

保存版

北茨城です〜っと暮らしたい！

元気手帳

～ まちのおたすけガイド ～

第2版



北茨城市

食料品配達

移動販売

灯油の配達

家電・電球
メガネ等

クリーニング

美容
美容院

介護
タクシー

公的
サービスの

「元気手帳 第2版」発刊にあたって

超高齢化社会を迎える中、北茨城市においても高齢化率が35.4%（R3.4.1現在）を超え、3人に一人が65歳以上という状況になっています。

こうした中、「元気手帳」は日常生活に支援が必要になった高齢者に様々なサービスを提供しているお店等の情報を掲載した冊子で、高齢者と高齢者にやさしいお店等をつなぐ役割を担うものです。

高齢者の皆様が介護が必要になった時に、住み慣れた地域で安心して生活できるよう日常生活を支援していくために、今後も、地域の貴重な資源を大切に活かしながら、人と人がつながり、地域全体で高齢者を見守り、支えていく体制が構築されることを期待しています。

また、「元気手帳」は、地域の皆様、関係機関等からの情報を基に作成しております。市内すべての情報を網羅している訳ではありませんので、ご利用の際は直接店舗等にご確認ください。



も く じ

食料品配達

電話注文で食料品を配達してくれるお店 1

移動販売

移動販売のお店 2

灯油の配達

灯油を配達してくれる燃料店 3

家電・電球・メガネ等

訪問・出張してくれる電気・メガネ屋さん 3

クリーニング

集配してくれるクリーニング店 3

美容院・理容院

自宅でカットしてもらえる美容院 ... 4

自宅で散髪してもらえる理容院 5

介護タクシー

介護タクシー 5

公的サービス

見守り・安否確認等 6

生活支援等 7・8

まちの相談窓口 9

電話注文で食料品を配達してくれるお店

モンペリ叶屋

住 所	北茨城市関本町富士ヶ丘 640
電 話	0293-46-0623
配達エリア	富士ヶ丘地区
販 売 品	酒・各種食料品
料 金	店頭価格
その他のサービス	配達については時間設定あり
定 休 日	年中無休

東屋商店

住 所	北茨城市関本町富士ヶ丘 743-1
電 話	0293-46-6210
配達エリア	関本地区
販 売 品	酒・たばこ・米・塩・食料品（菓子・パン）・雑貨
料 金	店頭価格・配達料無料
その他のサービス	前日まで注文（要相談）・配達時間は応相談
定 休 日	不定期（月 1 回、日曜日）

あかつ鮮魚店

住 所	北茨城市関本町富士ヶ丘 1098-3
電 話	0293-46-3181
配達エリア	関本・大津・華川（小津田）地区
販 売 品	海産物生鮮食品
料 金	店頭価格
その他のサービス	電話で確認
定 休 日	月曜日、元日

Y ショップふじや

住 所	北茨城市関本町八反 315
電 話	0293-46-4584
配達エリア	関本（山間部除く）・大津・平潟・関南地区
販 売 品	店頭の各種食料品
料 金	店頭価格・500 円以上買物で配達料無料
その他のサービス	毎日いつでも（休日以外）注文受付配達・近隣の住民の買物困難な方の送迎有り
定 休 日	日曜日

風月堂菓子店

住 所	北茨城市平潟町 472
電 話	0293-46-0612
配達エリア	平潟・大津・関本（富士ヶ丘付近まで）・関南地区、その他の地区は要相談
販 売 品	和洋菓子・お餅
料 金	店頭価格
その他のサービス	前日まで注文（要相談）・電話で確認
定 休 日	水曜日、年始（1/1～1/2）

鈴木精米所

住 所	北茨城市大津町西町 2635
電 話	0293-46-0020
配達エリア	大津町地内
販 売 品	お米・たばこ
料 金	店頭価格・配達料無料
その他のサービス	電話注文
定 休 日	日曜日、1/1・2・3、8/16

(株) サンユーストアー

住 所	北茨城市磯原町磯原 1-127
電 話	0293-30-1199- 受付専用ダイヤル
配達エリア	市内全域（一部地域を除く）
販 売 品	
料 金	買物 2,000 円未満→配送 300 円、 買物 2,001 円～5,000 円→配送 200 円、買物 5,000 円以上→配送無料
その他のサービス	ご注文は平日限定・月～金：当日の午前 9 時～昼 12 時・ 配達：注文日の午後 3 時～午後 6 時
定 休 日	元旦のみ（買い物代行休止日：土・日、8/11～8/15、12/28～1/3）



電話注文で食料品を配達してくれるお店 (市内セブンイレブン各店)

セブンミール 会 員 情 報

お届け料：商品価格1,000円(税抜)以上お買い上げで配達料220円
商品価格3,000円(税抜)以上お買い上げで配達料無料
配達締切：受取日の前日午前10:30までに予約
※配達商品、地域、時間などに関しては、お気軽にお電話にてご相談ください。

北茨城磯原店

住 所	北茨城市磯原町磯原 1216-1
電 話	0293-42-2123
配達エリア	3km 範囲 (要相談)
備 考	非会員にも配達可能 500円(税抜)以上お買い上げで 配達料無料(午前中のみ) 配達休み：土・日・祝祭

北茨城栗野店

住 所	北茨城市中郷町栗野 35-2
電 話	0293-42-8058
配達エリア	3km 範囲 (要相談)
備 考	非会員にも配達可能

北茨城大津駅前店

住 所	北茨城市大津町北町 2-2-3
電 話	0293-46-5500
配達エリア	3km 範囲 (要相談)
備 考	非会員にも配達可能

北茨城上桜井店

住 所	北茨城市中郷町上桜井 2230-1
電 話	0293-42-1600
配達エリア	1km 範囲 (要相談)
備 考	

北茨城関南町店

住 所	北茨城市関南町神岡下 321-2
電 話	0293-46-7771
配達エリア	10km 範囲 (要相談)
備 考	非会員にも配達可能

北茨城関本町福田店

住 所	北茨城市関本町福田 2737-2
電 話	0293-46-7101
配達エリア	3km 範囲 (要相談)
備 考	

北茨城中郷ニュータウン店

住 所	北茨城市中郷町足洗 970
電 話	0293-42-0701
配達エリア	1km 範囲 (要相談)
備 考	

北茨城中郷店

住 所	北茨城市中郷町小野矢指 68-2
電 話	0293-43-3176
配達エリア	3km 範囲 (要相談)
備 考	非会員にも配達可能

移動販売のお店

田所マーケット

住 所	北茨城市磯原町磯原 2-163
電 話	0293-42-1164
配達エリア	中妻・下相田・旭ヶ丘団地
販 売 品	行商及び盆・正月注文受付 電話注文で惣菜配達
料 金	実費(税込)
その他のサービス	条件：月・水・金(各14:30~20:00)
定 休 日	日曜・祝日・年末年始(但し注文受付)

芳賀商店

住 所	北茨城市磯原町本町 2-3-7
電 話	0293-42-0036
配達エリア	汐見ヶ丘・大日本・神岡・磯原(足田内方面)
販 売 品	生鮮・各種食料品移動販売 (個別訪問：要相談)
料 金	実費
その他のサービス	月・木曜日(汐見ヶ丘3号・6号児童公園付近(他個別訪問))、 水曜日(神岡福荷神社付近14:45頃、市役所前蛭田商店15:15頃)、 火・金曜日(大日本白須宅付近、車崎バス停)、土曜日(加藤阿佐与宅庭先13:30)
定 休 日	日曜日、市場が休みの日

灯油の配達をしてくれる燃料店

澤井商店

住 所	北茨城市磯原町本町 1-7-3
電 話	0293-42-0050
配達エリア	市内全域
サービス 内 容	灯油の配達
料 金	配送料：数量により設定あり
その他の サービス	条件：ポリ缶 3 缶以上で配達
定 休 日	元旦のみ（配達は日曜日休み）

(有)芳賀商店

住 所	北茨城市中郷町石岡 432
電 話	0293-42-0525
配達エリア	中郷・磯原地区・高萩地区一部
サービス 内 容	灯油の配達
料 金	灯油の価格 + 配送料
その他の サービス	条件：配達時要望（要相談）があればお困りごとに対応
定 休 日	配達は日曜祭日休み

訪問・出張してくれる電気・メガネ屋さん

長瀬電機商会

住 所	北茨城市磯原町本町 2-3-23
電 話	0293-42-5111
配達エリア	市内全域
サービス 内 容	電化製品販売・修理、蛍光灯の球交換、LED への交換、その他雑用的な事（要相談）
料 金	実費
その他の サービス	条件：緊急時は即対応するが、関本地区（平袖・陽枝方・小川）、花園・才丸・水沼地区遠方は、翌日対応になる場合がある
定 休 日	日曜・祭日・年末年始

メガネスーパー日立田尻店

住 所	日立市田尻町 4-36-5
電 話	0120-755-890
配達エリア	市内全域
サービス 内 容	お電話一本で出張訪問いたします。 取扱い商品：メガネ、補聴器
料 金	出張料金：3,300 円（税込）
その他の サービス	視力（聴力）測定からメンテナンスまでお任せください。
定 休 日	24 時間 365 日受付、出張訪問日は応相談

集配してくれるクリーニング店

菊池クリーニング

住 所	北茨城市関本町富士ヶ丘 54-9
電 話	0293-46-2020
集配エリア	関本・浜道・平潟・ 神岡・大津浜通り地区
サービス 内 容	月・木曜日配達（前日まで要連絡）、布団・ カーペット・着物・毛布等特殊なものは要相談
料 金	店頭料金表どおり
定 休 日	日曜日

小川ドライクリーニング

住 所	北茨城市磯原町木皿 912
電 話	0293-42-0233
集配エリア	市内全域 （花園・小川地区は要相談）
サービス 内 容	持ち込み持参に限り スタンプ（割引）有
料 金	店頭料金表どおり
定 休 日	日曜・祝日・年末年始（12/31～1/4）

灯油の配達

家電・電球
メガネ等

クリーニング



自宅でカットしてくれる美容院

サロンド華夢里（かむり）

住 所	北茨城市中郷町上桜井 673-5
電 話	090-1819-7701
訪問エリア	市内全域
予 約	電話予約
送 迎	無（出張訪問）
料 金	料金表どおり
定 休 日	不定休（要相談）

ヨーコ美容室

住 所	北茨城市磯原町磯原 1-160
電 話	0293-42-4146
訪問エリア	磯原・華川・中郷地区
予 約	電話予約
送 迎	有
料 金	店頭料金表どおり
定 休 日	毎週火曜日、第1・3月曜日

ルリ美容室

住 所	北茨城市磯原町木皿 220-2
電 話	0293-43-6565
訪問エリア	大塚・峰岸・内野・半蔵地区
予 約	電話予約（カットのみ）
送 迎	有
料 金	店頭料金表どおり（割引あり）
定 休 日	毎週月曜日・火曜日

鳥居塚美容室

住 所	北茨城市磯原町木皿 1255-6
電 話	0293-30-0701
訪問エリア	市内全域（一部地域除く）
予 約	電話予約（カットのみ）
送 迎	有
料 金	店頭料金表どおり
定 休 日	毎週火曜日、第1・3月曜日、 連休、年末年始

渡辺美容室

住 所	北茨城市磯原町本町 3-4-7
電 話	0293-42-0010 / 42-0511
訪問エリア	磯原・華川（一部地区）・中郷地区
予 約	電話予約
送 迎	有
料 金	店頭料金表どおり
定 休 日	毎週火曜日、第1・3月曜日

パッシング美容室

住 所	北茨城市磯原町本町 1-6-11
電 話	0293-43-5678
訪問エリア	市内全域（要相談）
予 約	電話予約
送 迎	有
料 金	店頭料金表どおり
定 休 日	毎週火曜日、第1・3月曜日、 お正月（1/1～1/5）、 お盆（8/13～8/15）

みよこ美容室

住 所	北茨城市中郷町石岡 1427-1
電 話	0293-43-1040
訪問エリア	市内全域（一部地域を除く）
予 約	電話予約（要相談）
送 迎	有
料 金	店頭料金表どおり（割引あり）
定 休 日	毎週月曜日・火曜日、 年末年始（要相談）

ミエ美容室

住 所	北茨城市中郷町足洗 780-1
電 話	090-3527-3116/0293-42-3371
訪問エリア	中郷・磯原地区
予 約	電話予約（要相談）
送 迎	有
料 金	店頭料金表どおり
定 休 日	毎週火曜日

ひとみ美容室

住 所	北茨城市中郷町日棚 1045-2
電 話	0293-43-3521
訪問エリア	中郷地区
予 約	電話予約（要相談・カットのみ）
送 迎	有（要相談）
料 金	店頭料金表どおり
定 休 日	毎週火曜日、第1・3月曜日、 連休、年末年始、お盆



自宅で散髪してくれる理容院

理容ローヤル

住 所	北茨城市中郷町松井 339-7
電 話	0293-42-2699
訪問エリア	中郷・磯原地区
予 約	電話予約制（前日までに）
送 迎	応相談
料 金	店頭料金表 + 500 円
定 休 日	毎週月曜日・火曜日

ヘアメイクサトウ

住 所	北茨城市磯原町木皿 911
電 話	0293-42-5118
訪問エリア	市内全域
予 約	電話予約制
送 迎	有
料 金	店頭料金表どおり（分割料金）
定 休 日	毎週月曜日・火曜日、 年末年始、お盆

出張床屋 愛

住 所	北茨城市磯原町大塚 410
電 話	0293-43-3604
訪問エリア	日立市～高萩市～北茨城市～いわき市（勿来・泉・湯本地区）
予 約	電話予約制（要相談）、介護施設・病院・在宅の方に対応。 訪問理美容助成券利用可。ベッドで寝ている方も対応可。
送 迎	無（出張専門）
料 金	カット代 1,500 円（出張費・税込）、顔剃りはプラス 500 円
定 休 日	年中無休

理容カスタム

住 所	北茨城市中郷町上桜井 220-2
電 話	0293-43-3907
訪問エリア	中郷地区
予 約	来店・電話連絡も順番どおり
送 迎	有、店内バリアフリー
料 金	店頭料金表どおり
定 休 日	毎週火曜日、第 1・3 月曜日

カッタスタジオ スズキ

住 所	北茨城市中郷町石岡 650-3
電 話	0293-42-3443
訪問エリア	店舗から 2～3 km 範囲内
予 約	電話連絡後、店側から訪問日の確認の連絡有（カットのみ、その他要相談）
送 迎	有
料 金	店頭料金表程度
定 休 日	毎週火曜日、第 1・3 月曜日、 お正月、お盆

理容小室

住 所	北茨城市関南町仁井田 263
電 話	0293-46-2983
訪問エリア	関本・関南・大津地区
予 約	電話予約（要相談）
送 迎	無
料 金	店頭料金表（利用者の状態に応じて相談）
定 休 日	毎週火曜日、第 1・3 月曜日

介護タクシー

介護タクシー 秋桜コスモス

住 所	北茨城市磯原町木皿 1251-1
電 話	0293-43-2846 FAX 0293-42-5103
エ リ ア	北茨城市内及び高萩市
サービス内容	すべて電話または FAX 予約制（出発地と到着地を連絡） ※詳細は予約時要確認 介護タクシー営業時間 平日：午前 9 時～午後 4 時（時間外要相談） 休日：予約があればいつでも
料 金	移送料金：10 分まで毎に 950 円 身体障害者割引：上記料金から 1 割引 知的障害者割引（障害者手帳提示） 配車料金：1 回ごとの一律料金 500 円 付添料金：初期料金 60 分まで 1,800 円 加算料金 10 分まで毎に 300 円



理美容
容
院

介護
タクシー

見守り・安否確認等

北茨城市配食サービス

毎週1回、地域のボランティアが、登録した高齢者のお宅へ、夕食（午後4時頃）お弁当を届けます。地域のボランティアは、利用する高齢者の方々の安否確認を致します。

連絡先	北茨城市社会福祉協議会 北茨城市磯原町本町 2-4-16
電話	0293-42-0782
申込方法	社会福祉協議会、市役所高齢福祉課に利用申請書がありますので、記入後申し込みください。 来所できない方は、社会福祉協議会へ電話連絡かFAXをいただければ、後日利用申請書をお届けいたします。
料金	利用負担金 1食300円
利用できる方	①高齢者のみの世帯に属する方 ②身体に障害のある方のみ ③高齢者及び身体に障害のある方で構成する世帯に属する方
地区名及び実施日	中郷町……………毎週火曜日 磯原町・華川町……毎週水曜日 関南町・大津町……毎週木曜日 関本町・平潟町……毎週金曜日



愛の定期便

サービス内容	安否確認と孤独感の解消のため、週2回、乳製品を配布します。
利用者負担	●無料（個人購入分は別途必要）
申込先	●北茨城市役所 高齢福祉課 0293-43-1111
対象者	●65歳以上で一人暮らしの方。

緊急通報システム

サービス内容	自宅で突然、病気や不慮の事故等にあった場合に、身に付けたペンダント又はそなえ付けの通報装置のボタンを押すと、消防本部に通報が入り助けを求めることができます。近隣の協力者とも連携を取って、高齢者を支援するものです。
利用者負担	●設置・貸出しは無料（電話が別途必要）
申込先	●在宅介護支援センター（P9参照）又は高齢福祉課 0293-43-1111
対象者	●おおむね65歳以上の病弱な一人暮らしの方 ●おおむね65歳以上の病弱なお年寄りだけの世帯 ●一人暮らしで身体障害のある方



もしものときの **安心メモ** を貼っておきましょう

もしものときの **安心メモ**

北茨城市

火事・救急の時 119 事件・事故の時 110

- 安心メモは、急病やケガで救急車を呼んだ時に、救急車や医療機関に対して持病や緊急連絡先を伝えるためのものです。
- この用紙は、**冷蔵庫の扉に貼**ってください。

お願い

■ 安心メモは、市民の皆様の前意思表示に基づき、ご自身の救急医療情報を救急隊や医療機関に提供することも目的としています。したがって、救急隊や医療機関が活用することに同意できる場合のみ設置願います。

■ 活用できない場合もあることをご了承ください。

同意欄
氏 名

----- 安心メモに関するお問い合わせは -----
北茨城市役所 高齢福祉課 43-1111 元氣ステーション 44-7111

【表面】

救急医療情報 火事・救急の時 **119**
事件・事故の時 **110**

年 月 日記入

もしものとき、救急隊や搬送先病院は、以下の情報を活用してください。

名 前	生 年 月 日	性 別	血液型
	大正・昭和・平成・西暦 年 月 日生	男・女	型
電 話	住 所		
	北茨城市 町		
かかりつけの病院	病 名	病院の電話番号	
①	診療科 担当医		
②	診療科 担当医		
知っておいてもらいたいこと ・持病（糖尿病、糖尿病など） ・服用している薬 ・その他、お体の具合など ご自由に書き下してください。			
・インスリン使用（あり・なし） ・アレルギー（あり（アレルギー）） ・けいれん発作の発作（あり・なし） ・血圧降下剤の使用（あり・なし） ・腎 臓（あり・なし） ・その他			
緊急連絡先	ご関係	電話番号（携帯）	住 所
①			
②			
③			
介護事業者（担当ケアマネジャー）		電 話	

【裏面】

- 安心メモは、急病やケガで救急車を呼んだ時に、救急車や医療機関に対して持病や緊急連絡先を伝えるためのものです。

- 緊急時に活用できない場合もあることをご了承ください。



北茨城市役所・元氣ステーション
・市の公的機関及び協力事業所に設置しております。

**安心メモに関する
お問い合わせは**

北茨城市役所 高齢福祉課 **0293-43-1111**
元氣ステーション …… **0293-44-7111**

生活支援等

北茨城市ファミリー・サポートセンター

地域において子育ての援助、または高齢者等の世帯に対する援助を行うことを希望する方と、その援助を受ける方とをもって構成する会員組織です。
※ 1 回の活動につき、交通費（100 円）が別途発生します（協力会員が自家用車利用の場合）

連 絡 先	北茨城市社会福祉協議会 北茨城市磯原町本町 2-4-16		
電 話	0293-42-0782		
サービス内容	利用会員（依頼会員）	◆ 育児の援助を受けたい方 ◆ 高齢世帯の方（65 歳以上）や障がいをお持ちの方で、家事援助を受けたい方	
	協力会員（援助会員）	◆ 育児の援助・家事の援助を行いたい方（どちらでも可）	
時間帯 及び 料 金	時 間 帯		料 金
			平 日 土・日・祝日
	午前 7 時 00 分～午前 9 時 00 分		800 円 900 円
	午前 9 時 00 分～午後 5 時 00 分		700 円 800 円
	午後 5 時 00 分～午後 7 時 00 分		800 円 900 円

**協力会員
随時募集中！**

「誰かの役に立ちたい」「空いた時間を有効に活用したい」と考えている方、ファミサポ協力会員として活動してみませんか？
北茨城市社会福祉協議会が運営しています。お気軽にお問い合わせ下さい。

生活支援等

軽度生活援助事業

サービス内容	在宅の高齢者に対し、軽度生活援助員を派遣し、日常生活の簡単な援助を行います。 例えば、除草、庭木の剪定、障子の張替等。
利用者負担	● 1 時間 2 0 0 円 ● 月 4 時間以内（1 回あたり 1 時間以上）
申 込 先	● 高齢福祉課 0293-43-1111
対 象 者	● おおむね 65 歳以上で、ひとり暮らしの高齢者、高齢者のみの世帯の方

北茨城市行商サービス

お買い物に出かけにくい方・交通手段のない方などに、週 3 回北茨城市内各地にて行商サービスを行います。ご自宅まで直接配送もしております（無料）。
下記内容は令和 4 年 1 月～ 3 月期の内容です。以降の最新のサービス内容は下記連絡先へご確認ください。

連 絡 先	北茨城市商工会 北茨城市磯原町本町 1-3-9					
電 話	0293-42-2511					
取扱品目	生肉、牛乳、卵、冷蔵食品、惣菜、弁当、パン、青果、菓子、干物、調味料、日配、飲料、缶詰、乾物、嗜好品、米穀、衣料、日用品 (酒・たばこ・危険物・薬は除く)					
行 商 ル ー ト	月曜日		水曜日		金曜日	
	午前 10:30	大津漁港北 津之神社	午前 10:30	平潟町 本町通り	午前 10:30	平潟町 鹿野原団地
	午前 11:00	大津復興住宅 第 1 棟	午前 11:00	平潟町東	午前 11:00	平潟復興住宅 第 2 棟
	午前 11:30	無料個別配送 (42-2511)	午前 11:30	平潟町 大黒屋水産	午前 11:30	五浦 2 丁目 鐵様宅
	午後 02:00	華川町小豆畑 里見 山縣様宅	午後 02:00	関本中 公民館	午後 02:00	大津浜道団地 眞壁様宅
	午後 02:30	中郷町日棚 上田 (じょうでん)	午後 02:30	関本町 あかね会	午後 02:30	大津浜道団地 幕田様宅
	午後 03:00	中郷町下桜井 海沿い 島崎様宅	午後 03:30	関南町 北茨城 観光バス	午後 03:00	関本町福田 境橋 (境川)



まちの相談窓口 「元気ステーション」

困りごとがあつて相談したい時に、

「どこの窓口へ相談に行ったらよいか分からない」、

「同じ話を何度も違う窓口でしなくてはならない」

と感じたことはありませんか？



元気ステーションでは、医療・介護・福祉等に関するさまざまな相談に応じ、関係機関と連携しながら相談者の方と一緒に困りごとの解決をお手伝いします。

北茨城市コミュニティケア総合センター 「元気ステーション」

住 所：北茨城市中郷町上桜井 844-6

開設時間：月曜日～金曜日（土日祝・年末年始を除く）

午前9時～午後7時

電 話：0293-44-7111

F A X：0293-43-5581

地域の身近な相談窓口 （在宅介護支援センター）

在宅介護支援センターは、在宅で生活している高齢者及びその家族の方々の身近にある地域の相談窓口です。相談は無料で、プライバシーは守ります。電話一本で相談者の方のお宅まで伺います。

名 前	住所・電話・担当エリア
のぞみ（社協）	北茨城市磯原町本町 2-4-16 0293(42)0782 担当エリア：中郷町・華川町
おはよう館	北茨城市磯原町磯原字前大沢 1919-4 0293(30)1833 担当エリア：磯原町・関南町
ときわの杜	北茨城市関本町福田 1875-1 0293(46)6044 担当エリア：大津町・関本町・平潟町



北茨城です〜っと暮らしたい！

元気手帳

～ まちのおたすけガイド ～

第2版

保存版

北茨城市

令和4年2月発行

発行・編集

北茨城市コミュニティケア総合センター

元気ステーション