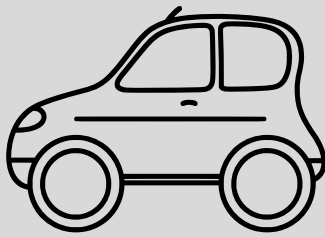


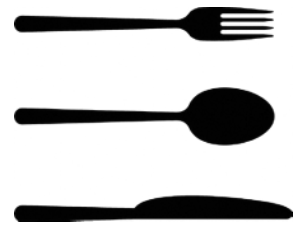
白老町 シルバー世代の為の 暮らし便利帳 (令和4年版)



P1 お出かけ



P4 免許返納・廃車手続



P5 お食事や買い物



P7 家事や住まい



P9 髪を切る時



P11 医療機関の情報



P12 薬局・薬店



P13 介護用品や車いす



P14 暮らしの不安



P16 地域活動・介護予防



P19 介護事業所



巻末 連絡先メモ

作成：白老町役場高齢者介護課・白老町社会福祉協議会

※掲載の内容は令和4年8月現在の情報です。内容が変更されている場合がありますので、各事業所にお問合せの上ご利用ください。



お出かけの時



元気号・カムイ号・ぐるぽんについてのガイドブックはこちら

地域循環バス(元気号)

白老町内に居住している方や、旅行者向けに町内全域を運行しているバスです。

料 金	1回の乗車につき100円(未就学児無料、小中学生50円)
運 休 日	日曜日、祝日、12月31日～1月3日
そ の 他	運行表は公共施設窓口にて配布しています。
お問合せ先	82-8213 (白老町役場政策推進課)

デマンドバス(カムイ号)

予約に応じ、利用者の自宅から、まちなか停留所や、白老市街地から各地区の区域内停留所に運行する予約制のバスです。

対 象 者	白老町民及びその親族
運 行 区 域	①萩野・北吉原鉄北区域 ②萩野・石山鉄北区域 ③竹浦・虎杖浜区域 ④社台区域
料 金	片道200円(未就学児無料、小中学生は片道100円)
運 休 日	日曜日、祝日、12月31日～1月3日
受 付 時 間	8時～17時(日・祝日を除く)
予 約 先	85-5511 (デマンドバス予約センター)
そ の 他	ご利用方法などは公共施設窓口にてリーフレットを配布しています。
お問合せ先	82-8213 (白老町役場政策推進課)

タクシー(白老交通)

営 業 時 間	午前7時～午前1時40分
予 約 先	82-2244 (白老交通株)
そ の 他	新型コロナウイルス感染症拡大予防のため、営業時間を短縮している場合があります。詳しくはお問合せください。

白老町交流促進バス(ぐるぽん)

ウポポイを起点に町内で運行されるバスです。

対 象 者	どなたでも
運 行 方 法	白老町市街地循環便と広域ピストン便（社台～萩野）
運 休 日	月曜日(祝日または休日の場合は翌日)、12月29日～1月3日
運 賃	①片道100円（未就学児無料、小中学生は片道50円） ②1日乗車券200円（未就学児無料、小中学生は100円）
そ の 他	利用方法等は公共施設窓口にて配布のリーフレットをご確認ください。
お 問 合 せ 先	82-8214（白老町役場産業経済課）

介護タクシー(グリフィン苫小牧介護タクシー)

白老町等を出発もしくは到着地点として、全道各地への移動にご利用いただけます。

営 業 時 間	午前8時から午後8時（予約制） ※電話受付は24時間対応
予 約 先	090-1387-7836
そ の 他	ストレッチャーと車いすに対応しています。 料金体系や利用方法など、詳しくはお問合せください。

福祉有償運送(対象者:介護認定を受けている方、障害者手帳を所持している方)

公共交通機関の利用が困難な方向けの運送サービスです。ご利用の際は事業所へ登録する必要があります。対応地域、サービス、料金などは各事業所へお問い合わせください。すぐに対応できない場合があります。

事業者名と TEL	料 金	備 考
社会福祉法人 白老町社会福祉協議会 (0144-82-6306)	登録料……………なし 介助料……………300円 待機料金(30分)…600円 1km毎……………120円	①往復利用の通院、入退院のみ 利用できます。 ②ストレッチャー(追加料金有)と 車いすに対応しています。
NPO 法人 御用聞きわらび (0144-82-3465)	登録料(入会金)…2,000円 介助料……………なし 待機料金(30分)…500円 1 km毎……………100円	①行先は、病院・買い物・銀行・ 役場・床屋・知人宅など、制限 はありません。 ②営業時間は9時～17時
NPO 法人 ぬくもりの里 ふれあい (0144-84-7386)	登録料(入会金)…2,000円 介助料……………なし 待機料金(30分)…500円 1 km毎……………100円	①行先は、病院・買い物・銀行・ 役場・床屋・知人宅など、制限 はありません。 ②営業時間は9時～16時 ③待機料金は最初の30分無料

地域公共交通共通回数券

町内を運行する各種地域公共交通の利便性向上を図るため、令和4年より『地域公共交通共通回数券』を導入しています。

対象者	①町内に住民登録もしくは住居のある方 ②町内に通学もしくは通勤している方
販売場所	町内各郵便局（社台・白老・萩野・竹浦・虎杖浜）
販売金額等	1冊1,000円（100円券12枚綴り） ※町内店舗等で使用できるクーポン券付き
使用可能な交通機関	①町が運営しているバス ・地域循環バス『元気号』 ・交流促進バス『ぐるぽん』 ・デマンドバス『カムイ号』
	②福祉有償運送（運賃にのみ使用可能） ・社会福祉法人白老町社会福祉協議会 ・社会福祉法人優和会 ・NPO 法人御用聞きわらび ・NPO 法人ぬくもりの里ふれあい
	③タクシー（運賃にのみ使用可能） ・白老交通タクシー ・グリフィン苦小牧介護タクシー
	④路線バス（道南バス） 使用可能な路線：緑泉郷～新千歳線・登別温泉～苦小牧市立病院線
その他	詳しい利用方法については下記問い合わせ先へ
お問合せ先	82-8213（白老町役場政策推進課）

地域公共交通共通回数券の無料配布

以下の方に対し地域公共交通共通回数券の無料配布を行っています。詳しくは各担当までお問合せください。

対象者	①半年以内に運転免許を自主返納した方・免許更新をしなかった方 ②重度身体障がい者の方
配布される物	100円券12枚綴りを9冊
お問合せ先	①は85-3080（白老町役場総務課防災交通室） ②は82-5541（白老町役場健康福祉課）



免許返納・廃車手続

運転免許の自主返納と運転経歴証明書

【運転免許の自主返納】

申請条件	運転免許証が有効期間内であること
持ち物	運転免許証
申請する場所	苫小牧警察署（苫小牧市旭町3-5-12）
お問合せ先	35-0110

【運転経歴証明書の発行】

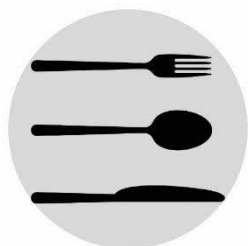
運転経歴証明書は過去の運転経歴を証明するものです。運転免許証と同様に身分証明書として使用できます。

申請条件	運転免許を返納したその日から5年以内に返納を行った公安委員会で申請すること
持ち物	運転免許証・保険証・6か月以内の住民票などの身分証明書、印鑑、申請用写真1枚（縦3cm×横2.4cm）、証明書交付手数料(1,100円)
申請する場所	苫小牧警察署（苫小牧市旭町3-5-12）
お問合せ先	35-0110

廃車に関する手続き

下記事業所で廃車の引き取りや手続きの代行を行っています。
費用などの詳細は各事業所へお問合せください。

事業所名等	電話番号/住所	備考
北海工機	82-2176 高砂町1-1-62	廃車引取り、重量税の還付申請 抹消手続き、自賠責の解約手続き
小幡商事	83-2199 北吉原197	廃車引取り、重量税の還付申請 抹消手続き、自賠責の解約手続き
(株)小笠原スクラップ	87-4996 竹浦570-1	中古車・廃車買取、重量税の還付申請 抹消手続き、自賠責の解約手続き



お食事やお買い物

配食サービス

食事の調理が難しい方へのサービスです。1日1食夕方にお弁当をお届けし、訪問時に安否確認を行います。

サービス名	白老町配食サービス	コープタ食宅配サービス
対象者	町内に住まれていて、心身等の理由から調理等が困難な方 (サービスの可否は判定会議で決定)	コープさっぽろの組合員
実施日	毎日	月曜日～土曜日
料金	1食 500円 (税込)	1食 581円～862円 (税込) ※コースがありますので詳細はお問い合わせください
お問合せ先	82-5560 (白老町役場高齢者介護課)	0120-279-949 (コープさっぽろ 月～土 10時～18時)

移動販売

移動販売車が生鮮食品や日用品等を販売するサービスです。

サービス名	おまかせ便カケル (コープさっぽろ)
概要	決められたコースを同じ時間帯で運行しています。 (一部お取り扱いできない商品もあります。)
対象者	コープさっぽろ組合員
料金	店舗価格とおおむね同じ価格で販売しています。
お問合せ先	82-5790 (コープさっぽろパセオしらおい店)

※配食・配達料金は、令和4年8月時点での金額です。

変更となっている場合がありますので、各事業所へお問合せください。

配達サービス

店舗で購入したものをお届けするサービスのほか、電話やインターネットで注文するサービスもあります。

【町内セブン-イレブンのお届けサービス】

概要	注文した商品をご自宅までお届けします。 ※9月以降、サービスの改定がある場合がありますので、詳しくは下記店舗に直接お問合せください。
対象者	会員登録をされた方
お問合せ先	82-4561 (セブン-イレブン白老大町店) 82-4221 (セブン-イレブン白老本町店) 83-6161 (セブン-イレブン白老萩野西店)
その他	セブン-イレブン萩野西店では、会員登録されていない方も税込2,000円以上で配達が可能です。(個人宅のみ配送可能。病院等へは配送不可。)

【トドック(コープさっぽろのお届けサービス)】

概要	週に一度、決まった曜日時間に商品をお届けします。
対象者	組合員・宅配登録必要
配達料金	システム手数料1回220円(税込) ★各種サポート(60歳以上・子育て・班・利用額)等により無料になるサービスあり。詳しくはお問い合わせください。
お問合せ先	0120-307-919 (コープさっぽろコールセンター 月~土 10時~18時)

【スーパーくまがいのお届けサービス】

概要	店舗で購入した商品をご自宅までお届けするサービスです。
対象者	どなたでもご利用できます。
配達料金	1回100円(税込)
お問合せ先	82-3939 (スーパーくまがい)



家事や住まい

家事サービス

暖房機の修理や家電品処分などのサービスを提供する事業所の一覧です。

名 称	電話番号/住所	サービス内容
ホームサービスなかで	82-2250 日の出町 3-2-27	暖房機・給湯機・ストーブなどの取付・修理、シャワー・蛇口など水回りの修理
ヤマダリビング	82-2345 東町 1-3-18	鍵修理、網戸・サッシの修理・清掃、水まわり修理、ガラス修理
こんのでんき (でんきの北翔チェーンこんの店)	090-2811-1981 東町 2-1-10	暖房機・家電品や給水・給湯修理、電球交換、家電引き取り
NPO 法人 御用聞きわらび	82-3465 東町 3-10-8	草刈り、草取り、伐採、枝切り、除雪、畑おこし、役場等手続き支援、引越・不用品処分、家具移動、入退院時の支援、ねずみ取り、室内・風呂掃除、見守り、安否確認 作業会員募集中(草取り・除雪)
はくねん	82-2439 大町 1-2-12	暖房機・家電品や給水・給湯修理、電球交換、家電引き取り
リサイクルショップ よろずや	85-3000 大町 2-1-7	暖房機や家電品の販売・修理、鍵修理、引越し手伝い、不用品買取処分、その他出張修理
後藤家具店	82-2229 大町 2-1-21	網戸・サッシの修理
白老清掃	82-2319 高砂町 3-436-7	不用品処分、ごみ片付け及び収集、廃家電の回収、大型ごみ収集(月2回) ※要予約
白老町高齢者事業団	82-4626 高砂町 1-1-50	草刈り、剪定、伐採、清掃 作業会員募集中
白老ガス	83-4251 石山 68-38	ボイラー・ストーブ販売・修理、家電品の販売・処分、水回り修繕
三河金物	83-2661 萩野 79-102	ガラス・網戸・サッシの修理 ドア・引き戸の修理、鍵修理
NEO 白老	080-5720-5575 萩野 433-73	清掃全般、草刈り、遺品整理、除雪
NPO 法人 ぬくもりの里ふれあい	84-7386 北吉原 133-2	草刈り、草取り、枝切、畑起こし、室内掃除、風呂掃除、洗濯、屋内外・物置の片付け、除雪、窓拭き、見守り、網戸の張替え、電球・蛍光管の取り換え、入院・入所のお手伝い、役場などの手続きお手伝い 作業会員募集中

灯油配達サービス

灯油の配達を扱う事業所の一覧です。日・祝日が休みの事業所もありますので配達条件等、サービスの詳細は各事業所へお問合せ下さい。

名 称	電話番号/住所	サービス内容
はくねん	82-2439 大町 1-2-12	町内全域・支払い現金のみ ポリタンク5個以上から
白老ガス	83-5577 大町 2-1-7	町内全域・支払い現金のみ ポリタンク5個以上から
ミライフ北海道 白老店	84-0061 川沿 1-549-8	町内全域・ポリタンク5個以上から 支払いは口座引き落とし(その他応相談) 灯油・ガスの対応 後日配送
北海道丸善白老	82-2103 高砂町 1-5-28	白老・社台のみ/支払いは現金のみ ポリタンク5個以上から 後日配送(5円/ℓ上乘せ)
ミナミ石油(株)	0120-55-7373 竹浦 98-4	町内全域・365日営業 支払いは現金・クレジットカード・paypay (2回目以降は引落なども応相談) ポリタンク1個から・webで24時間注文
エア・ウォーター・ ライフソリューション(株) 白老サービスセンター	83-6614 北吉原 136-1	町内全域・支払い方法は応相談 家にタンクを設置されている方 ご利用の際は事前にご連絡をお願いします。
鈴木商事給油所 ENEOS 竹浦 SS	87-2125 竹浦 6	町内全域・支払いは現金のみ ポリタンク5個以上から 後日配送(5円/ℓ上乘せ)
コープさっぽろ (エネコープ)	0120-012-458	町内全域 ※2階配達不可 18ℓポリタンク5個以上から コープさっぽろ組合員のみ 灯油・ガスの対応

住まいのこと

名 称	電話番号/住所	サービス内容
はくねん	82-2626 大町 1-2-12	住宅・土地の売買、仲介、賃貸
白老ガス	83-4251 石山 68-38(石山工業団地内)	住宅・土地の売買、仲介、賃貸
太陽不動産	83-6668 石山 7-57	住宅の売買、仲介、賃貸



髪を切る時

理・美容院

車いす対応及び理容師及び美容師が訪問、送迎ができるお店の一覧です。
(対応可能な地区や車いすでの利用については、事前にお問合せください。)

【理容院一覧】

名 称	電話番号/住所	営業時間	訪問	送迎	車いす
Hair make Blan (ヘアメイクブラン)	82-6558 東町 1-4-13	9:30~17:00 土 9:30~16:30 ※要予約 休 月曜、火曜	×	×	○
理容工房 いきいき4・6	090-5953-9843 東町 4-6-7	9:00~12:00 休 日曜	×	×	○
ヘアサロンオグラ	82-2722 大町 6-6-37	8:30~18:30 日祝 8:30~18:00 休 火曜、第2・3月曜	×	○	○
ケイ理容院	82-3872 緑丘 1-13-21	8:30~19:00 休 火曜、第3月曜	×	×	○
シゲトの店	83-6244 萩野 265-56	9:00~19:00 休 日曜、第3月曜	×	○ 応相談	○
篠原理容院	83-3747 萩野 23	8:30~19:00 休 火曜、第1・3月曜	×	×	○
シボレー理・美容室	83-4935 萩野 84-126	9:00~18:00 休 月曜、火曜	×	×	○
ヘアスペース・シオカワ	83-2172 萩野 23-7	8:30~19:00 休 火曜、第3月曜	○	○	○
理容たかの	080-3317-4774 竹浦 198-235	4~9月 9:00~19:00 10~3月は18:00まで 休 不定休	×	○	×

【美容院一覧】

名 称	電話番号/住所	営業時間	訪問	送迎	車いす
Hair make Blan (ヘアメイクブラン)	82-6558 東町 1-4-13	9:30~17:00 土 9:30~16:30 ※要予約 休 月曜、火曜	×	×	○
ナルミ美容室 いきいき4・6	82-5541 東町 4-6-7	9:00~15:00 土 9:00~12:00 休 日曜 *PMは要電話確認	×	×	○
ナルミ美容室	82-2695 東町 5-2-14	9:00~12:00 休 火曜	○	○	○
村上美容室	82-3176 緑丘 1-13-24	8:30~18:00 休 月曜、第2日曜	×	× 応相談	○
Hair room Olive (ヘアールームオリーブ)	82-5454 栄町 2-1-7	9:30~18:00 (完全予約制) 休 月曜、火曜、祝日、不定休 *受付は17時まで	○	×	○
ビューティサロン よこの	82-5808 栄町 2-7-5	9:00~18:00 休 日曜	○	○	×
カマダ美容室	83-3157 萩野 36-4	8:00~15:30 休 火曜	×	×	○
シボレー理・美容室	83-4935 萩野 84-126	9:00~18:00 休 月曜、火曜	×	×	○
満美容室	87-4404 竹浦 181-418	10:00~16:00 休 土曜、日曜	○	×	×



医療機関の情報

病院・医院

【白老町立国民健康保険病院】

診療科	内科 外科 小児科 呼吸器科 整形外科 皮膚科 循環器科 物忘れ外来（診療日はお問合せください）
受付時間	月曜日～金曜日 8：30～11：30、13：10～16：30（祝日を除く）
住所	日の出町3-1-1
お問合せ先	82-2181
備考	医療相談室設置・夜間、休日の緊急診療体制あり

診療科によって曜日や受付時間が変わりますのでお問合せ下さい。

【藤田内科クリニック】

診療科	内科 小児科 呼吸器内科 消化器内科 循環器内科
受付時間	月、火、木、金 8：30～11：30 14：00～16：30 水曜日 8：30～11：30 ※祝日を除く
住所	高砂町3-1-26
お問合せ先	82-1211
備考	送迎バス運行（登別・虎杖浜～白老・苫小牧錦岡）

【生田医院】

診療科	内科 外科
受付時間	月曜日～金曜日 9：00～17：00 土曜日 9：00～12：00 ※祝日を除く
住所	萩野73-9
お問合せ先	83-4126
備考	送迎バス運行（虎杖浜～白老） 緊急適時対応

【北海道リハビリテーションセンター診療所】

診療科	内科
受付時間	月曜日～金曜日 9：00～11：00 ※祝日を除く
住所	竹浦133
お問合せ先	87-2611

歯科医院

町内で訪問、または車いすの方が利用できる歯科医院の一覧です。
事前に予約等のご連絡をして受付してください。(昼休みあり)

名 称	電話番号/住所	営業時間	訪問	車いす
駅前歯科	88-0621 大町 2-3-12	月、火、水、金 9:00~17:00 木、土 9:00~12:00 (17時以降と土曜日は完全予約制)	○	○
西谷歯科医院	82-3933 本町 1-9-28	月~土 8:30~17:00 ※ 木曜日 休み	×	○
GO 歯科クリニック	85-5000 本町 1-12-31	月、木 9:00~19:00 火、金 9:00~18:00 水、土 9:00~12:30	○	○
柏村歯科クリニック	82-4141 栄町 1-15-15	月~金 8:30~12:30 14:00~17:00 土 8:30~13:30 (受付は30分前から)	×	○
すずき歯科	82-4411 川沿 1-3-42	月~金 9:00~18:00	×	○
萩野歯科診療所	83-3001 萩野 42-1	火、水 9:00~18:00 木 9:00~16:00	○	○
こんの歯科	87-4180 虎杖浜 47-12	月~金 9:30~18:30	○	○



薬局・薬店

調剤薬局

医師の処方箋に基づいて薬を調剤する医療用薬品を扱います。

名 称	電話番号 / 住所	営 業 時 間 / 定 休 日
白老町民薬局 (車いす可)	85-2626 日の出町 3-1-48	8:30~17:30 休 土日・祝

薬店・ドラッグストア

基本的に市販薬のみを扱う店舗の一覧です。詳細は各事業所へお問合せください。

名 称	電話番号/住所	営 業 時 間 / 定 休 日
ツルハドラッグ 白老店(車いす可)	85-5366 栄町 2-1-7	9:00~22:00 ◎毎月 15~17 日:60 歳以上は配達可(有料) ※事前に年齢確認の手続きが必要です。
薬のささき (車いす不可)	83-5567 萩野 37	9:30~18:00 休 日 ◎配達の対応可能



介護用品や車いす

貸し出し(白老町社会福祉協議会)

内 容	おおむね 2 週間程度、物品を無料で貸し出ししています。 (車いす、介護用ベッド、シルバーカー、歩行器、杖、ポータブルトイレ等)
お問合せ先	82-6306

福祉用具販売

歩行器、杖、入浴・食事介助用品等を展示、販売しています。用品のご相談もお受けします。

【げんき福祉用具貸与事業所】

住 所	大町 2-1-21 (後藤家具店)
お問合せ先	82-2229

【(株)ウェル福祉用具貸与販売事業所】

住 所	東町 2-4-12 (白老町高齢者複合施設)
お問合せ先	82-3338

補聴器販売

認定補聴器技能者が在籍しています。無料で相談・体験できます。

【オオミチ】

住 所	東町 2-1-39
お問合せ先	82-1000



暮らしの不安

見守りサービス

【ヤマト運輸株式会社(あんしんハローライトプラン)】

内 容	自宅の電球をハローライトに交換するだけで始められる見守りサービスです。一定期間ハローライトに点灯/消灯の動きがない場合、異常を検知し、事前に設定した通知先にメールでお知らせします。通知先の依頼に応じ、設置先の代理訪問も行います。
費 用	月額 1,078 円 (税込)
申し込み お問合せ先	0120-545-425 (年未年始を除く 9:00~18:00)

【緊急通報システム設置】

内 容	電話回線を利用した通報装置を自宅に設置します。通話装置は、ボタン1つで24時間365日対応の支援センターに繋がり、看護師による健康相談や、救急車の要請・協力員への状況の確認依頼などを行います。(固定電話必須)
対象者	町内に居住する65歳以上の方で、①または②に該当する方 ①心臓疾患等の突発的に生命に危険な症状が発生する持病がある方 ②災害時に心身等の理由により機敏に行動することが困難な方
利用料	お申込み時にご確認ください。

【安心筒配布】

内 容	救急時に利用するために必要な医療情報などを記入した用紙を入れておく専用の容器の配布です。保管場所に貼る専用のシールも添付します。
対象者	町内に居住する65歳以上の世帯
利用料	無料

【高齢者向け GPS 端末貸し出し】

内 容	認知症によるひとり歩きがみられる高齢者を介護するご家族向けに、GPS 端末を貸し出します。衣服や持ち物等に装着しておくことで、携帯電話などからいつでも位置を確認できるので、ひとり歩きによる事故を予防できます。
対象者	認知症によるひとり歩きがみられる高齢者を介護している方で、高齢者・介護者がともに白老町在住の方
利用料	無料

サービスのお問合せ先
白老町役場高齢者介護課：82-5560

日本郵便のサービス

日本郵便では現在“終活相談ダイヤル”と3つの“みまもりサービス”を行っています。

【終活紹介サービス】

内 容	終活に関する困りごと等を伺い、相談内容に合わせて専門相談員が解決策をご提案します。
相 談 料	無料
受 付 時 間	平日9時～20時（土日祝を除く）
そ の 他	「終活のことを考えよう BOOK」を郵便局にて無料配布中
お 問 合 せ 先	0120-65-3741（携帯電話からも通話料無料）

【みまもり訪問サービス】

内 容	郵便局社員などが利用者宅へ月1回訪問し、生活状況を確認します。その後、確認した生活状況や訪問した社員からのコメントは、ご家族などのご指定いただいた報告先へご連絡します。
利 用 料	月額2,500円（税込）
受 付 時 間	平日 9:00～21:00 土日休日 9:00～17:00
お 問 合 せ 先	0120-23-28-86（固定電話） 0570-046-666（携帯電話、通話料有料）

【みまもりでんわサービス】

内 容	利用者へ毎日お電話（自動音声）で体調確認を行います。体調確認の回答内容はすぐにご家族などのご指定いただいた報告先（4カ所まで）へメールでご連絡します。
利 用 料	固定電話 月額1,070円（税込） 携帯電話 月額1,280円（税込）
受 付 時 間	平日 9:00～21:00 土日休日 9:00～17:00
お 問 合 せ 先	0120-23-28-86（固定電話） 0570-046-666（携帯電話、通話料有料）

【駆けつけサービス】

内 容	家族からの要請に応じて警備会社が利用者宅に駆けつけます。
利 用 料	月額880円（税込）
そ の 他	申し込み後、別途警備会社と契約を締結する必要あり。
受 付 時 間	平日 9:00～21:00 土日休日 9:00～17:00
お 問 合 せ 先	0120-23-28-86（固定電話） 0570-046-666（携帯電話、通話料有料）



地域活動・介護予防

白老町高齢者クラブ

「自らの生活を豊かにする楽しい活動」「地域を豊かにする社会活動」を柱として、生きがいと健康づくり、レクリエーションやボランティア活動を行っています。

地区	クラブ名	地区	クラブ名	地区	クラブ名
日の出町	日東あけぼの会	緑町	緑寿会	竹浦	竹浦長寿会
大町	大町新寿会	石山	仙寿の会		明大交友会
栄町	栄町栄寿会	萩野	萩友会	虎杖浜	虎杖浜第一寿会
本町	五月会	北吉原	浦島会		虎杖浜第二寿会
末広町	すえひろ会		四つ葉の会		虎杖浜第三寿会
川沿	川沿美園会				

お問合せ先 白老町高齢者クラブ連合会事務局(白老町社会福祉協議会内)
TEL: 82-6306

白老町高齢者大学

明るく健康な高齢者同士の仲間作り、趣味を広げ、知的活動やスポーツ活動に励み、高齢者の生活向上と生きがいづくりを図る場です。健康をテーマにした講話、多彩なクラブ活動や学年活動、学園祭や体育大会などの行事が行われます。

対象	60歳以上の町民の方
内容	<ul style="list-style-type: none"> ・年間7回の講話、学園祭・体育大会の行事など16講座 ・15のクラブ活動(選択制) 月1~4回 《クラブの内容》 詩吟・文芸・書道・カラオケ・陶芸・コーラス・器楽・水泳・卓球・ビリヤード・パークゴルフ・優優(麻雀等)・軽スポーツ・裁縫
授業料(年間)	65歳未満 6,850円 65歳以上 6,200円
新入生募集	毎年1月ごろに実施 ※年度途中の入学は不可 ※詳細は広報に掲載予定です。
お申し込み	申込書または電話で下記連絡先までお申し込みください。 (申込書は高齢者学習センターまたは教育委員会にあります)

お問合せ先 白老町高齢者学習センター(東町3-13-1)
TEL: 82-2154

介護予防・健康づくり教室

※日時が変更になる場合がありますので、
毎月の町広報をご覧ください。

【健康体操】（内容：ストレッチ、元気まち体操、ラジオ体操、ゲーム、出前講座による勉強会等）

名称	会場	開催日・開催時間			申込	対象
社台	社台生活館	月	月2回	10:00~11:00	事前申込不要 直接会場へ	どなたでも
ひまわり	いきいき4♥6	木	毎週	10:00~11:30		
川沿	川沿生活館	金	毎週	10:30~11:30		
萩野	萩野公民館(募集停止中)	火	月3回	10:00~11:00		
くすみ	萩野児童館	金	第1.2.4	13:30~14:30		
はまなす	竹浦コミセン	木	月2回	10:00~11:00		

【ストレッチ教室】（身体の筋肉を鍛えバランスを整える運動です）

会場	開催日 (祝日・第5を除く)	時間	申込	対象
いきいき4♥6	毎週月曜日	①13:00~13:45 ②14:00~14:45	事前申込 が必要	白老町に住民登録の ある65歳以上の方
萩野公民館	毎週木曜日	①13:45~14:30 ②14:45~15:30		
虎杖浜公民館	毎週木曜日	10:00~10:45		

《健康体操・ストレッチ教室のお問合せ先》
白老町地域包括支援センター：82-5560

【介護予防サロン】（65歳以上の方対象、健康体操・レクゲーム・脳トレ・健康講話・茶話会等）

名称	会場	開催日時	実施機関・お問合せ先	送迎
社台サロン	社台生活館	第1金曜 10:00~11:30	NPO 法人ウテカンパ 080-1874-3624	○ 要申込
脳いきいき健康サロン	いきいき4♥6	第2水曜 13:30~15:00	医療法人社団玄洋会 82-2200	×
どんぐりサロン	どんぐりの家	第3土曜 9:30~11:00	社会福祉法人優和会 83-4240	○
元気サロン	北吉原ふれあいプラザ	第1木曜 13:30~15:00		○
すこやかサロン	虎杖浜生活館	毎月最終火曜 10:00~11:30	社会福祉法人天寿会 87-2611	×
ゆうゆうサロン	介護付有料老人ホーム悠々	第3金曜 10:00~11:00	介護付有料老人ホーム悠々 82-6539	×

【認知症カフェ】（介護の相談をしながらほっと一息つける場所です。申込不要で参加費は100円です。）

名称	会場	開催日時	実施機関・お問合せ先	送迎
社台カフェ	コミュニティカフェ ミナパ チセ	第3金曜 10時~12時	NPO 法人ウテカンパ 080-1784-3624	○ 要申込
オレンジかふえ	いきいき4♥6 2階リラクゼーションルーム	第2金曜(どなたでも) 第3火曜(当事者及び家族) 13時~15時	道央佐藤病院 090-3114-6620	×
どんぐりカフェ	萩野生活館	第2木曜 14時~16時	社会福祉法人優和会 0144-83-4240	○
純喫茶セピア	介護付有料老人ホーム悠々	第2火曜 14時~16時	介護付有料老人ホーム悠々 82-6539	×

認知症や介護についての相談先

介護に関する悩みや心配ごとへの相談、健康や福祉、医療に関する様々な情報提供・調整を行っています。電話や来所相談だけでなく、ご自宅への訪問相談も行ってあります。要介護認定の申請、配食サービスや住宅改修の相談なども、お近くのセンターへお気軽にご相談ください。

名称	住所とお問合せ先	担当地区
白老町地域包括支援センター	東町4-6-7(いきいき4♥6) 82-5560	社台 白老
地域型在宅介護支援センター 支援センターどんぐり	萩野310-112(どんぐりの家) 83-4240	石山 北吉原 萩野
地域型在宅介護支援センター リハビリ支援センター	竹浦132(リハビリデイセンター内) 87-2611	竹浦 虎杖浜

キャンナス苫小牧・白老(訪問ボランティアナース)

キャンナス(CANNUS)は「地域に住んでいる看護師が、忙しいご家族に代わって介護のお手伝いをする訪問ボランティアナースの会」です。介護の悩みや不安に耳を傾け、医療実務の経験を活かした信頼出来るサービスを提供します。サービスの内容については下記連絡先までお問合せください。

【連絡先】 電話：090-5228-6349
メール：cannas.tomakomai.shiraoi@gmail.com

もの忘れ外来

正常な「物忘れ」と「認知症」を区別し、認知症を早期発見・治療するための外来です。受診には予約が必要になりますので、事前にお問合せください。

病院名	住所とお問合せ先	受診可能曜日
北海道メンタルケアセンター	苫小牧市若草町5-1-5 0144-34-2969	月～金曜日
道央佐藤病院	苫小牧市樽前234 0144-67-0236	月～金曜日
三愛病院	登別市中登別町 24-12 0143-83-1111	月～金曜日 午前
恵愛病院	登別市鷺別町 2-31-1 0143-82-2200	月～金曜日 午前
登別すずらん病院	登別市青葉町34-9 0143-85-1000	水曜午後・金曜午前 (完全予約制・要問合せ)
町立病院	白老町日の出町 3-1-1 0144-82-2181	木曜日(月1回) (要問合せ)



介護事業所

居宅介護支援事業所(ケアマネジャー)

ケアマネジャーがご本人の状態や希望に合わせて利用するサービスを調整し、ケアプラン(計画書)を作成します。

事業者名	住所	電話番号
白老町指定介護予防支援事業所	東町 4-6-7	82-5560
白老町社協介護支援相談所	東町 4-6-7	82-6306
道央佐藤病院居宅介護支援事業所白老	東町 2-4-12	85-5885
藤田内科クリニック	高砂町 3-1-26	82-1218
居宅介護支援事業所どんぐり	萩野 310-112	83-9111
北海道リハビリテーションセンター 特養部居宅介護支援事業所	竹浦 132	87-2611

訪問介護(ホームヘルパー)

ホームヘルパーが自宅に訪問して生活援助や身体介護を行います。

事業者名	住所	電話番号
訪問介護事業所ふくろう	社台 118-24	84-1020
白老町社協ホームヘルパーステーション	東町 4-6-7	82-6306
訪問介護どんぐり	萩野 310-112	83-4240
訪問介護あんしん	竹浦 101-33	87-4986

通院等乗降介助

通院の送迎や乗り降りの介助の支援を行います。

事業者名	住所	電話番号
白老町社協ホームヘルパーステーション	東町 4-6-7	82-6306
訪問介護どんぐり	萩野 310-112	83-4240

通所介護(デイサービス)

施設に通って食事や入浴などの支援やレクリエーションなどを日帰りで行います。

事業者名	住所	電話番号
白老町社協デイサービスセンター	東町 4-6-7	82-6306
リハビリデイ東町	東町 2-4-12	82-3400
通所介護どんぐり	萩野 310-112	83-4240
リハビリデイセンター	竹浦 132	87-2611

認知症対応型通所介護

認知症の方を対象に専門的なケアを提供する通所介護です。

事業者名	住所	電話番号
デイサービス くぬぎ	萩野 310-111	83-9111
グループホームどんぐりの里(※土日限定)	萩野 310-112	83-4240
グループホームかしわ(※日曜限定)	萩野 310-111	83-9111

短期入所生活介護(ショートステイ)

ショートステイでは、特別養護老人ホームなどで、短期間入浴や食事などの日常生活上の支援や機能訓練などを受けることができます。

希望される方は、担当の介護支援専門員(ケアマネジャー)にご相談ください。

事業者名	住所	電話番号
社会福祉法人天寿会 特別養護老人ホーム寿幸園	東町 4-6-8	82-2929
北海道リハビリテーションセンター特養部	竹浦 132	87-2611

訪問看護

看護師が自宅に訪問して療養上の世話や診療の補助をします。

事業者名	住所	電話番号
しらおい訪問看護ステーション	東町 4-6-7	82-3126

訪問リハビリテーション

作業療法士等が自宅に訪問してリハビリテーションを行います。

事業者名	住所	電話番号
医療法人社団生田医院訪問リハビリテーション事業所	萩野 73	83-4126

通所リハビリテーション(デイケア)

介護老人保険施設や医療機関等で食事、入浴などの支援の他、リハビリテーションを日帰りで行います。

事業者名	住所	電話番号
通所リハビリテーション藤田内科クリニックひまわり	高砂町 3-1-26	82-1215
通所リハビリテーション事業所介護老人保健施設さくら	萩野 74	83-3127

認知症対応型共同生活介護

認知所の方が共同生活する住宅でサービスを提供します。

事業者名	住所	電話番号
グループホーム 和花	東町 2-4-12	82-2311
グループホーム ほのぼの	川沿 1-553-9	85-3675
グループホーム どんぐりの里	萩野 310-112	83-4240
グループホーム かしわ	萩野 310-111	83-9111
グループホーム いたどり	竹浦 135	87-6005

特定施設入居者生活介護

有料老人ホームに入居して介護を受けられます。

事業者名	住所	電話番号
介護付き有料老人ホーム花つむぎ	東町 2-4-12	82-2227
介護付き有料老人ホーム悠悠	高砂町 3-1-6	82-6539

特別養護老人ホーム(特養)

常時介護が必要で在宅での生活が困難な人が入所して、日常生活の支援や介護を受けられます（原則として要介護3以上の人が対象です。）

事業者名	住所	電話番号
社会福祉法人天寿会 特別養護老人ホーム寿幸園（ユニット型）	東町 4-6-8	82-2929
社会福祉法人天寿会 北海道リハビリテーションセンター特養部（従来型）	竹浦 132	87-2611
社会福祉法人天寿会 友活の里(ユニット型)	竹浦 132	87-2611

介護老人保健施設(老健)

在宅復帰に向けてリハビリテーションを中心としたケアを行います。

事業者名	住所	電話番号
白老町立介護老人保健施設きたこぶし	日の出町 3-1-1	82-6801
医療法人社団生田医院 介護老人保健施設さくら	萩野 74	83-3127
社会福祉法人天寿会 介護老人保健施設そよ風の里	竹浦 134-5	87-2611

町内のその他高齢者施設

軽費老人ホーム、ケアハウスがあります。

事業者名	住所	電話番号
社会福祉法人恵和園 恵和園エルテルハイム	白老 762-25	82-3769
社会福祉法人エコライフまどか ケアハウス暖炉	竹浦 101-33	87-6611

服薬管理指導

何らかの理由により、自分で服薬の管理が出来なくなった方は、介護保険サービスで、薬剤師や看護師が自宅に来て服薬の管理を行ったり、指導を受けることができます。

希望される方は、担当の介護支援専門員（ケアマネジャー）にご相談ください。

白老町民生委員児童委員名簿

任期：令和4年11月30日まで

地区	No.	担 当 地 区	民生委員氏名	住 所	電話番号
社台地区	1	社台第1	五十嵐 則 夫	社台323	82-2303
	2	社台第2	畑 垣 武 司	社台160	82-5020
	3	社台第3	田 村 直 美	社台191-10	82-2654
白老鉄南地区	4	日の出町1・2・3丁目(公住含む)	中 出 廣 子	日の出町3-2-27	82-2250
	5	日の出町4・5丁目(公住除く)	高 辻 順 子	日の出町5-27-151	82-4094
	6	東町4・5丁目	三 國 洋 子	東町4-2-14	82-3057
	7	東町1・2・3丁目	佐々木 康二郎	東町3-1-3	82-2675
	8	大町第1・2・3町内会	田 辺 真 樹	大町3-3-22	82-2008
	9	大町第4・5町内会	岩 本 秀 俊	大町3-5-13	82-4508
	10	大町第7・8・9・10町内会	中 山 廣 子	大町6-4-16	080-6092-6416
	11	高砂町1・3丁目	松 見 早智子	高砂町1-2-51	82-3684
	12	高砂町2・4丁目	山 丸 和 幸	高砂町2-5-22	82-5440
白老鉄北地区	13	若草町、未広町1・2丁目	川 口 堅 作	未広町2-5-5	82-3114
	14	未広町3丁目	塚 原 光 博	未広町3-5-1	82-4177
	15	未広町4・5丁目	葛 西 ひろ子	未広町4-4-21	82-2581
	16	緑丘1・2丁目(公住除く)	古 川 強	緑丘1-3-25	85-2795
	17	緑丘2丁目(公住含む) 3・4丁目	近 藤 純 子	緑丘1-13-17	82-4157
	18	栄町	中 村 英 二	栄町2-9-3	090-3390-8282
	19	本町	外 崎 晃 男	本町1-2-29	090-8425-5103
	20	川沿2丁目1～3番 サンコーポラス	栗 栖 真 貴	川沿2-3-4-405	090-2816-4505
	21	川沿1・3・4丁目	佐 藤 良 徳	川沿4-8-22	82-3716
	22	川沿2丁目4～12番	道 見 翔 太	川沿1-3-24	090-5073-6977
	23	陣屋町、緑町、森野	尾 崎 郁 夫	緑町1047-9	85-2672
	24	石山1区、2区、石山青葉	前 田 弘 幹	石山112	83-4567
石山地区	25	石山新生	中 村 多香子	石山40-178	83-5337
	26	石山萩の里	渡 辺 尚 子	石山39-189	83-4962
	27	萩野石山、東萩野区、石山港	吉 田 末 治	石山25-52	090-6870-3936

地区	No.	担当地区	民生委員氏名	住所	電話番号
萩野地区	28	萩野大町1・2・3区	川上和子	萩野16-2	080-5588-8861
	29	萩野大町4・5区	上田悦子	萩野79-137	83-2873
	30	萩野前浜1・2区	山口繁	萩野66-50	83-6727
	31	萩野前浜3区	三河伸雄	萩野84-128	83-5785
	32	萩野昭和区	倉地美直	萩野312-93	83-2429
	33	萩野朝霧区、旭区	新明英子	萩野314-27	83-4266
	34	萩野緑泉郷、瑞穂区	大崎雅恵	萩野338-120	83-3347
北吉原地区	35	日本製紙自治会、あけぼの、北吉原緑泉郷1区	和田康子	北吉原345-177	83-2764
	36	北吉原緑泉郷2区、いずみ、ゆうかり	田畑和子	北吉原661-444	83-5837
	37	萩野太平洋、バーデン	野本柳子	萩野433-56	83-5033
	38	北吉原本町1区、2区、3区	福澤くに子	北吉原88-17	83-3305
	39	北吉原本町4区、5区、6区	梅林雄二	北吉原101-2	090-9753-1392
	40	北吉原7区、8区	工藤敏雄	北吉原200-168	84-3178
竹浦地区	41	竹浦中央第1・2	森田知治	竹浦198-10	87-4774
	42	竹浦日の出、飛生	加藤孝信	竹浦216	87-3613
	43	竹浦栄区、緑	高島智美	竹浦198-502	87-4676
	44	竹浦本町、浜竹浦	佐藤廣子	竹浦101-93	080-5588-9907
	45	竹浦幌内東、西	吉岡喜代子	竹浦294-98	87-2413
	46	竹浦クラウン	畠山和子	竹浦181-629	87-4790
	47	竹浦温泉区、ふれあい、若竹浦	吉崎美知代	竹浦111-64	87-3565
虎杖浜地区	48	虎杖浜第1(鉄南)	新岡富代	虎杖浜43-3	87-3174
	49	虎杖浜第1(鉄北)	山田嘉子	虎杖浜420-230	87-2327
	50	虎杖浜第2	木村小枝子	虎杖浜45-110	090-7515-4422
	51	虎杖浜第3	加藤造酒	虎杖浜106-1	87-2357
	52	虎杖浜第3・4	欠員		
	53	虎杖浜第5・6・8	吉良哲子	虎杖浜180-6	87-4482
	54	虎杖浜臨海区	欠員		
主任児童委員	1	社台、白老、森野	堀田亜美	白老町川沿3-3-35	82-2170
	2	石山、萩野、北吉原	氏家康代	萩野20-3	83-3137
	3	竹浦、虎杖浜	三河葉子	竹浦211-8	87-4278

いざという時の（緊急時）連絡先

●救急車	☎119
●火 事	☎119
●警 察	☎110

●緊急時の連絡先	
名前	☎

●民生児童委員（担当）	
名前	☎

白老町地域包括支援センター ☎82-5560
在宅介護支援センター（どんぐり） ☎83-4240
在宅介護支援センター（リハビリ） ☎87-2611

シルバー世代の為に暮らし便利帳

2022年9月発行（第6版）

■編集

白老町社会福祉協議会

〒059-0904 白老郡白老町東町4丁目6番7号

[TEL] 0144-82-6306 [FAX] 0144-82-6308

[E-mail] shakyou1@cameo.plala.or.jp