

※情報誌の内容は令和7年12月現在の情報です。最新の情報は直接お店に問合せください。

おいらせ町 暮らしの便利チラシ

令和8年1月発行

～ 目 次 ～

1 移動手段

P.2 (1) おいらバス

P.3 (2) タクシー

- 円徳タクシー ●小原タクシー ●百石タクシー
- 大空交通 ●中央タクシー ●富岡観光 ●富士タクシー
- 三沢基地交通 ●三沢タクシー ●三八五交通 三沢営業所

(3) 介護・福祉タクシー

- 介護・支援タクシーおいらせ ●介護タクシーるるの森
- 介護タクシーD ●のぞみ介護タクシー
- 介護・福祉タクシーハッピー ●介護タクシー縁
- 青い森の福祉タクシー ●ふくろう福祉タクシー
- 介護福祉タクシー ステッキ ●楓～Eアブル しゃパイ サポート～
- 介護タクシー村上

2 便利屋さん情報

P.4～<有資格者がスタッフの事業所>

- ニチイケアセンターおいらせ ●福祉の便利屋 よすが
- ～家事・介護代行サービス～プラチナ ●ステッキのくらしのサポート

P.6～<身近な地域の便利屋さん>

- シルバー人材センター ●まごころサポート（デーリー東北おいらせ店）
- コープくらしのたすけあいの会 ●くらしのパートナー八戸店

3 配食サービス事業者

P.8 ●コープあおもり配食サービスセンター ●配食のふれ愛 八戸店
●ライフデリ三沢・六戸・おいらせ店

4 買い物便利情報<宅配している大型店舗>

P.9 ●イオン東北ネットスーパー（イオン下田店） ●ホームセンターかんぶんおいらせ店
●移動スーパーとくし丸（よこまちストア岡三沢店）

5 有償ボランティア

P.10 生活支援“ちょこっと助け合い”活動

このチラシに関することや高齢者の異変に気付いたらご連絡ください。

☎ おいらせ町社会福祉協議会 0178-52-7066

☎ おいらせ町介護福祉課 0178-56-4705

☎ おいらせ町地域包括支援センター 0178-56-2132

1. 移動手段

(1) おいらバス

自宅の玄関先から、商店・病院など行きたいところへ！
買い物・通院・お出かけに♪



おいらせ町デマンド型乗合バス

おいらバス

利用方法

1. 予約する

(電話またはスマートフォン)



予約電話番号 ご利用の前日から予約できます。

☎ 0120-025-385

受付時間 午前8:00～午後10:00

- ①オペレーターの案内に従って、お名前、利用日時、人数、乗車場所、目的地などを伝えます。
- ②オペレーターが到着予定時刻をお伝えます。



「乗る場所」と「降りる場所」

をお伝えください

2. 乗車

指定の場所 から



到着予定時刻に指定の場所でお待ちください。

注意) 出発時間・到着時間は
おおよその目安です。
乗り合いの予約や交通状況
によって変更となる場合
があります

3. 到着・お支払



料金を支払い希望場所で降車します。

車いすもOK

利用できる方

どなたでもご利用できます

町外にお住まいの方も利用できます。
お一人で乗車できない方は介助する方の同伴が必要となります。

利用できるエリア

おいらせ町内全域

町外の出発地・目的地の利用はできません。

利用できる曜日・時間

毎日 (土日や祝日も運行) 午前8:00～午後6:00

予約方法

電話またはスマートフォン (WEB)で予約

- 予約電話番号 0120-025-385
- 受付時間: 午前8:00から午後10:00
- 利用日の前日から予約可能

料金

中学生以上:1回 **500円** / 乗り合い(2人以上)の場合 **300円**
小学生:1回 200円 / 乗り合い(2人以上)の場合 100円

より詳しいご利用方法は「おいらせ町公共交通ガイドブック」をご覧ください。

おいらせ町政策推進課 0178-56-4273

※料金はそれぞれのタクシー会社にご確認ください

(2)【タクシー】 体の不自由等が無く、一人でタクシーの乗り降りができる方

おいらせ	事業所名	電話番号	三沢	事業所名	電話番号
	円徳タクシー	0178-56-3325		大空交通	0176-51-9333
	小原タクシー	0178-56-2644		中央タクシー	0176-52-5200
	百石タクシー	0178-52-2441		富岡観光	0176-53-2135
			富士タクシー	0176-53-2165	
			三沢基地交通	0176-53-6481	
			三沢タクシー	0176-53-2135	
			三八五交通 三沢営業所	0176-54-4444	



(3)【介護・福祉タクシー】 体に不自由があり、一人でタクシーの乗り降りができない方

介護タクシーは事前予約が必要です！余裕をもって、ご予約ください。

	事業所名 電話番号	営業時間等	車いす 対応	割引等	その他
おいらせ	介護・支援タクシー おいらせ 090-8653-6228	7:00~16:00 (土 7:00~14:00) 休日:日・祝日	可	障害者 割引有	買い物、病院受付、 薬受取、金融機関 手続き支援可
	介護タクシー るるの森 090-5351-5725	7:00~17:00 休日:木・土・祝日 (休日利用相談可)	可	障害者 割引有	なんでもご相談を
	介護タクシーD 080-1115-9363	9:00~18:00 休日:日	可	事前予約 で2割引	買い物、通院、薬受 取、冠婚葬祭など
三沢	のぞみ介護タクシー 080-6027-8592	8:30~17:30 休日:土・日・祝日	可	無	事業所から自宅
	介護・福祉タクシーハッピー 0176-27-6501	夏 8:00~18:00 冬 8:00~16:00 土・日・祝日相談可	可	障害者 割引有	冠婚葬祭や行楽も可
	介護タクシー えん 縁 070-9220-2533	7:00~17:00 休日:水・日・祝日	可	障害者 割引有	通院時の付き添いな ど、なんでもご相談を
八戸	青い森の福祉タクシー 090-8928-1147	8:00~18:00 (土 8:00~14:00) 休日:日	可	無	冠婚葬祭や行楽も可
	ふくろう福祉タクシー 080-3328-2960	8:30~17:30 休日:日 (時間外対応要事前予約)	可	障害者 割引有	通院や転院、冠婚葬 祭など、なんでもご相 談を
	介護福祉タクシー ステッキ 080-6110-6917	24時間対応(要予約) 休日:不定休	可	障害者 割引有	通院や転院、旅行や 行楽など、お気軽に ご相談を
	かえで 楓 ~エラブルセルフパイサポート~ 090-8085-4753	8:30~17:00 休日:土日・祝日・4/26 ~5/7、お盆、年末年始	可	初回 30 分無料	病院、銀行、役場の 付き添いなど、ご相 談を
六戸	介護タクシー 村上 080-2809-2859	利用日・時間要相談	可	障害者 割引有	冠婚葬祭や行楽、買 い物も可

2. 便利屋さん情報

～介護保険サービスでは

<有資格者がスタッフの事業所>

ニチケアセンターおいらせ ☎ 0178-50-6135

サービス (一例)	・家事援助(掃除、洗濯、調理、買い物) ・高齢者、障がい者ケアサービス (更衣介助、入浴・排泄介助、通院付添など) ・入退院のお手伝いなど
対象者	どなたでもご利用できます
時間	(事務所) 9:00～18:00 (サービス提供) 0:00～23:59
定休日	土、日、祝日、年末年始 サービス提供 年中無休(要相談)
料金	・定期プラン(週1回以上) 2,860円/1時間 ・定期プラン(月1回以上) 3,630円/1時間 ・スポットプラン(不定期1回) 5,500円/1時間 ※延長30分毎に1,320円加算

—PR—

日常の家事以外でも、様々な要望・事情に合わせてお手伝いいたします。なんでもご相談ください。

福祉の便利屋 よすが ☎ 090-9741-6183 (おいらせ町)

サービス (一例)	・家事代行・通院同行 ・高齢者介護、障がい児・者支援 ・庭の草取り・お話し相手 ・お墓参りの代行など
対象者	どなたでも構いません
時間	8:30～19:00
定休日	日曜日
料金	家事代行 1時間 2,200円～ 高齢者介護 1時間 2,500円～ お話し相手 30分 1,000円～ など料金が決まっているものがありますので、お問い合わせください。 ※移動距離によって、別途燃料費をいただく場合があります。

—PR—

困ったこと、気になっていること、どんな小さなことでも構いませんので、気軽にお電話ください。

家事・介護代行サービス PLATINA (プラチナ) ☎ 080-1664-9830 (六戸町)

サービス (一例)	・掃除、洗濯、調理、買い物 ・散歩、通院の付き添い ・介護サービス (排泄介助、食事介助など)
対象者	高齢者など
時間	8:00～17:00
定休日	なし
料金	2,500円/1時間

—PR—

「いつまでも自宅で生活していきたい。」という想いに、できるだけ応えていきたい！
いつでもご相談ください。
※男性ヘルパー、女性ヘルパーどちらでも対応できます。

ステッキのくらしのサポート ☎ 080-6110-6917 (八戸市)

サービス (一例)	・通院、外出の付き添い、買物代行 ・不用品処分、片付け、家具の移動 ・介護サポート(見守り介助 生活援助など)
対象者	どなたでもご利用いただけます
時間	24時間対応(要予約)
定休日	不定休
料金	1,000円/20分 (平日の午前中に関してはご相談を)

—PR—

様々な要望や事情に合わせてお手伝いします。
「こんなこと頼めるかな？」という段階でも大丈夫です。
まずはお気軽にご相談ください。

できない部分をお手伝いします～

ちょっとした困りごと、介護保険のヘルパーができないことは、保険外のサービスや地域の便利屋さんを頼ってみてはいかがでしょうか

◆介護保険を利用してのヘルパーができないこと◆

- 利用者やヘルパーの車を運転しての送迎
- 趣味、趣向に関わる外出同行
- 通院時受診待ち時間の付き添い
- 入退院の付き添い
- 利用者以外のための調理、洗濯等
- 金銭管理、嗜好品の買い物
- 草むしり、除雪
- 大掃除
- 話し相手
- ペットの世話
- 花壇の水やり など



**こんなときは…
便利屋さんだ！**

介護保険ヘルパーは日用品しか
買い物ができないけど、自分の
好きなものをリクエストできる
から助かったわ～



介護保険では対応できない趣味活動に
付き合ってもらうことができて良かった♪

<身近な地域の便利屋さん>

おいらせ広域シルバー人材センター

☎ 0178-52-3177

サービス (一例)	<ul style="list-style-type: none"> ・除草 ・剪定 ・家事援助(掃除、整理整頓など) ・大工仕事(修繕、簡易なもの) ・お墓掃除 など 	
対象者	おいらせ町、六戸町在住の方	
時間	8:00~17:00	
定休日	土曜日、日曜日、祝日 ※相談可	
料金	<ul style="list-style-type: none"> ・屋内外作業 1時間 1,150円~ ・剪定、大作業 1時間 1,438円~ ※2時間からの受付 料金については事前に見積もりを行います。	

—PR—

会員募集中です！ まずは一度電話にてお問い合わせください。

まごころサポート(デーリー東北おいらせ店)

☎ 0178-52-3055 (おいらせ町)

サービス (一例)	<簡単サポート> ・電球交換 ・ゴミ出し ・お庭の掃除 ・簡単な手伝い など <プロサポート> ・エアコンクリーニング ・お風呂、トイレ掃除 など
対象者	65才以上の方や妊婦さん、体調が優れない方など状況に応じて対応いたします。
時間	(受付)10:00~17:00
定休日	土、日、祝日、休刊日
料金	簡単サポート 1時間 3,500円~(交通費込み) ※プロサポートについては無料お見積りいたします。

—PR—

地域の皆様の「ちょっと困った」の解決や、「こんなことしたい！」を叶えるサービスです。電球交換やお家の掃除などから、エアコンクリーニング等のプロのサービスの紹介、お孫さんのプレゼント選びまで、「コンシェルジュ」と呼ばれる地域スタッフが、真心こめてお手伝いいたします。ご相談だけでも大歓迎です。お気軽にお電話ください(ホームページからもお問い合わせできます。)。また、人助けをしたい！地域貢献したい！もっと住みやすいまちづくりをしたい！という思いのある方々からの「コンシェルジュ」の応募も随時受け付けています。

コープくらしのたすけあいの会

☎ 0120-30-1521

サービス (一例)	・家事援助(掃除、洗濯、調理、話し相手) ・子育て支援(託児、産前産後のお世話) ・外出付き添い(通院、買い物、美容院など) ・外の作業(窓掃除、草取り、買い物代行など)
対象者	どなたでもご利用できます(年会費無料)
時間	(受付)10:00~17:00 (サービス提供)10:00~17:00 ※サービス提供は原則1日4時間まで
定休日	土、日、祝日、お盆(8/13~16)、年末年始(12/28~1/4)
料金	・一般家事支援 700円/1時間 ・外仕事 800円/1時間 ・草取り等 1,000円/1時間(2026年4月より) ※活動内容によっては30分での清算もできます。 ※交通費が別途かかります。

—PR—

家事の一部や外出時の付き添い、見守り・話し相手など、くらしの中でちょっと困ったことへの対応をしています。ただし、お近くに活動会員がいない場合はお断りすることがあります。まずはご相談ください！

くらしのパートナー 八戸店

☎ 090-5357-2215

サービス (一例)	・通院、買い物の付き添い、 草刈り、雪かき など
対象者	高齢者など
時間	8:00~20:00
定休日	不定休
料金	3,000円/1時間 (+ガソリン代)

—PR—

通院のあとに買い物など、ご要望に合わせて柔軟に対応できますので、まずはお気軽にご相談ください！

3. 配食サービス事業者

生活協同組合コープあおもり 配食サービスセンター ☎ 0120-102-705

内容	夕食弁当の宅配
時間	12:00～18:00にお届け
定休日	土、日、年末年始(12/31～1/3)
料金	健康バランス食 550 円(税込) 週 3 回以上からご利用可 その他 6 種類から選択可 ※令和 8 年 1 月時点の料金です
その他	事前登録となります。 お弁当を手渡しすることで、見守り活動にもなります。

—PR—

日替わりで多彩なお弁当をお届けします。
詳しくは電話にてお問い合わせください。

配食のふれ愛 八戸店 ☎ 0178-51-8958

内容	昼食・夕食の宅配
時間	10:30～
定休日	日曜日、年末年始
料金	普通食(ごはん付)580 円(税込)など 全 6 種類から選択
支払	毎回現金、月末まとめ払い 振込、口座振替(引落)
その他	配達エリアは要確認

—PR—

アレルギーやきざみに対応します。
詳しくは電話にてお問い合わせください。

ライフデリ三沢・六戸・おいらせ店 ☎ 0176-67-1295

内容	昼食・夕食の宅配
時間	昼食配達 12:00 頃 夕食配達 17:00 頃 ※冬は遅れる場合があります。
定休日	年始(1/1～1/3)
料金	普通食(おかずのみ)540 円～、 普通食(ごはん付)590 円～ など 全6種類から選択
支払	月末締め翌月集金 または銀行振込
その他	配達エリアは要確認

—PR—

普通食でおかずのみご試食できます。
土日祝日も配達できます。
(詳しくは電話にてお問い合わせください。)

こんな時、配食頼んでみませんか？

高齢になり、
食事づくりが大変…

栄養バランスの
良い食事がしたい…

離れて暮らす両親の
食事が心配…



【メリット】

- ①栄養ある食事の確保
- ②安否確認・見守り・見守られ
- ③誰かとつながる

4. 買い物便利情報 < 宅配している大型店舗 >

イオン東北ネットスーパー (イオン下田店) ☎ 0120-267-378

パソコンやスマートフォンなどから
“イオン東北ネットスーパー”で検索！
※ご利用の際は会員登録が必要になります。
(入会金・年会費無料)

商品	食品、日用品、衣料品、医薬品など ※1回の注文可能金額は 1円(8%税込)以上、 16万5千円(10%税込)以下
時間	(受付)24時間 ※14:30～15:30を除く。 (配達)12時～21時
曜日	毎日※臨時休業を除く
送料	330円(税込)
支払	クレジットカード、玄関先 WAON、 代金引換(手数料220円(税込))

—PR—

トップバリュ商品はもちろん、生鮮食品や飲料・お米などの重たいものでもお届けします。置き配も対応可(条件有)

かんぶん配達くん (ホームセンターかんぶんおいらせ店) ☎ 0178-50-1411

お買い物金額220円(税込)で1ポイント貯まるポイントカードの作成がオススメ！
500ポイントで500円のお買い物券を発行します。

商品	チラシ掲載商品 ※日替品、限定品を除く ※一部対象外の商品もございます
時間	電話注文受付時間 8:00～17:00
曜日	月・金 配達時間 15:00～17:00 木・日 配達時間 10:00～13:00
送料	770円(税込) ただし、 ・1万円以上購入の方 ・75歳以上と障がいをお持ちの方は 3,000円以上購入で送料無料になります
支払	代金引換(現金のみ)

—PR—

店頭で買い物しても帰りは「配達くん」にお任せ！
詳細は店舗にお問い合わせください。

移動スーパーとくし丸 (よこまちストア岡三沢店) ☎ 090-5187-2221

商品	お刺身、寿司、総菜、お肉、野菜、 果物、パン、お菓子、日用品など
地区	おいらせ町(鶉久保、鶉久保山、青葉、 住吉、上久保、豊原、向山、緑ヶ丘)
時間	お問い合わせください
曜日	土曜日
支払	現金のみ (商品1点につき、+20円をいただいています)

—PR—

事前契約(無料)が必要となり、決められた時間・ルートで行っております。
詳しくは電話にてお問い合わせください。

お店で選んだ商品を配達してくれるお店があります。

▼一例

イオン下田、かんぶん、コメリ など

お店まではなんとか行けるけど、
持って帰るのが一苦労なのよね…



やっぱり、
自分の目で見て
選びたいわ。

ご自身で商品を見て買い物がしたい！
と思ったら、

おいらせ町には【**おいらバス**】
があります。是非ご利用ください。

→表紙裏面 おいらバス情報をご覧ください

5. 有償ボランティア



令和7年1月15日から支援開始中です。
只今、利用者38名・支援者34名が登録済。

令和8年1月27日現在

くらしの 「ちょこっと助け合い」活動中

生活支援「ちょこっと助け合い」活動事業は、高齢者・障がい者等の日常生活のちょっとした困りごとを、自立を妨げない程度に住民同士で解決する有償ボランティアのサービスです。

- *利用できる人 (利用者・対象者)
 - サービスが必要だと判断した世帯
 - 身体に不自由を感じている一人暮らし世帯
 - 概ね70歳以上の一人暮らし高齢者や高齢者夫婦のみ世帯

※社協へ事前登録が必要です。(随時受付中)
- *活動できる人 (支援者)
 - 【生活支援「ちょこっと助け合い」活動事業に関わるボランティア養成講座を受講した人】
令和6年度 11/2・12/6・12/7 開催済み
令和7年度 7/12・1/24 開催済み
 - 又は、【ほのぼの交流協力員】(講座受講の必要はありません)

※社協へ事前登録が必要です。(随時受付中)
- *支援内容
 - ゴミ出し ○草取り・草刈り ○おしゃべり相手
 - 雪かき など

※支援できない活動もあります。
- *支援時間
 - ゴミ収集に間に合う時間帯
 - ※ゴミ出し支援のみ時間外対応あり。
 - 概ね、平日の8:00~17:00
- *感謝料
 - 謝礼として利用者から支援者へ「感謝料」をお支払い
 - 10分まで100円、それ以降は10分ごとに100円加算する



令和8年1月15日から「感謝料」が変わりました。

例えば雪かき・草刈りは10分まで200円、それ以降は10分ごとに200円加算。など4項目変更あり。



問い合わせ・お申込み先

実施主体：社会福祉法人おいらせ町社会福祉協議会

住 所：〒039-2222

上北郡おいらせ町下前田158-1いきいき館内

営業時間：平日8:00~17:00 ※土・日・祝日休み

電話番号：0178-52-7066