 100円/回
押草太極拳勉強会	押草公園 毎週月曜日 午前9時30分～10時30分	太極拳の勉強会 無料
ペタンク	押草団地内公園 毎週火・木曜日 午後1時～午後3時	ペタンク 無料（ボールの購入は必要）
押草ラジオ体操の会	押草団地内旧噴水公園 毎週月～金曜日 午前6時30分～午前7時頃	ラジオ体操・茶話会・ウォーキング等 無料

西白土地区



名 称	場所と開催日時	活動内容と費用
笑って楽しく	西白土ふれあいセンター 毎週金曜日 午後1時～午後4時	茶話会・体操・食事会・ 清掃活動 100円/回
西白土ふれあいカフェ	西白土ふれあいセンター 第3火曜日 午前10時～正午	茶話会・ポッチャ・卓球 など 無料
おとなの手習い会	西白土ふれあいセンター ①第1・3水曜日 午前10時～午前11時30分 ②第2・4木曜日 午後7時～午後8時30分	習字 250円/回または 500円/月
健康体操	西白土ふれあいセンター 第1・2・4火曜日 午後1時30分～午後2時30分	体操・おしゃべり 無料
絵手紙	西白土ふれあいセンター 第2木曜日 午後1時～午後4時	絵手紙 500円/回
脳トレクラブ	西白土ふれあいセンター 毎週金曜日 午後1時～午後4時30分	健康麻雀 500円/年
芙蓉の会	西白土ふれあいセンター 毎週月・水・土曜日 午前9時～午前11時	卓球 無料
ほがらか合唱団	西白土ふれあいセンター 第2・4火曜日 午前9時～午前11時30分	合唱、演奏活動 1,000円/月
西白土いきいき歌唱会	西白土ふれあいセンター 毎週月・木曜日 午後1時～午後4時30分	歌唱 500円/月





部田山地区

名 称	場所と開催日時	活動内容と費用
西山フォークダンス教室	部田山コミュニティセンター 第1・3火曜日 午後1時30分～午後3時30分	フォークダンス 500円/月
部田山サロン	部田山コミュニティセンター 毎月15日 午前10時～正午	茶話会・食事会（コロナ 禍中は中止）・ レクリエーション・軽い 体操・脳トレなど 無料
半ノ木グラウンドゴルフ	半ノ木公園 毎週火・木曜日（8月休み） 午前8時30分～午前10時	茶話会・清掃活動・グラ ウンドゴルフ 無料





通いの場

## 清水地区

名 称	場所と開催日時	活動内容と費用
清水コミセン「いきいきサロン」	清水コミュニティセンター 第2金曜日 午前10時～正午	茶話会・カラオケ・卓球 ・囲碁・ポッチャ 無料
スポーツ吹矢東郷	清水コミュニティセンター 第1・3水曜日 午前9時30分～午前11時30分	体操・吹矢 1,500円/月 
沖縄三線 ゆいまーる	清水コミュニティセンター 第1・3火曜日 午後7時～午後8時	三線 無料
山スポーツクラブ	清水公園広場 毎週土曜日（8月休み） 夏期：午前8時～午前10時 冬期：午前8時30分 ～午前10時30分	グラウンドゴルフ 無料
清水太極拳同好会	清水コミュニティセンター 毎週金曜日 午後3時～午後4時30分	太極拳 2,500円/月 
清水コミセン「わくわく卓球サロン」	清水コミュニティセンター ①毎週月曜日 午後1時30分～午後3時30分 ②第2・4土曜日 午前9時～正午	卓球 無料

## 町内

名 称	場所と開催日時	活動内容と費用
とうごう犬友の会 （道路清掃）	町内 随時 	ゴミ拾い 無料 
東郷町グラウンド ゴルフ協会	愛知池運動公園 第2木曜日 午前8時30分～午前10時30分	グラウンドゴルフ 無料
一元の輪	町民活動センター（原則） 喫茶店・自宅（コロナ期間中） 第2・4金曜日（原則） 午前10時～正午（原則）	勉強会・電話によるカウ ンセリング 無料
フラワーサークル会	町内、県外（旅行） 随時	ウォーキングを兼ねた日 帰り旅行 旅行費（有料）
東郷町ショートテニ ス部シニア	町総合体育館 毎週水・金曜日 午前9時～正午	ショートテニス 200円/回
男性クッキングサー クル	イーストプラザいこまい館 ランチルーム 第1金曜日 午前10時～午後1時	茶話会・食事会・勉強会 1,000円/回



町内（続き）



名 称	場所と開催日時	活動内容と費用
おもちゃクリニック TOGO	イーストプラザいこまい館 町民活動センター 第3土曜日 午前10時～午後3時	おもちゃ修理 無料
昔なつかし教室 OB会	イーストプラザいこまい館 昔体験館 第2木曜日 午前10時～午前11時30分	昔のことを語り合う 無料
ショートテニス部 たまごクラブ	町総合体育館 毎週土曜日 正午～午後3時	ショートテニス 300円/回
ショートテニス部 同好会	町総合体育館 毎週土曜日 午後6時～午後9時	ショートテニス 1,000円/月 または 300円/回
東郷町バウンドテニス クラブ	町総合体育館 日時は体育館の抽選結果による	バウンドテニス 300円/回
T. S. T	町総合体育館 毎週月曜日 正午～午後3時	ショートテニス 800円/月 または 300円/回
ショートテニスクラブ	町総合体育館 毎週月曜日 午前9時～正午	ショートテニス 300円/回
東郷らんか	町総合体育館 毎週月・木・土曜日 午前9時～正午	バドミントン 2,000円/月 または 500円/回
ショートテニスクラブ 昴	町総合体育館 毎週水曜日 ※会場都合により変更あり 午後6時～午後9時	ショートテニス 300円/回
もっこくの会	町総合体育館 第1・2・3・4金曜日 午前10時～午前11時	フォークダンス 550円/回
東郷クラウンズ	町総合体育館 アリーナ 毎週木曜日 午後6時30分～午後9時	ビーチボール 1,000円/月
サンライズ	愛知池テニスコート 毎週月曜日 午前10時～正午	硬式テニス 200円/回
月曜サークルショ ートテニス	町総合体育館 毎週月曜日 午後6時～午後9時	ショートテニス 300円/回

名 称	場所と開催日時	活動内容と費用
桜	町総合体育館 毎週木曜日 午後6時～午後9時	ショートテニス 300円/回
3B体操 (いこまい館)	いこまい館 多目的室 A 毎週火曜日 午前10時～正午	体を動かす・ストレッチ・ 筋トレ・ダンス等 500円/回
ふあみば	町総合体育館 毎週金曜日 午後6時～午後9時	健康づくり 200円/回 子供・学生100円/回
シャトルズ	町総合体育館 毎週金曜日 午前9時～正午	バドミントン 400円/回
クッキングJ	いこまい館 調理室 月1回木曜日 ただし8月・12月は食事会 午前9時30分～午後1時	料理 入会金 1,000円 1,000円/回 1,000円/年
お寺サロン	清安寺 毎月20日 午前9時30分～午前11時30分	音楽鑑賞・交流会 200円/回



## 認知症カフェ等

※日程は毎月広報にてご確認ください



名 称	場所と開催日時	活動内容と費用	申込と問合せ
カフェ東郷庵	愛厚ホーム東郷苑 (春木下葉廻間4337-13) 第2・4日曜日 午前10時 ～12時30分	認知症や介護について 相談など 介護者の交流スペース もあり 100円/回	前日までに電話で申込み ください 東郷町南部地域包括 支援センター東郷苑 0561-56-3112
まちかど・いきいきカフェ	らくだ書店東郷店併設 カフェベーカリーナギ ー東郷店 (白鳥2丁目20-1) 第1火曜日 午前10時 ～11時30分	もの忘れが気になる 人、認知症について 知りたい人等の相談 無料(飲み物代は実 費)	申込不要 送迎希望者は前日ま でに連絡(送迎は有料) 地域の応援団えがお 052-807-0756

## 介護者のつどい



名称	場所と開催日時	内容
秋桜（コスモス）の会	イーストプラザいこまい館2階 町民活動センター内 第3月曜日 午後1時～午後3時	認知症の方などを介護している家族介護者の交流の場 申込不要 直接お越しください
男性介護者のつどい	イーストプラザいこまい館2階 町民活動センター内 原則第1金曜日 午後1時30分～午後3時30分	配偶者や親の介護をしている男性向けの交流の場 申込不要 直接お越しください

### ＊ちょこっとメモ＊

#### 『認知症支援』って何をするの？

認知症は誰にでも起こりうる脳の病気による症状です。

アルツハイマー病などの病気が原因で脳の働きが悪くなり精神や身体にさまざまな障がいが起こり、生活に支障がでている状態を指します。

住み慣れた地域でいつまでも自分らしく暮らしていけるよう認知症についての正しい知識を身につけ地域で支えていきましょう。

☆認知症について学ぶ機会⇒認知症サポーター養成講座

講座を修了した方は、オレンジリングまたは認知症サポーターカードを持っています。  
気軽にご相談ください。



☆本人や家族への支援

- ・認知症カフェ（カフェ東郷庵、まちかどいきいきカフェ）
- ・家族介護者リフレッシュ事業
- ・えがおカフェ
- ・本人と家族のいこいの場
- ・ひとり歩き高齢者検索メール配信



## 一般介護予防教室・健康づくり教室等

※日程は毎月広報にてご確認ください



名称	場所と開催日時	申込・問合せ
元気アップ教室 いきいきコース ～椅子に座ったまま できる体操中心～	町総合体育館 多目的運動室 原則毎週木曜日 午前10時～午前11時30分	要予約 東郷町役場 健康福祉部 高齢者支援課 0561-56-0753
元気アップ教室 はつらつコース ～運動を始めたい方向け～	町総合体育館 多目的運動室 原則毎週水曜日 午前10時～午前11時30分	

名 称	場所と開催日時	申込み・問合せ
健康づくりリーダーによる介護予防体操教室	イーストプラザいこまい館 多目的室 A 月 2 回月曜日 午前 10 時～午前 11 時 15 分	予約不要
地域で健康・介護予防教室「健康たまり場」	地区のコミュニティセンターなど (年 2 地区程度実施予定) 開催日時は各地区と相談の上、決定～新規で開催したい地区、大募集～	東郷町役場 健康福祉部 高齢者支援課 0561-56-0753
TOGO まちかど運動教室 傍示本地区	傍示本公民館 2階 ホール 原則第 2・4 木曜日 午前 10 時～午前 10 時 50 分 ※終了後は、傍示本みんなのサロンを開催します	
TOGO まちかど運動教室 白土地区	白土コミュニティセンター ホール及びロビー 原則毎週月曜日(祝日は休み) 午後 1 時 30 分～午後 2 時 45 分 ※原則毎月第 2 月曜日は、まちかど保健室も同時開催	
TOGO まちかど運動教室 和合ヶ丘地区	和合ヶ丘コミュニティセンター ホール 第 3 土曜日 午前 11 時～正午 ※土曜サロン(午前 10 時から午前 11 時まで)終了後の開催です	予約不要
TOGO まちかど運動教室 白鳥地区	白鳥コミュニティセンター ホール 原則毎週金曜日 午前 10 時～午前 11 時 15 分 ※原則毎月第 3 金曜日は、まちかど保健室も同時開催	東郷町役場 健康福祉部 高齢者支援課 0561-56-0753
TOGO まちかど運動教室 北山台地区	北山台コミュニティセンター ホール 月 2 回木曜日 午前 10 時～午前 11 時 15 分	
Togo まちかど運動教室 春木台地区	春木台第 1 コミュニティセンター ホール 第 2・4 金曜日 午前 9 時 30 分～午前 10 時 45 分 ※終了後は春木台いきいき Café も同時開催(第 4 金曜日のみ)	
TOGO まちかど運動教室 清水地区	清水コミュニティセンター ホール 第 2 金曜日 午前 9 時 30 分～午前 10 時 ※終了後は、清水いきいきサロンを開催します	

名 称	場所と開催日時	申込み・問合せ
健康体操教室	イーストプラザいこまい館 多目的室 A 毎月第3木曜日 午前9時30分～午前11時30分	予約不要 東郷町役場 健康福祉部 健康保険課 0561-56-0758
家族体力づくりの日	町内小学校体育館・グラウンド 毎月第3日曜日 午前9時30分～午前11時	東郷町役場 教育部 生涯学習課 0561-38-7780
お元気サロン	愛厚ホーム東郷苑 デイサービス東郷庵内 第2・第4日曜日 午後1時30分～午後3時	前日までに電話で要予約 東郷町南部地域包括支援 センター東郷苑 0561-56-3112
えがお de 体操教室	メドック東郷 第3水曜日 午前10時～午前11時15分	※コロナで見合わせ中 予約不要 メドック東郷 0561-37-5026
介護予防なんでも座談会&趣味の講座	エイジトピア諸輪 多目的スペース 第3金曜日 午後2時～午後3時30分	※コロナで見合わせ中 前日までに電話で要予約 エイジトピア諸輪 0561-38-6700
エイジトピア諸輪健康教室	エイジトピア諸輪 多目的スペース 第1金曜日 午後2時～午後3時15分	
フィロス教室	フィロスとうごう 月3回 午前10時～午前11時	※コロナで見合わせ中 予約不要 フィロスとうごう 0561-56-0231
介護予防教室写経体験	紫雲殿 東郷斎場 月1回 友引の日 午前9時～正午（好きな時間に来所）	予約不要 紫雲殿 東郷斎場 052-809-4444
健康測定会 V・drug東郷西店	V・drug東郷西店 第3土曜日 午前10時～午後1時、午後2時～ 午後5時の間の好きな時間に来所	予約不要 V・drug東郷西店 0561-37-5705
シニア相談会 （大人のオムツの適切な選び方など） V・drug東郷西店	V・drug東郷西店 第4水曜日 午前10時～正午の好きな時間に来所	予約不要 V・drug東郷西店 0561-37-5705



# 15 身近な相談窓口などお役立ち情報

## ① 高齢者の生活全般に関する相談



### 高齢者の総合相談窓口

介護、健康、家族、お金・財産管理、地域などのこと  
他にも高齢者に関する相談や悩みに社会福祉士・保健師・ケアマネジャーなどの専門のスタッフが対応

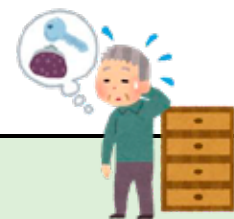
問合せ先	相談場所	担当行政区	対応時間
東郷町北部地域包括支援センター 0561-38-8551	いこまい館 2階	諸輪・和合・和合ヶ丘・諸輪住宅・白鳥・御岳・押草団地南・押草団地北・北山台	月～金曜日（祝祭日及び12/29～1/3を除く） 午前8時30分～午後5時15分
東郷町南部地域包括支援センター東郷苑 0561-56-3112	愛厚ホーム 東郷苑	傍示本・祐福寺・部田・白土・春木台・西白土・清水・兵庫・三ツ池	月～金曜日（祝祭日及び12/29～1/3を除く） 午前8時45分～午後5時30分



### 消費生活相談窓口

振り込め詐欺、悪質商法・商品サービスに関する消費生活上のトラブルについて

問合せ先	相談場所	対応時間
東郷町役場 地域安心課 0561-56-0727	東郷町役場2階 第5会議室（来庁） または電話	毎週火曜日 午前9時～正午 （受付は午前11時30分まで） 毎週金曜日 午後1時～午後4時 （受付は午後3時30分まで）



### 成年後見・権利擁護に関する相談窓口

成年後見制度に関する相談（成年後見人等の候補者の調整、親族後見人への相談・支援）、虐待など権利擁護に関する相談

問合せ先	相談場所	対応時間
尾張東部権利擁護支援センター 0561-75-5008	尾張東部権利擁護支援センター または 電話 ※毎月1回巡回相談あり	月～金曜日（祝祭日、年末年始を除く）午前9時～午後5時 <巡回相談> 第3木曜日 午後1時30分～

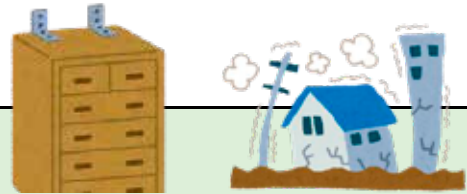


## 在宅医療介護に関する相談窓口

退院に向けての悩み事、通院が難しい方の在宅療養等

問合せ先	相談方法	対応時間
豊明東郷医療介護サポートセンター かけはし 0562-92-9984	電話にて	月～金曜日（祝祭日及び12/29～1/3を除く） 午前9時～午後5時

## ②地震に備える



### 家具転倒防止器具取付事業

タンス、食器棚、下駄箱等の住宅内の家具に、転倒防止器具（L字金具や固定ベルト）を無料で4つまで取り付け  
※壁にネジで家具を固定するため、冷蔵庫やテレビ等の電化製品やピアノは対象外

問合せ先	対象者	申請及び流れ
東郷町役場 地域安心課 0561-56-0719	次のいずれかに該当する世帯 (1)65歳以上の高齢者のみ世帯 (2)身体障がい者1・2級、療育手帳A・B判定、精神障がい者1・2級がいる世帯 (3)要支援・要介護認定者のみの世帯 (4)中学生以下の子どもと母親のみで構成する母子世帯	1. 申請書を記入し提出（左記対象者(2)(3)の者は対象要件を称する書類を添付） 2. 固定する家具を確認するため、訪問日時調整 3. 設置する家具を確認後、金具を取り付け

### 感震ブレーカー（簡易タイプ）設置費補助事業

感震ブレーカー（簡易タイプ）を購入し、自宅に設置した方に対し、費用の半分（上限2,000円）の補助金を交付  
※簡易タイプ以外の分電盤タイプやコンセントタイプ等は対象外

問合せ先	対象者	申請及び流れ
東郷町役場 地域安心課 0561-56-0719	感震ブレーカー（簡易タイプ）を購入し、自宅に設置した住民	1. 感震ブレーカー（簡易タイプ）を購入・設置 2. 交付申請書兼実績報告書、請求書を提出（領収書の原本、設置完了後の写真及び補助金振込先の通帳の写しが必要）

### ③ 特殊詐欺にあわないために…



#### 特殊詐欺対策電話機等購入費補助金

深刻化する高齢者の特殊詐欺被害の未然防止を図るため、購入した対象機器の一部を補助

##### 対象電話機等

- ・ 固定電話機に接続する自動応答録音装置または自動着信拒否装置
  - ・ 自動応答録音または自動着信拒否機能付固定電話機
- ※(公財)全国防犯協会連合会の優良防犯電話推奨品を参考にしてください  
 ※購入予定のものが補助の機器であるか不明な場合は、事前にご相談ください

##### 補助対象

令和5年4月1日以降に購入したもの

##### 補助金の限度額

購入費の2分の1、上限5,000円まで  
 (1世帯1回限り、100円未満の端数切捨て)

問合せ先	対象者	申請及び流れ
東郷町役場 地域安心課 0561-56-0719	町内に住所を有し、住民登録されている人で、 令和6年3月31日現在、満65歳以上となる人	令和5年4月1日から令和6年3月31日まで(必着) ※予算の上限に達した場合は、翌年度からの申請受付とすることあり

### ④ 運転免許証を返納したら…



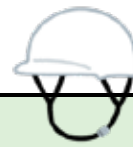
#### 運転免許証自主返納支援事業

交通安全啓発品の贈呈

問合せ先	申請及び流れ	対象者
東郷町役場 地域安心課 0561-56-0719 (受付時間) 月曜日～金曜日 (祝日、年末年始は除く) 午前8時30分～午後5時15分	町内に住民登録している満65歳以上で、 運転免許証を返納した日から1年以内の方	「申請による運転免許証の取消し通知書」及び「取り消しとなった運転免許証」を持参して、東郷町役場1階地域安心課へ申請



## ⑤ 自転車に安全に乗るために…



### 自転車乗車用ヘルメットの購入補助

#### 補助対象製品

自転車乗車時に着用し頭部を保護する目的で製造されたヘルメットで、安全基準（SG、JCF、CE、GS、CPSC マーク）を満たす新品

#### 補助金額

ヘルメット購入額の2分の1（上限額2,000円（県費1,000円含む））

※一人1個まで、町内の販売店からの購入は500円を上限額に加算

（例1）3,000円のヘルメットを購入した場合「1,500円」を補助（町内購入時も同一）

（例2）4,000円のヘルメットを購入した場合「2,000円」を補助（町内購入時も同一）

（例3）5,000円以上のヘルメットを購入した場合「2,000円」を補助（町内購入時は、「2,500円」補助）

#### 町内の販売店

河村サイクル、サイクルショップカサイ、(株)東郷堂、ワークマン名古屋東郷店、アルペンアウトドアーズららぽーと愛知東郷店

問合せ先	対象者	申請及び流れ
東郷町役場 地域安心課 0561- 56-0719	当該年度内の満年齢で 1. 町内に住む小中学生および高校生と18歳までの人 2. 町内在住の65歳以上の人	次の書類等を持参し、東郷町役場1階地域安心課窓口へ申請 1. 令和5年4月以降購入日の領収書（商品名、購入金額および購入日が確認できる書類） 2. ヘルメットの写真 3. 購入したヘルメット 4. 認印 5. 振込希望口座の通帳又はキャッシュカード 【申請期間】 令和5年4月1日から令和6年3月31日まで（予算の上限に達し次第、終了）

### ＊ちょっと脳トレの答え＊

【9ページの答え】

①  $5 + 4 = 9$      $9 - 8 = 1$

②  $4 - 7 = -3$      $4 - 7 = -3$

【16ページの答え】

- ①やまいはきから                      ②かほうはねてまで                      ③ひにあぶらをそそぐ  
④えびでたいをつる                      ⑤しらぬがほとけ                      ⑥とうだいもとくらし

## ⑥見守り、安否確認



### 中日新聞販売店

#### み・まも〜る

中日新聞販売店による無料の読者安否確認サービス  
新聞が取り込まれていないことなどを目安に、異常事態を察知し、安否確認を行うとともに、あらかじめ登録された緊急連絡先に連絡をする登録手続きが必要

電話 中日新聞お客さまセンター  
0120-45-4010

住所 諸輪専売店、和合専売店  
音貝専売店、東郷白鳥専売店

問合せ 月曜日～土曜日 午前10時～午後6時（お客さまセンター）

対象 中日新聞を定期購読されている方



### 地域サポーター

いつものお付き合いが“もしも”にいきる「地域支え合い」に取り組んでいるボランティア  
65歳以上のひとり暮らしの方、高齢者世帯などの希望の方に、「ふだんの声かけや見守り活動と災害時に安否確認」をする活動  
※地域サポーターさんとして活動してくれる方も募集中

電話 社会福祉協議会 0561-37-5411

住所 諸輪字北山158-90 福祉センター

問合せ 月曜日～金曜日（祝日は休み）  
午前8時30分～午後5時15分

### 東郷ささえ愛家族

- ・家族の代わりとなる「緊急連絡先身元保証人」
- ・有事の際の「かけつけサポート」
- ・終末期の「看取り」の寄り添いや立ち合い
- ・「喪主代行」「故人の委託事務や遺品片づけ」など

地域密着型の「家族代行」

定期的な「見守り、安否確認」から最終的な「看取り、各種手続き」までのご相談にのり、利用者の方の要望に応じたサポートを顧問弁護士、関係団体、専門事業所と連携して行います

電話 東郷ささえ愛家族 0561-38-8515

住所 白鳥2-1-7（NPO法人ノーマカフェ）

問合せ 月曜日～金曜日  
午前8時30分～午後5時

## 地域支え合い協議体って？

いつまでも住み慣れた地域で暮らすことができるよう、お互い様で支え合う地域づくりを目指して話し合う場です。どうしたら住みやすい地域になるのか知恵を出し合い、協議をしています。

東郷町では、現在、北部と南部で2つの協議体が発足。既にある支え合いの活動など地域の情報を共有し、東郷町に合った支え合いのしくみづくりを、できることから考えていきます。

## 地域支え合いコーディネーターってどんな人？

地域支え合いコーディネーターは、地域に出向き、顔を覚えてもらい、地域の皆さんの身近な存在として、地域の情報を集めています。

地域にあるつながりやお互いさまの活動、困りごとや気になる人のことをお聞かせください！

住民の皆さんの「あったらいいな」を一緒に考え、様々な機関や団体と連携しながら実現を目指していきます。

## 《くらしの電話帳》

	名前	電話番号
警察		110
消防署		119

ご家族、ケアマネジャー、民生委員さん、何かちょっとした時に助けられる方など、必要な連絡先を記入するなどご利用ください！



# さあ今日から始めよう♪ 目指せ100歳！ 元気な身体をつくろう

身体を動かす  
習慣づくり

積極的に  
社会参加

食事をしっかり  
食べる

睡眠をしっかり  
とる

地域での  
支え合い



東郷町イメージキャラクター  
トッピー

発行 令和5年4月

東郷町地域支え合い協議体プロジェクト

(東郷町役場高齢者支援課、東郷町社会福祉協議会、東郷町北部地域包括支援センター、東郷町南部地域包括支援センター東郷苑)

【冊子についてのお問合せ先】

社会福祉法人 東郷町社会福祉協議会

地域支え合いコーディネーター 磯村、立石

TEL 0561-37-5411 / FAX 0561-37-5412