

※見やすいところに貼って、ご利用ください。

ぴぽ生活便利帳

《第3版 令和8年4月》

「ぴぽ生活便利帳」について

高齢社会に伴い、地域での支え合い・助け合いを目的に、年齢を重ねても住み慣れた地域で長く生活していただけるように、ちよこっと困った時に役立つ生活情報を集めました。平成30年6月に冊子として発行したものを、第3版として再編集しました。



美明市と美明市社協のホームページに掲載されています。

検索

「美明市ホームページ」→「組織で探す」→「保健福祉部」→「地域包括ケア推進課」→「ぴぽ生活便利帳」

「美明市社協ホームページ」→「その他」→「ぴぽ生活便利帳」

～私たちにできる支え合い～ 見守り活動のポイント

- ③ 新聞や郵便物がたまっている。
- ③ 夜になっても電気がつかない、昼なのに電気がつけっぱなし。
- ③ カーテンが空いたまま又は閉まっただまま。
- ③ ゴミが分別されていらない、変な臭いが出る。
- ③ 髪や服が乱れている。
- ③ 怒鳴り声が聞こえる。
- ③ 最近姿を見なくなったり、外出の機会が減った。
- ③ 見知らぬ人がよく家を訪ねている、業者らしき人が出入りしている。

☆気になることがあったら・・・

美明市地域包括支援センター(地域包括ケア推進課) TEL 68-8297 へ

☆緊急の場合はすぐに 警察 110 又は消防 119 へ通報

【問合せ】美明市社会福祉協議会 TEL 62-0770

みんなのサロン

ゆいサロン 第1木曜日 10:00～12:00
場所：有為団地集会所(東4条北6丁目4-12)
参加費 夏期 200円、冬期 300円
レク体操とふまねっと、地域の話 他

いなほ会 第3火曜日 10:00～12:00
場所：北福祉会館(西3条北5丁目2-8)
参加費 100円
ふまねっと・折り紙・ボードゲーム、地域の話など

東4条サロン

場所：東4条福祉会館(東3条南2丁目4-3)
第2金曜日 9:30～11:30 参加費 100円
気になること・困りごとなどの話し合い 他

第3・4金曜日 9:30～11:30 参加費 頭割り
初心者向け麻雀

南美根サロン

第3金曜日 10:00～12:00
場所：南美根コミュニティセンター(南美根西町)
参加費 必要時集めます
ピアノ伴奏付ラジオ体操 健康の話、おしゃべり
認定こども園との交流など

峰延サロン

第3月曜日 9:30～11:30
場所：峰延福祉会館(峰延町本町)
参加費 “お気持” で100～200円程度
ラジオ体操とふまねっと、お楽しみや支え合い活動 他

くろの木サロン

毎週木曜日 10:00～12:00
場所：東明西福祉会館(東8条北6丁目1-12)
参加費 100円
貯筋体操と講話やふまねっと・脳トレ 他

上記6カ所の問合せ

美明市社会福祉協議会地域福祉係 62-0770
いつまでも住み慣れた地域で、安心して暮らせるまちづくりを目的として、サロンを開催。健康づくり、人とのつながりの中で、“お互い様”の関係を広げていきます。
各サロン出入り自由
となななが参加してもかまいません

物忘れや介護の心配ごと相談

おれんじカフェぴぽ
住所：大通西1条北1丁目1-12
電話：62-5580(火曜日のみ)
問合せ：62-3156(地域包括ケア推進課)
毎週火曜日 11:00～15:00
認知症の人やその家族、地域住民、介護や福祉の専門家など、誰でも気軽に集える場所です。訪れることは自由で、お茶を飲みながら認知症について、知る・学ぶ・考えることができます。

ごみ処理の相談

美明市役所生活環境課
ごみ処理について、お困りの時はご相談ください。
問合せ 62-3145

集える場所

菜の花サロン
場所：東福祉会館
住所：東5条北4丁目1-10
問合せ：62-3703(事務局)
第2水曜日 13:00～15:00
参加費 100円
出入り自由、とななでもどうぞ♪
みんなのやりのたいこと、楽しいこと、何でもやりますよ。

オアシスタイル

場所：美明福音キリスト教会
住所：東5条南1丁目4-16
電話：62-4649
問合せ：090-6214-5269
第3金曜日 13:00～14:00
参加費 100円
誰でも気軽に集まれる憩いの場
血圧測定・健康相談など承ります。

いきいき広場

場所：東明生活館
住所：東明3条3丁目1-1

やすらぎ会

場所：茶志内中央福祉会館
住所：茶志内町本町

上記2カ所の問合せ

保健センター 62-1173
対象：おおむね65歳以上
生活機能低下がみられる方
住み慣れた地域で生きがいを持って、自立した生活につなげていきます。

貯筋体操

お住まい近くの会館で、転ばないための体操をやっています。
まずはお問い合わせください。
問合せ 地域包括ケア推進課
62-3156

高齢者の困りごと相談

美明市役所地域包括ケア推進課
(地域包括支援センター)
住所：西3条南1丁目1-1
電話：68-8297(直通)

美明市社会福祉協議会

住所：西3条南3丁目6-2
電話：62-0770

美明消費者協会(美明市役所内)

住所：西3条南1丁目1-1
電話：62-4500
月・火・木 10:00～15:00
とななでも気軽に相談できます

買物・配達

山田青果
住所：大通東1条北1丁目2-5
電話：63-4424
店内買物・電話注文
2,000円以上で配達無料
フラワーアレンジメント、仏花、果実、野菜、果物かご盛の市内配達可能

JA みねのぼ
住所：峰延37
電話：67-2946
11:00～15:00
店内商品配達無料 電話注文可能
JA みねのぼ管内配達可

コープさっぽろ
住所：東3条北5丁目1-12
電話：62-2851

らくちん当日便 (組合員対象)
受付 15:00 まで
20:00 までに配達
専用コンテナ2箱(1箱25kg)まで200円
シニア向け55歳以上配達無料

宅配トック (組合員対象)
電話：0120-307-919
生鮮食品・冷凍食品・日用品・雑貨など
詳しくは資料請求・カタログ確認

移動販売おまかせ便カケルくん
電話：店舗 62-2851
移動販売事業部 050-1752-1931
火・金：東明方面
水・土：南美唄・進徳方面
木：茶志内・南美唄方面
停車場前は問合せ

福祉入浴

社会福祉法人深仁会
東地区生活支援センターすまいる
住所：東4条南5丁目1-4
電話：66-2525
月・水・金 16:30～18:00
利用料300円
概ね65歳以上の方・障がいのある方

美唄市社会福祉協議会
住所：西3条南3丁目6-2
電話：62-0770
月・水・金 12:15～14:15
利用料300円 60歳以上の方

弁当配達

社会福祉法人北海道光生会
へんとう家さしすせそ
住所：大通東1条北3丁目1-18
電話：35-1595
月～土・祝日(昼・年末年始休み)
日替わり弁当550円(大盛り600円)
おかずのみ500円(各納込)
屋食・当日注文9:00まで
夕食・当日注文12:00まで
必要時、見守りサービスあり

コープさっぽろ
夕食宅配サービス
電話：0120-279-949
組合員対象、月～土
夕食(おかずのみ 健康管理食あり)
梅ライト674円、竹バランス759円
秘ラックス956円、日米127円(各納込)
受付時間：10:00～18:00(日曜休み)
安否確認あり

宅配弁当のかどや
住所：西2条北1丁目2-3
電話：62-7321
月～土(益・年末年始休み)
日替わり弁当630円～(税込)
おかずのみもあり
屋食・夕食
必要時、見守りサービスあり

家事支援

社会福祉法人深仁会
すまいるハルバーステーション
住所：東4条南5丁目1-4
電話：66-2525
月～金 8:30～17:00
1時間1,600円 15分ごとに400円
加算(自宅までの交通費別途180円)
通院介助・入浴介助・家事支援・介護
保険外サービスなど、専門職が対応

美唄市社会福祉協議会
さわやかハルバーステーション
住所：西3条南3丁目6-2
電話：63-0585
月～土 9:00～17:00
15分650円
15分ごとに650円加算
見守り・入院外出支援・ゴミ分別・ゴミ
出し・介護保険外サービス、他 要相談
美唄市内に限る、専門職が対応、美
唄市社協の介護サービスを利用し
ている方に限るため要相談

生活の困りごと

美唄市シルバー人材センター
住所：西4条南1丁目3-24
電話：66-2468
洗濯・掃除支援、入院患者の洗濯
通院支援、草刈り(要相談)、植木の
冬囲い、ゴミ出しなど
要件により料金が異なるため要
問合せ
※土・日・祝日は事務所休み

一般社団法人 意匠
住所：東3条南1丁目3番5号
電話：35-1006
ご家庭の不要品の片付け・廃棄、
草刈りなど、状況や内容によるた
め要相談、見積書出します

株式会社 ホシカワ設備
住所：西2条南7丁目2番3号
電話：62-2764
電球取替等電機修理関係、
ボイラー・ストーブ修理、屋根の
雪下ろし等、状況や内容によるた
め要相談、見積書出します

株式会社ハウジングさいとう
住所：大通1条南4丁目2-27
電話：62-2223
家具・カーペット購入時の入替作
業(相談により模様替えも可)、住
宅改修、介護用品販売 他
要相談、見積無料

よろず屋(便利屋)
サイバーマシン合同会社
住所：東明3条2丁目1-12
電話：070-8347-3069
出張料2,500円(税抜き)
草刈り・除雪・タイヤ交換・手拭き
代行 他、可能な範囲で対応
詳細は問合せ

マルッと解決 まちの便利屋
株式会社シエネライス
住所：西4条南1丁目2-22
電話：080-2268-8080
庭仕事・除雪・屋根の雪下ろし・買
物・荷物移動 他各種代行
要相談、見積無料

訪問理容

来店の難しい方が対象
家族の同席必要
カット・スリ・剃りなど
日時は店側による都合があるの
で、直接相談してください

石田理容室
住所：西美唄大曲2
電話：69-2715
(定休日あり)

あい理容室
住所：東3条南5丁目3-1
電話：64-4681
(定休日あり)

ヘアサロンすたあ
住所：西1条南6丁目1-10
電話：63-4667
(定休日あり)

訪問・送迎理容
理容かなし
住所：南美唄中央通り5丁目1
電話：63-3733
訪問カット料金3,600円～
送迎サービスあり(乗降の乗車専用車)
髪たぎり・車いすの方など訪問散髪
相談・予約が必要

お墓掃除代行

そらち生活サポートセンター
テオカス事業
住所：樺戸郡月形町字本町8
電話：080-4718-1556(上野)
忙しい、遠い等通えない方
美唄市内エリア
基本料金 10,000円
(大きなお墓は要相談)
墓石・墓誌洗浄・線香台・水鉢清
掃、お墓固りの清掃・草むしり
(元清掃業者が監督・指導しています)
※テオカス事業とは、生活保護受給
者、就労を通じ自立を目指して
いる方の仕事作りの一環として
実施



訪問歯科診療

通院が難しい方・障がいのある
方を対象に、自宅での治療を行
います
詳しくは各歯科医院又は美唄歯
科医師会事務局 (住所：西4条
北3丁目3番15号 電話：
070-2425-5900 (近藤))へ
ご連絡ください

平歯科医院
住所：西1条南5丁目2番18号
電話：63-2688

宝崎歯科クリニック
住所：西1条北1丁目1番1号
電話：63-2445

むらからみ歯科医院
住所：大通東1条南7丁目1番5号
電話：62-7723

メロイテ・歯科クリニック
住所：西2条北5丁目1番1号
電話：62-6480

吉村歯科医院
住所：東6条北1丁目1番1号
電話：68-8860

工藤歯科・矯正歯科医院
住所：峰延本町南2
電話：67-2218

福祉除雪

美唄市役所地域包括ケア推進課
住所：西3条南1丁目1-1
電話：62-3156
積雪により家庭指障の危険や緊
急時の避難経路確保が難しい場
合(実施要件あり)
対象者：非課税世帯で、経済的・
体力的に除雪が困難な方

ボランティア除雪

美唄市社会福祉協議会
住所：西3条南3丁目6-2
電話：62-0770
軽トラック・除雪機の無料貸出
しあり(町内会・ボランティアが
対象 カンソリン代実費)

趣味

美唄電装
カラオケ広場(岩淵様)
住所：進徳町1区
電話：62-4332
月～土 13:00～ 利用料1,000円
要予約 座席13席

いち語いち絵の会
総合福祉センター(西3条南3丁目6-2)
毎月第1・3木曜日 13:00～15:00
年会費：15,000円
会費：1,300円
問合せ：090-6264-0248
「ハタでいいハタがいい」を合言
葉に絵手紙をかいいてみませんか
体験可、詳しいことはお問合せく
ださい。

伝筆
～筆に想いをのせ伝えあう喜び～
総合福祉センター(西3条南3丁目6-2)
参加費：1回2,500円
問合せ：090-6212-6787
色とりどりの筆ペンで楽しく描
いてみませんか、詳しいことはお
問合せください。

美唄市社会福祉協議会
囲碁・将棋
住所：西3条南3丁目6-2
電話：62-0770
月～土 10:00～16:00
利用料100円

見守りサービス

ヤマト運輸
クロネコ見守りサービス
ハローライト訪問プラン
住所：東京都中央区銀座2-16-10
電話：0120-86-2220
月額：1,738円
毎日使用するトイレの電球をハロー
ライト電球に交換、電球のON/OFF
で異常を検知し、通知先へお知らせ。
依頼に際してはヤマト運輸のスタッフ
が代理訪問、詳細はフリーダイヤルま
で。