

4 生活支援サービスの紹介

住み慣れた地域で暮らしていくために

高齢になると身体能力の低下等により、重いものを買に行けない、遠くまで買い物に行けない、栄養バランスを考慮した食事を作ることが難しい、家や庭の手入れが行き届かない、一度にたくさんの洗濯ができない（干せない）等、以前は出来ていたことが出来ない、という困りごとが増えてくる場合があります。

こうした生活上の困りごとを解消し、高齢者が住み慣れた地域で生きがいをもって生活していくために必要とされるのが、生活支援サービスです。

生活支援サービスを上手に活用しつつ、社会参加を続けることが「介護予防」や「生きがい」にもつながります。



生活支援サービス

交通 移送	交通・移送支援	買物	買物・配達支援	生活 支援	家事支援・配食等支援など	見守	見守り	他	相談窓口 講座など
----------	---------	----	---------	----------	--------------	----	-----	---	--------------

番号	分類	団体名	活動内容	活動場所	活動日時	対象者	費用	問合せ先
1	交通 移送	デマンド交通あづ みん・のるーと安 曇野	事前予約制の乗り合 いタクシー	市内全域	ご利用にあたって は、予約が必要で す。 ○電話予約受付時 間:平日 7:40~16:40 土・日・祝 8:00~16:30 (当日分のみ受付) ※ご予約は、乗車予 定日の1週間前(7日 前)から受付します。 ○運行時間:平日 8:00~17:00 ※年未年始 (12/29~1/3)は 連休	どなたでも	・大人(中 学生以上) 300円 ・小学生 100円 ・障がい者 (手帳所 持) 100円 ・未就学児 無料	あづみん受付セン ター(0263-71- 1233)へお電話 ください。 電話、スマート フォンアプリ「の るーと」、LINEの 市公式アカウント からご予約くださ い。
2	移送	(株)あいうえおレ ンジ	介護福祉タクシー 高齢者・障がい者の外 出・介護等の支援 歩行補助・車いす・寝た まま移動の介助支援、 病院・施設等の通院・入 退院・転院など	安曇野 市、 松本市他	無休 8:00~18:00	障がい者・ 高齢者、病 気をお持ち の人	支援内容 によって異 なる	0263-87- 8388 (出川配車セン ター)
3	移送	(株)わらわ 介護タクシーわら わ	高齢者、障がい者の外 出支援。病院、施設へ の車椅 子、ストレッチャーでの 搬送及び買い物、病院 での付き添い支援	中信地区 及び県内・ 県外も可	無休 7:30~18:30 時間外対応(要 応談)	高齢者・障 がい者及び 付添者	一般タク シー料金+ 別途車い す介助料 500円他 送迎:松 本、安曇野 以外 1500円	0263-88- 8360
4	移送	民間救急・介護タ クシーうたたね安 曇野	通院・入院時等の介護 タクシー	長野県内	8:00~18:00 (年未年始除く)	身体の不自由な方、要 介護認定 者、障がい 者手帳保持 者	要相談	070-9379- 2929
5	移送	介護タクシー奏風 (かなた)	通院・入退院時等の介 護タクシー(病院、施設 への車椅子での搬送) ※ストレッチャーでの 搬送は不可	長野県内 全域	月~土(祝日含 む) 8:00~18:00 ※夜間等時間 外、日曜日は要 相談	要介護認定 者、障がい 者手帳保持 者等	一般タクシー 料金+別途 介助料金、車 椅子貸出料 金等 ※詳細は要 問合せ	080-6988- 8497
6	買物 生活 支援 見守	(株)みらいさい福 社会 ダスキンライフケア	介護保険を使わない在 宅介護サービス(身の まわりのお世話、外出 の付き添い、身体介 護、趣味のお相手・お 話相手 等)	安曇野市、 松本市、 大北地域	要問合せ	原則65歳 以上の方	要相談	ダスキンライフケ ア安曇野ステー ション 0263-50- 6606 土日祝日等はダ スキンコンタクト センターへ 0120-100100
7	買物 見守	NPO法人あんしん 御用聞き車あんしん 号	あんしん広場を中心に 一人暮らしの集いなど 地域の集まりに食品 (くだもの、菓子、調味 料他リクエスト品)等を 持って車で販売	地域の公 民館・集会 所など要 相談	要問合せ	地域住民	要問合せ	0263-71- 2828

番号	分類	団体名	活動内容	活動場所	活動日時	対象者	費用	問合せ先
8	買物 見守	株式会社デリシア 宅配(ネットスーパー)	買い物・配達	市内全域	要問合せ	どなたでも	配送料別途	0120-484-147
9	買物 見守	株式会社デリシア 移動販売(移動スーパーとくし丸)	自宅まで定期的に訪問し、食品、日用品の買い物のサポート	市内全域	要問合せ	どなたでも	要問合せ	080-7461-1420
10	買物 見守	生活協同組合コープながの コープデリ安曇野センター	・宅配サービス:毎週1回決まった曜日・時間に宅配 ・夕食配食サービス(豊科・堀金のみ)	安曇野市豊科一部、三郷、堀金・松本市	月～金曜日	コープながの組合員	出資金:1,000円	0120-502-550(フリーダイヤル)
11	買物 見守	生活協同組合コープながの コープデリ池田センター	・宅配サービス:毎週1回決まった曜日・時間に宅配 ・夕食配食サービス(豊科)	安曇野市豊科一部、穂高、明科、大北地域一部他	月～金曜日	コープながの組合員	出資金:1,000円	0120-502-550(フリーダイヤル)
12	買物 見守	となりの薬局	配達サービス、在宅医療、薬・健康相談	安曇野市内	要問合せ	どなたでも	要問合せ	0263-81-3655
13	買物	アルプス薬局	配達サービス、在宅医療、薬・健康相談	安曇野市内	月～土曜日 9:00～16:35	市内高齢者	要問合せ	0263-72-2173
14	買物	安曇野かわい	配達サービス(漬物、酒、菓子など)	安曇野市内	水曜日以外	市内在住の方	要問合せ	0263-72-2326
15	買物	カクミズ	配達サービス	安曇野市内	10:00～18:30 水曜日定休 (営業の場合もあり)要問合せ	安曇野市民	要問合せ	0263-72-2838
16	買物	久保田屋肉店	配達サービス	安曇野市内	日曜日以外 9:00～18:00	安曇野市民	要問合せ	0263-72-2178
17	買物	(有)ヤマモト デリ+デリ	お惣菜・生鮮品・日用品・雑貨・酒の配達サービス	穂高・明科・池田・松川中心 ／要問合せ	年中無休・随時	要問合せ	要問合せ	0263-82-3009

番号	分類	団体名	活動内容	活動場所	活動日時	対象者	費用	問合せ先
18	生活支援	緊急通報サービス (安曇野市)	独り暮らしの高齢者の人などが、家庭で安心して暮らせるよう緊急通報機器の設置 ※設置には固定電話が必要	市内全域	—	次のいずれかに該当する人のみで構成する世帯 ・65歳以上の 人 ・身体障害者手帳1級または2級をお持ちの人 ・療育手帳をお持ちの人 ・精神保健福祉手帳をお持ちの人	月額 500円	0263-71-2254 福祉部高齢者介護課長寿福祉係
19	生活支援	軽度生活援助サービス (安曇野市)	ごみ出し、家周りの手入れ、家屋の軽微な修繕、除雪、暖房機器への給油 作業は、安曇野シルバー人材センターに委託	市内全域	要問合せ	65歳以上の人のみの世帯で、日常生活の援助が必要なお人	・ごみ出し、暖房機器への給油 1回100円(30分まで) ・家周りの手入れ、家屋の軽微な修繕(電球の交換など) 1回200円(1時間まで) ・除雪 1回500円(1時間まで)	0263-71-2254 福祉部高齢者介護課長寿福祉係
20	生活支援	しあわせ・あづみん (住民参加型有償在宅福祉サービス) (安曇野市社協)	日ごろの生活での困りごとを、ボランティアの気持ちを持った会員がお手伝いする	市内全域	受付時間:平日 8:30~17:00 (祝日・12/29~1/3を除く) 支援員の活動日時:平日・土日・祝日 6:00~20:00	市在住で、生活支援・家事援助などの日常生活で困っていて、お手伝いを必要としている人	・支援活動費 30分300円から ・燃料費/1km30円 ・支援にかかった材料費など/実費	0263-72-1871 (社協本所)
21	生活支援	安心コール (安曇野市社協)	ひとり暮らし高齢者等を対象に、ボランティアが電話で話し相手をするすることで、孤独感の解消を図り、精神的健康の支援をする	市内全域	その都度	市内在住の70歳以上のひとり暮らし及び高齢者のみ世帯・日中独居の方	無料	0263-72-1871 (社協本所)
22	生活支援	おはなし相手ボランティア (安曇野市社協)	希望者の自宅や、施設にボランティアが訪問し、話し相手をする	市内全域	月に1~2回 1時間30分程度	どなたでも	無料	0263-72-1871 (社協本所)
23	生活支援	えがお (安曇野市社協)	お座敷等の掃除、入院中の洗濯や買い物・食事介助、入院・入所中の外泊時の家事援助、安否確認の訪問など	市内全域	月~金曜日 8:30~17:30	安曇野市社会福祉協議会訪問介護事業所を利用し、必要とされる人	サービス提供時間により変動 30分ごとのサービス費+交通費要確認	・ホームヘルプセンター北部 82-2947 ・ホームヘルプセンター南部 77-6606 ・ホームヘルプセンター東部 62-6122

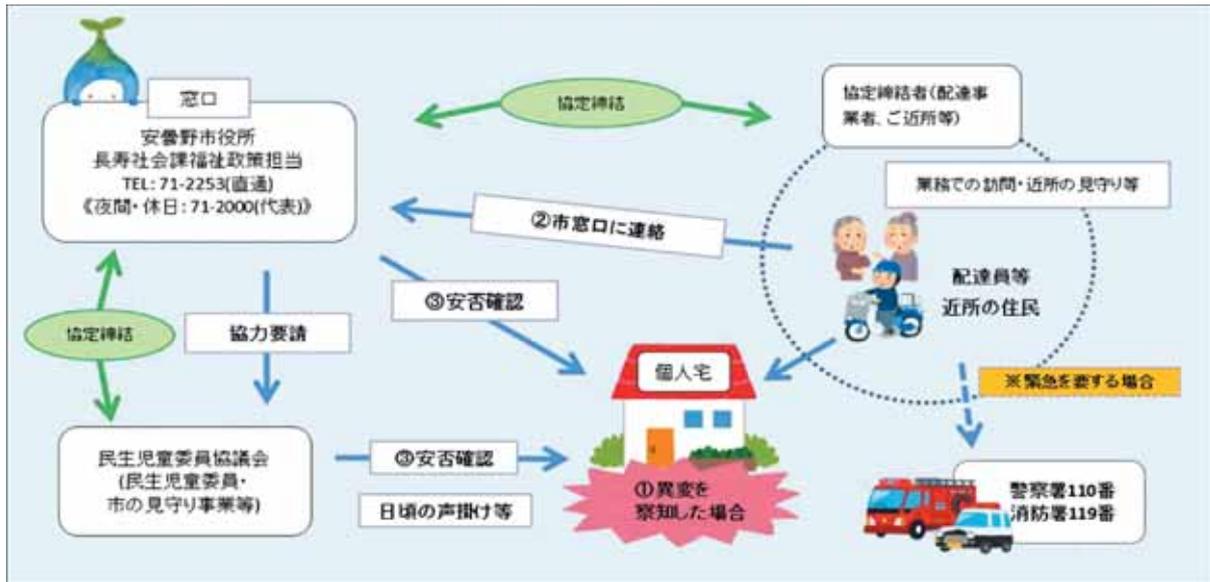
番号	分類	団体名	活動内容	活動場所	活動日時	対象者	費用	問合せ先
24	生活支援 見守	NPO法人あんしん有償在宅サービス	家事援助(ゴミ捨て、掃除、食事作り、買い物、窓ふきなど)身体介護(おむつ交換、入浴介助、安否確認など)外仕事(草取りなど)なんでも相談を受け付ける	要相談	通年	会員制(どなたでも入会可)	あんしん会員 ・入会金 3,000円 ・年会費 3,000円 ・家事援助 30分 850円 ・身体介護 30分 950円 ・交通費 1回 600円	0263-71-2828
25	生活支援 見守	NPO法人あんしん配食サービス	管理栄養士が旬の野菜を調理したバランスのとれたお弁当を配達	要相談	火・水・金曜日(要問合せ)	地域住民	650円/食	0263-71-2828
26	生活支援 見守	小海渡のちゃみせ寄り合い処ひとやすみ	・日中独居の時間が長い方や独居の方が気軽に自由気ままに過ごせる場所を提供(おしゃべり、体操、手遊び、カラオケ、趣味活動、ゲーム等) ・生活支援サービス	豊科	第1・3火曜日 12:00~16:00 その他の時間は要相談	高齢者(介護認定の有無は問いませんが、原則独歩が可能な方)	寄合処利用料 1回200円 個別の支援については要相談	NPO法人 コミュニティーケアサポート 080-3200-7961
27	生活支援 見守	コープながの暮らしサポート活動まごころ	暮らしの中で困ったとき組合員同士で助け合う	要相談	月~金曜日 8:00-17:00 土日祝要相談	コープながの組合員どなたでも組合員になれます	要問合せ	0120-755-590
28	生活支援	くらしメイト	見守りサービス、ゴミ回収、ハウスクリーニング、介護リフォーム	安曇野市等	月~金曜日 9:00~18:00	高齢者(高齢以外でも困っている人)	要相談	080-4840-2129
29	生活支援	NPO法人からだ堂	通院・買い物支援	安曇野市内	要問合せ	市内高齢者	1,600円/時間	0263-72-5535
30	生活支援	オクムラ電気	家電製品の販売修理 住宅設備の販売修理 電気工事	市内	月~土曜日 9:00~17:00	市内高齢者	出張費 1,000円から	0263-72-2254
31	生活支援	宮島電器	家電設備の販売修理	要問合せ	月~土曜日 9:00~18:00	要問合せ	要問合せ	0263-82-2651
32	生活支援	宅幼老所なかむら	介護保険外の事業 デイサービス・お泊り・お預かり(食事、入浴、送迎は別途料金)	安曇野市内	月~土曜日 9:00~16:00	高齢者・乳幼児	要問合せ	0263-82-3533
33	生活支援	まめの会	ボランティアによる手作り弁当の配達	堀金地域	15時以降にお弁当を配達(2か月に1回)	75歳以上のひとり暮らし高齢者	100円	安曇野市社会福祉協議会堀金支所 73-5288

番号	分類	団体名	活動内容	活動場所	活動日時	対象者	費用	問合せ先
34	生活支援	Girlest (ガーレスト)	訪問美容サービス(ネイルケア、メイク、ハンドトリートメント、ヘッドスパ、フェイシャルケアエステ)	安曇野市内(他 松本、大町等)	ご連絡があれば都度	どなたでも	要問合せ	090-1869-1878
35	他	高齢者総合相談窓口 (安曇野市)	高齢者の福祉、医療、保健、介護などさまざまな面で支援を行うための総合相談窓口	市内	月～金曜日(祝日・年末年始を除く) 8:30～17:15	どなたでも	無料	72-9986 (中部地域包括支援センター:豊科・明科担当) 81-0760 (北部地域包括支援センター:穂高担当) 77-4007 (南部地域包括支援センター:三郷・堀金担当)
36	他	安曇野市消費生活センター	消費生活相談員が、訪問販売や通信販売、電話勧誘での契約トラブル、またクーリングオフについてのアドバイスなどを行う	消費生活センター (安曇野市役所2階北側)	月～金曜日(祝日・年末年始を除く) 8:30～17:15(相談受付は16:00まで)	どなたでも	無料	71-2100 (消費生活センター)
37	他	総合相談窓口 (安曇野市社協)	「困りごと」「悩みごと」をお聞きし、解決に最も近い窓口へつなぐ	—	月～金曜日 8:30～17:30 (ただし、祝日・12/29～1/3を除く)	どなたでも	なし	72-1871 (本所) 73-7143 (豊科支所) 82-2940 (穂高支所) 77-8080 (三郷支所) 73-5288 (堀金支所) 62-2429 (明科支所)
38	他	心配ごと相談 (安曇野市社協)	相談員が「困りごと」や「悩みごと」をお聞きし解決に向けての方法を一緒に考え、必要に応じて専門窓口へつなぐ	社協各支所 (年度によって会場が異なる場合がありますのでお問合せください)	お問合せください。	どなたでも	なし	88-8707 (まいさば安曇野)
39	他	車椅子移送車両貸与事業 (安曇野市社協)	車椅子のまま乗り降りできるスロープ付きの車両を貸し出し。(通院やお出かけなどにご活用ください)	市内全域	※要予約 予約受付時間: 平日 8:30～17:30 利用できる日: 12/29～1/3を除く毎日	市内在住で車椅子を利用する人とその家族	使用料無料 走行距離に応じて給油をお願いします(20km以上)	77-8080 (三郷支所) 73-5288 (堀金支所) 62-2429 (明科支所)
40	他	まつもと障害年金支援研究会	障害年金の無料相談会	安曇野市内	第1金曜日 13:00～15:00	どなたでも	無料	0263-88-8907
41	他 見守	長野ダイハツ販売株式会社 高齢者向け健康安全運転講座	運転技能や認知機能のチェック、健康測定や安全講話を通じて、心身両面から安全運転をサポートします。	長野ダイハツ販売穂高店	年2回(春・秋) 午後	市内お住まいの概ね65歳以上の方(要申込)	無料	長野ダイハツ販売株式会社 営業企画部 0263-58-3079

番号	分類	団体名	活動内容	活動場所	活動日時	対象者	費用	問合せ先
42	他 見守	ウエルシア安曇野豊科店	店内に休息の場・井戸端会議の場として利用できる地域協働コミュニティスペース「ウエルカフェ」の設置。(地域への福祉活動、文化活動の場所)としても気軽にご利用ください。)	ウエルシア安曇野豊科店	店舗営業日に準ずる 利用時間は基本 10:00～ 18:00	どなたでも	無料	71-6780
43	他 見守	中北薬品株式会社長野支店	・健康機器貸出 ・健康食品販売 ・出前講座	安曇野市内	月～金曜日 9:00～17:00	どなたでも	・健康機器貸出 15,000円 ・出前講座要相談	0263-86-3900
44	他 見守	安曇野市新聞販売店会	新聞購読者、特に高齢独居世帯について、新聞が取り込まれていないなど異常を認めたとときに市に連絡する	安曇野市内	新聞配達業務時間中 早朝 4:00～6:30	新聞購読世帯	無料	73-3000 (滝沢新聞店)
45	他 見守	株式会社カーブスジャパン健康フィットネス	・カーブス女性だけの30分健康フィットネス ・メンズ・カーブス30分予約不要サポート付きジム たった30分で「筋トレ・有酸素運動・ストレッチ」をバランスよくできる運動プログラム	安曇野市内3店舗(豊科、穂高、三郷)	月～金曜日 10:00～19:00 (13:00～15:00は休み) 土曜日 10:00～13:00 日・祝休み	・カーブス女性 18歳以上 ・メンズ・カーブス男性 18歳以上	要相談 全店 無料体験実施中	・カーブスあづみ野イオン豊科 0263-87-7301 ・カーブスザ・ビッグ穂高 0263-87-4430 ・カーブスエルサあづみ野 0263-87-8551 ・メンズ・カーブスあづみ野 0263-50-7931
46	他 見守	(株)アメニティーサービス	在宅訪問マッサージ	安曇野市内	要問合せ	自力通院が困難な方(歩行困難等)	要相談	0263-24-4740 松本営業所

安曇野市地域見守り活動に関する連携協定

市では平成 29 年2月から高齢者や障がい者が住み慣れた地域で安心して生活ができる地域社会を形成するため、市内で活動する団体等と「地域見守り活動に関する連携協定」を締結しています。



締結団体一覧 35 団体 (令和8年1月現在)

- 一般社団法人安曇野市医師会
- 安曇野市在宅医療連携推進議会
- 安曇野市歯科医師会
- 安曇野薬剤師会
- 安曇野市区長会
- 安曇野市民生児童委員協議会
- 特定非営利活動法人 JA あづみ
くらしの助け合いネットワーク あんしん
- 社会福祉法人 安曇野市社会福祉協議会
- 安曇野市介護保険事業所連絡協議会
- 有限会社宗明会
- 株式会社ペーパー・シャワーズまかせて安曇野
- 安曇野市内郵便局
- 特定非営利活動法人 コミュニティーケアサポート
- 有限会社小林商事
- 株式会社長野環境システム
- ヤマト運輸株式会社 松本主管支店
- 株式会社みらいさい福祉会
- 長野ダイハツ販売株式会社
- 株式会社 TS ファーマシー
- 特定非営利活動法人長野県歯科衛生士会
- 株式会社八十二長野銀行 穂高支店
- ウエルシア安曇野豊科店
- 株式会社デリシア
- 第一生命保険株式会社
- NTPトヨタ信州株式会社 安曇野店
- 株式会社八十二長野銀行 豊科支店
- 生活協同組合コープながの
- 株式会社スズケン 長野営業部 塩尻支店
- 中北薬品株式会社
- 明治安田生命保険相互会社 松本支社 安曇野営業所
- 安曇野市新聞販売店会
- まごころ弁当松本あづみの本店
- 株式会社カーブスジャパン
- 株式会社アメニティーサービス
- 株式会社トータルサポートショップ山崎