

ささえ愛情報だより



病院・歯科医院



1～3 ページ



商店無料配達サービス



4～7 ページ



理容院・美容院



8～9 ページ



相談・集いの場



10～11 ページ

平成30年 1月発刊

三笠市社会福祉協議会

<緊急時の個人情報欄あり>

※ この情報だよりは、皆さんからの希望相談により、高齢者の方を対象にした便利な情報をまとめたものです。大きく4つの分野で、下記の目的に合わせた情報を掲載しています。

- ①病院歯科医院………予約が必要な病院、訪問診察・送迎をしている医院を掲載。
- ②商店無料配達サービス…無料配達、商工会御用聞きサービスがある店舗を掲載。
- ③理容院・美容院………出張・送迎をしている店舗を掲載。
- ④相談・集いの場………各種相談窓口や集える場所を掲載。

なお、情報が変わった、新しいサービスを始めた等ありましたらご連絡下さい。

病院・歯科

市立三笠総合病院

2-3131

外来診療日程表

区分	受付	月	火	水	木	金
内科 (予約制)	8:30～ 11:00	○	○	○	○	○
	13:00～ 14:00	○	○	○	○	○
循環器 (予約制)	8:30～ 11:00		○	○	○	○
	13:00～ 14:00	第2、4週 のみ	○	○	○	○
外科	8:30～ 11:30	○	○	○	○	○
整形外科 (予約制)	8:30～ 11:00	○	○	○	○	○
	13:00～ 14:00	○		○		隔週
小児科	8:30～ 11:30	○	○	○	○	○
	13:30～ 15:00	○	予防接種	○	予防接種	○
皮膚科	8:30～ 11:30	○				○
泌尿器科	8:30～ 11:30	○				○
耳鼻咽喉科	8:30～ 14:00	○				
眼科	8:30～ 14:00	○	11時 まで			11時 まで
精神神経科	8:30～ 11:30	○			○	
	13:15～ 16:00				○	

◆ 予約が必要な科 ＜内科・循環器科＞

予約方法 内科受付窓口に行き、予約して下さい。
※ 電話では受け付けていませんので気を付けて下さい。

受付時間 9:00～16:30
(なるべく午後からがよいそうです。)

＜整形外科＞

予約方法 整形外科受付窓口に行き、または電話で
予約して下さい。

受付時間 窓口 8:30～16:30
電話 15:30～16:30
※ 窓口と電話の受付時間が違うので気を付けて下さい。

◆ 急病の時

事前に連絡をしてから受診する科の受付窓口に行ってください。
(直接行っても受け付けます。)

※ 必ず診察券、保険証を持って行って下さい。

南そらち記念病院

☎6-8211

(内科、リハビリテーション科)

予約方法 事前に電話で予約して下さい。

受付時間 8:45～11:30

13:45～16:30

診療時間 9:00～12:00

14:00～17:00



訪問診察・送迎をしている病院、歯科医院

通院が困難な方など条件がありますので、お問い合わせ下さい。

ホームケアクリニック ☎3-7566

(整形外科・内科・リハビリ科)

- ・送迎は3日前に予約をして下さい。
- ・訪問診察、往診は、当日の9時から14時までに連絡下さい。
- ・訪問診察、往診は14時からです。

外来受付	月～金	9:30～17:00
	土	9:00～12:00

中塚歯科医院 ☎2-6480

- ・訪問診察は事前に予約をして下さい。
- ・訪問診察は月・水・金曜日、13時から16時です。

外来受付	月～金	9:00～12:30
	月・水・金のみ	14:00～18:30

牛丸歯科医院 ☎3-2693

- ・訪問診察は事前に予約をして下さい。
- ・急ぎの時は対応可能です。
- ・訪問診察は午後からです。

外来受付	月～金	9:00～12:30
		14:00～18:00
	土	9:00～13:00



大型店の無料配達サービス

イオンスーパーセンター三笠店

☎ 4 - 5 1 0 0

- ・ 6 5 歳以上対象
- ・ 1 2 0 サイズコンテナ（縦、横、幅合わせて 1 0 5 センチ）2 箱まで

* 冷凍食品は、別途 1 個につき 1 0 0 円、コンテナ半分の量まで

* 配達できないもの

サクランボ、スイカ、メロン、もも、イチゴ、ブドウ、マンゴー
ブルーベリー

トレイにのっていない魚、お刺身、惣菜、カセットコンロのボンベ

肥料、ギフト券

（例）



瓶、われものは保証できません。

※詳しいことは、サービスカウンターにお問い合わせ下さい。

ホームックニコット三笠店

☎ 4 - 4 1 0 0

- ・ 1 万円以上お買い上げのみ
- * 1 万円以下の場合は配達料 5 4 0 円がかかります。
- ・ 生ものは配達できません。

ツルハドラック三笠店

☎ 4 - 5 5 2 5

- ・ シニア感謝デー 毎月 1 5 日、1 6 日、1 7 日

└ (6 0 歳以上の会員の方対象)

- ・ 大人用オムツ～ケース購入のみ



商工会 御用聞きサービス

電話で注文を受け、無料配達します。

場合によっては、ご希望に添えない時もあります。

食品店

中村鮮魚店

☎ 2 - 2 4 6 0

幸町 7

日曜日除く

<取り扱い商品>

果物、野菜、肉、魚、惣菜、お菓子、インスタント食品、調味料、お米、飲料

林商店

☎ 2 - 2 0 9 2

高美町 4 5 8 - 4 0

日曜日・祭日除く

<取り扱い商品>

果物、野菜、肉、魚、牛乳、卵、惣菜、飲料、パン

マルキ百貨店

☎ 2 - 2 1 0 9

宮本町 4 8 0 - 1 1 9

日曜日除く

<扱っている商品>

お米、飲料、お酒類、パン、ティッシュ、トイレットペーパー、たばこ

奥商店

☎ 2 - 2 0 3 1

幸町 6 - 1 1

日曜日除く

<取り扱い商品>

飲料、お酒類、贈答品、たばこ



塩見商店

☎ 2 - 2 5 4 0

岡山 5 2 - 1 7

<取り扱い商品>

お米、灯油、ガス

※お米は5キロから配達します。

清水こめや

☎ 2 - 2 1 6 7

岡山 5 0 6

土、日、祝日除く

<取り扱い商品>

お米、乾麺類、灯油、ガス

後藤商事

☎ 2 - 2 6 6 4

唐松常磐町 3 0 8 - 2

<取り扱い商品>

果物、野菜、肉、魚、卵、惣菜、お菓子、インスタント食品、調味料、お米、飲料
ティッシュペーパー、トイレットペーパー

荒井商店

☎ 2 - 2 0 6 3

本郷町 6 3 2

日曜日除く

<取り扱い商品>

果物、野菜、牛乳、卵、惣菜、お菓子、インスタント食品、調味料
飲料、お酒類、ティッシュペーパー、トイレットペーパー、たばこ



その他の商店

三笠薬局

☎ 2 - 2 3 5 0

多賀町 2 1

日曜日、祝日除く

< 取り扱い商品 >

薬、化粧品、介護用品、ティッシュペーパー、トイレットペーパー類

カナヤ薬房

☎ 2 - 2 1 4 8

幌内金谷町 4 0

< 取り扱い商品 >

薬、化粧品、介護用品、ティッシュペーパー、トイレットペーパー類、たばこ
乾麺、レトルト食品、つまみ

三美堂カメラ

☎ 2 - 2 4 5 7

多賀町 2 1

日曜日除く

< 取り扱い商品 >

デジタルカメラ・デジタルプリント・各種撮影

北出靴店

☎ 2 - 2 4 2 0

幸町 1 2 - 9

日曜日除く

< 取り扱い商品 >

くつ、カバン

たがみギフトショップ

☎ 2 - 2 9 0 3

本郷町 6 6 8 - 2

日曜日除く

< 取り扱い商品 >

贈答品、トロフィー

出張・送迎をしている理容室、美容室、整体院

※外出が困難な方など条件がありますので、お問い合わせ下さい。

美容室

いで美容室

☎ 3 - 2 1 3 9

多賀町 8

出張カット、送迎をしています。

(定休日 火曜日)

山下美容室

☎ 2 - 4 4 4 4

榊町 4 6 1

出張カットをしています。

(定休日 日、第2月曜日)

美容室プレーリー

☎ 2 - 5 5 2 2

美園町 7 0 - 5 0

出張をしています。

(定休日 日、月曜日)

美美人

☎ 2 - 2 1 1 2

岡山 8 0 - 3 9

出張・送迎をしています。

(定休日 月曜日)

太田美容院

☎ 6 - 8 3 3 3

弥生町 3 - 3 3 - 4 1

出張をしています。

(定休日 月曜日)



理容室

井上理容室

☎ 6 - 8 4 0 5

弥生町 3 - 3 3 - 2 7

出張カット、送迎をしています。

(定休日 日、月曜日)

武藤理容院

☎ 3 - 1 6 5 0

美園 4 - 1 3

送迎をしています。

(定休日 日、第1, 3月曜日)



整体院

しらとり整体院

☎ 0 8 0 - 8 2 9 1 - 7 7 1 8

幸町 6 - 6

訪問出張をしています。 予約制です。

(7 : 0 0 ~ 2 1 : 0 0)



相談窓口

介護保険の手続き・介護サービス給付など

介護保険係（市役所内） ☎ 2 - 3 6 1 1

民生委員・生活保護関係

福祉事務所（市役所内） ☎ 2 - 3 9 9 5

医療・高齢者・障がいなど福祉関係

ふれあい健康センター ☎ 3 - 2 0 1 0

市民・生活・行政・法律相談

市民相談室（市役所内） ☎ 2 - 3 1 8 3

福祉に関する日常的な悩みや・ボランティア関係

**社会福祉協議会（老人福祉センター内）
☎ 2 - 3 1 5 1**

※どこに相談したらいいのだろう？と迷ったときは、市役所、社会福祉協議会に遠慮なく電話をして下さい。相談に合った窓口にご案内します。

三笠市役所 ☎ 2 - 3 1 8 5

社会福祉協議会 ☎ 2 - 3 1 5 1



集いの場の情報

ふれあい喫茶 ボランティアの皆さんが活躍しています。

＜コーヒー 100円で提供しています。（コーヒーのみ）＞

場 所 **ふれあい健康センター内**

月・火・木・金 10:00～12:00

13:00～14:30

14:00オーダーストップ



※月に1～2回、三笠高校地域連携部の生徒さんたちの手作り焼き菓子を無料提供しています。ただし、コーヒーを注文した方のみです。

コミュニティサポート 市民センター無料開放日

月曜日	幌内・美園	10:00～14:00
火曜日	弥生・唐松	10:00～14:00
木曜日	三笠・幾春別	10:00～14:00
金曜日	山の手・岡山	10:00～14:00

※コーヒー、お茶を準備していますので、自由に飲むことができます。
卓球、ゲーム、麻雀、裁縫、体操、談話などを楽しんでいます。

老人福祉センター 65歳以上の方が利用できます。
利用料 一人250円

各種サークル、スポーツ、レクリエーション、研修等に利用できます。
お風呂もあるので、入浴がてら皆さんと談笑されています。
(マッサージ器、血圧計などあります。)



ささえ愛体操

市立三笠総合病院・三笠市保健福祉課・社会福祉協議会共同制作



みかさみかさ 盆踊り 楽しい楽しい 盆踊り

盆唄うたえば 北海名物 ソーレみんなが踊りだす

みかさみかさ 盆踊り 楽しい楽しい 盆踊り

みかさみかさ アンモナイト
大きい大きい アンモナイト

一億年前 海が広がり 今は 田んぼが広がるよ

みかさみかさ アンモナイト
大きい大きい アンモナイト



みかさみかさ メロン あまいあまい メロン

果肉はジューシー おいしさとろけて
みんな笑顔になるよ

みかさみかさ メロン あまいあまい メロン



みかさみかさ みんな えがおえがお みんな

足腰きたえて 手を振って 今日も一日がんばろう

みかさみかさ みんな げんきげんき みんな



市立病院の理学療法士が考案した、腕、足、口腔、認知予防の体操の歌詞です。皆さんの日常生活に取り入れてみて下さい。

問い合わせ先

社会福祉協議会

施 設 名	電話番号
三笠市役所	2 - 3 1 8 1
ふれあい健康センター	3 - 2 0 1 0
市立三笠総合病院	2 - 3 1 3 1
社会福祉協議会	2 - 3 1 5 1
生活安全センター（消防）	2 - 7 7 7 7
三笠警察庁舎	2 - 8 1 1 0
シルバー人材センター	3 - 1 6 0 0
老人福祉センター	3 - 1 9 0 0
消費者協会	2 - 2 1 8 9
幌内市民センター	2 - 3 3 4 8
弥生市民センター	6 - 8 4 1 0
唐松市民センター	2 - 2 0 7 4
岡山市民センター	3 - 1 6 2 3
山の手市民センター	2 - 5 5 9 5
美園市民センター	2 - 6 8 8 9
三笠市民センター	2 - 4 9 3 0
幾春別市民センター	6 - 8 5 7 7
多目的研修センター	2 - 2 1 7 5

緊急の連絡先など

本 人	名前		生年 月日		
	電話		血液型		
	住所				
家 同 族 居	名前		生年 月日		
	電話		血液型		
緊 急 時 の 連 絡 先	名前		電話		
	住所			続柄	
	連絡先		電話		
	名前		電話		
	住所			続柄	
	連絡先		電話		
かかりつけの病院			電話		
かかりつけの病院			電話		
そ の 他	(持病など)				

この欄にご記入された方は、わかりやすい場所に保管して下さいね。





<発行者>

三 笠 市 社 会 福 祉 協 議 会

〒068-2107

三笠市若草町280番地（老人福祉センター内）

TEL 01267-2-3151

FAX 01267-3-1515

E-mail syakyou@city.mikasa.hokkaido.jp