

伊勢市インフォーマルサービス情報



買い物支援&住民主体による生活支援

ここの地域買い物に困っているよ~!の情報。ここにも来れるかな? など、お気軽にお問合せください。

- 五十鈴地域包括支援センター 第2層生活支援コーディネーター
TEL 20-5500 FAX 23-0101
- 北地域包括支援センター 第2層生活支援コーディネーター
TEL 65-5070 FAX 65-5075
- 中部地域包括支援センター 第2層生活支援コーディネーター
TEL 27-2424 FAX 27-2412
- 西地域包括支援センター 第2層生活支援コーディネーター
TEL 20-5055 FAX 27-0570
- 東地域包括支援センター 第2層生活支援コーディネーター
TEL 44-1165 FAX 43-4427
- 南地域包括支援センター 第2層生活支援コーディネーター
TEL 21-0080 FAX 22-6070
- 伊勢市福祉総合支援センター 第1層生活支援コーディネーター
TEL 21-5712 FAX 63-5420



● はじめに ●

この情報は、伊勢市のインフォーマルサービス（介護保険外サービス）のうち
買い物支援と住民主体による生活支援の情報を集めたものです。

住み慣れた地域で「自分らしく、安心して暮らし続ける」ための生活のサポートを
少しでもお手伝いできたらいいなど作成しており、高齢者に優しいお店や事業所ま
た地域活動の情報を掲載しております。

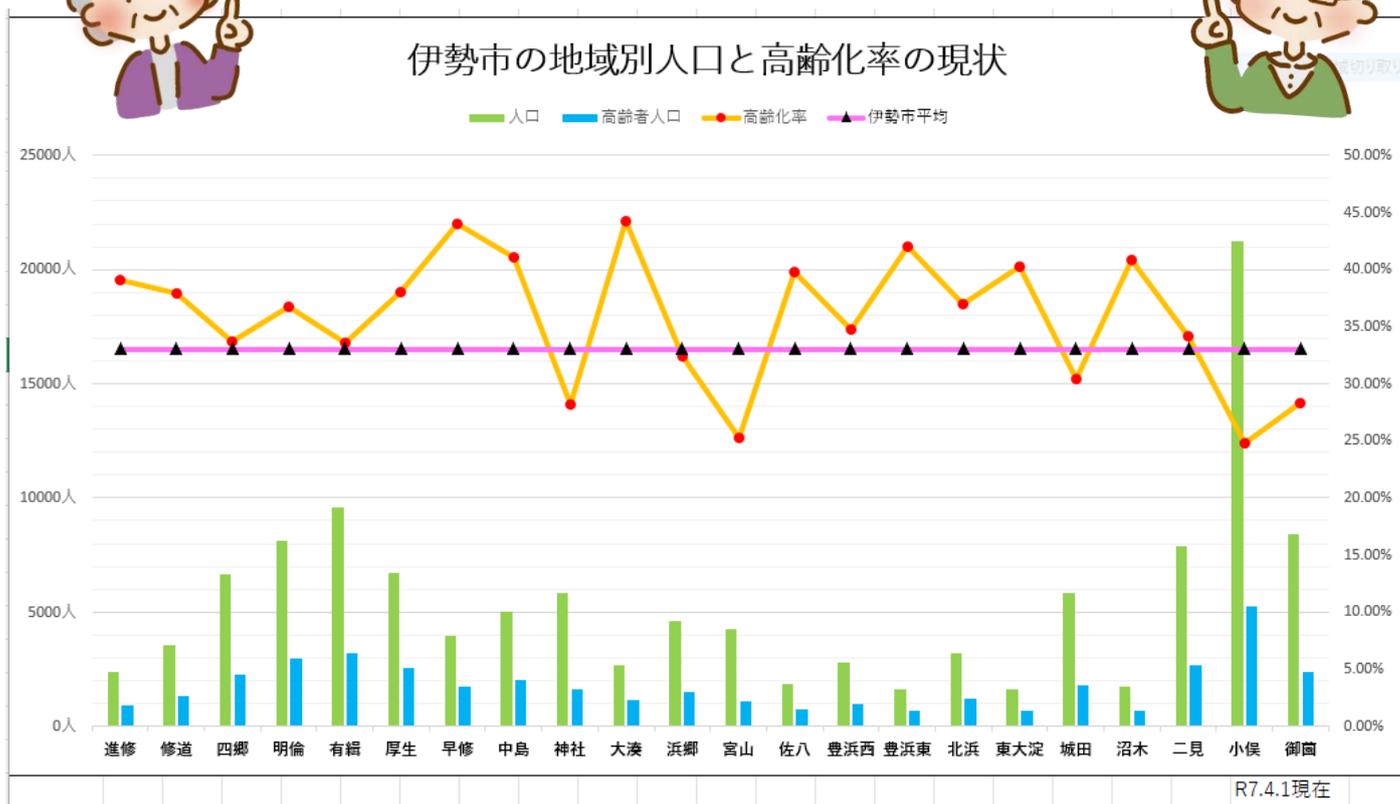
利用者様の暮らしに少しでもお役に立てていただければ幸いです。

※ 掲載されている情報は、作成時点のもので、ご了承ください。

目次

買い物支援情報……………P 2~P15

住民主体による生活支援情報……………P16~P21





買い物支援情報

買い物等が困難な方のために、伊勢市内で商品の配達や移動スーパーでの販売を行っている事業者を一覧にまとめています。

移動販売



商品を積んだ車両で市内を巡回する移動販売です。



No.	事業所名	概要
1	移動スーパーとくし丸	ぎゅーとらの商品を300品目 生鮮食品、惣菜、パン、お菓子など
2	ダイハン青果店	野菜、果物、生鮮食品、パン、お菓子類など
3	魚やかっちゃん	鮮魚、刺身、貝、干物など
4	肉のひき田	精肉、牛乳、揚物惣菜、鶏のもも焼き、自家製ローストビーフ、手作りハンバーグ、たまご、パン、お菓子、調味料、冷凍食品など
5	岡村とうふ	豆腐、揚げ、厚揚げ、豆乳、調味料、パン、お菓子など
6	豚の赤ちゃん	精肉、加工品など
7	伊勢湾漁協移動販売車	鮮魚、加工品、干物、海苔など
8	移動スーパーはじ丸	バローの商品を陳列 生鮮食品、惣菜、パン、お菓子など
9	鮮魚の太助	鮮魚・刺身・貝・干物など

商品配達



電話等で注文した商品を自宅等に宅配します。



	事業所名	概要
10	生活協同組合 コープみえ	注文は、「OCR注文」・「インターネット注文」・「お電話での注文」注文から1週間後に商品が届きます
11	ベリー宅配	インターネット(パソコン・携帯電話・スマートフォン)で24時間対応。当日の朝までに注文の場合、その日の夕方5時までに配達
12	イオンネットスーパー	お住いの近隣店舗よりご自宅に商品をお届け・店舗で受取りできるサービス24時間対応

送迎サービス



高齢者等を対象にワゴン車による乗り合い形式の無料送迎バスです。



	事業所名	概要
13	ぎゅーとら行こカー	無料送迎車両でぎゅーとらでお買い物

移動販売



更新月 令和 7 年 5 月

No.1	事業者名	移動スーパーとくし丸
実施エリア	伊勢市内 ※但し販売エリアに限りあり	
問合せ先	ぎゅーとら本社サービスセンター TEL 0596-37-5500	
取扱商品	ぎゅーとらの商品(お刺身、寿司、お肉、野菜・果物、パン・お菓子、日用品・・・)	
実施曜日 ルート	月	宮後、一之木、一志町、楠部町、本町、二見町(光の街・西)、中村町桜が丘、桜木町、勢田町、中之町、古市町、上野町
	火	大湊町、竹ヶ鼻町、宮後、宇治浦田、宇治館町、鹿海町、藤里町、辻久留町、佐八町、有滝町
	水	
	木	二見町三津、二見町茶屋、一色町、宮後、楠部町、本町、一志町、一之木、桜木町、中村町桜が丘、勢田町、勢田町自由が丘、楠部町五十鈴、中村町桜が丘、古市町、倭町、岡本、柏町
	金	大湊町、竹ヶ鼻町、鹿海町、一字田町、朝熊町、宇治浦田、宇治館町、前山町、津村町、佐八町、辻久留町、藤里町、二俣町、尾上町、岡本町、村松町
	土	西豊浜町、磯町、東豊浜町、村松町、東大淀町、朝熊町
日		
写真		
備考	商品 1 点に付きプラス 20 円で販売している。	

移動販売



更新月 令和 7 年 5 月

No.2	事業者名	ダイハン青果店
実施エリア	大湊町	
問合せ先	代表 森本さん TEL090-7953-3486	
取扱商品	野菜 果物 生鮮食品 パン お菓子類	
実施曜日 ルート	月	12:45~13:15 高齢者通所センターいこい(大湊町町民会館)
	火	
	水	
	木	
	金	12:45~13:15 高齢者通所センターいこい(大湊町町民会館)
	土	
	日	
写真		
備考	大湊町通所センター「いこい」へ立ち寄った後は、大湊町内の個人宅へも回っている。	

移動販売



更新月 令和7年5月

No.3	事業者名	魚やかっちゃん
実施エリア	伊勢市内	
問合せ先	090-7613-0236	
取扱商品	鮮魚・刺身・貝・干物など	
実施曜日 ルート	月	
	火	14:30~14:45 厚生地区 しんみち商店街前販売
	水	
	木	
	金	
	土	13:00~13:15 佐八地区 大倉うぐいす台(個人宅前) 14:30~14:45 厚生地区 しんみち商店街前販売
	日	
写真		
備考	<p>注文販売、宅配便、贈答品、お中元、お歳暮も受け入れ可能。 伊勢・玉城・度会・鳥羽・明和等、希望箇所があれば移動販売可能。</p>	

移動販売



更新月 令和 7 年 5 月

No.4	事業者名	肉のひき田
実施エリア	二見町 ※伊勢市内は二見町の一部のみ	
問合せ先	0599-43-3821 (志摩市阿見町神明 1113-28)	
取扱商品	精肉、鶏のもも焼き、自家製ローストビーフ、手作りハンバーグ、牛乳、揚物惣菜、たまご、パン、お菓子、調味料、冷凍食品等	
実施曜日 ルート	月	9:00～ 江コミュニティセンター 9:40～ 松下健康増進センター 松下広場
	火	(志摩市)
	水	(志摩市)
	木	なし
	金	なし
	土	なし
	日	なし
写真	 	
備考	<ul style="list-style-type: none"> ・基本的に志摩市を中心に移動販売を行っている。 ・停車時は、「おどるポンポコリン」の音楽を流している。 	

移動販売



更新月 令和7年5月

No.5	事業者名	岡村とうふ
実施エリア	伊勢市内	
問合せ先	ドライバー加井さん 090-7868-3154 ドライバー山中さん 080-4931-5762	
取扱商品	・豆腐 ・揚げ ・厚揚げ ・豆乳 ・調味料 ・パン ・お菓子 ・その他	
実施曜日 ルート	月	(度会町) 15:00 明野町(山中氏)
	火	(南伊勢町)
	水	9:00~13:30 河崎~小木、PM 度会町(加井氏) 10:00~村松、有滝 12:00~16:00 東大淀町、豊浜町(山中氏)
	木	※名張市 奈良県宇陀市
	金	9:00~16:00(加井氏) 二見町(松下、江、茶屋、荘、西、今一色、溝口、三津、光の街) 田尻町、神久、黒瀬町、神田久志本、船江、通町、一色町、神田久志本 9:00~16:30(山中氏) 9:00~小俣町(湯田、元町) 12:00~城田(上地町、栗野町、川端町) 16:30(宮前、本町)
	土	休み
	日	休み
写真		
備考	令和2年9月16日 『地域における見守り活動協定』を伊勢市と締結 国産大豆100%の手作り豆腐。木綿、絹、各種あげ、ひりょうず、醤油など。 予約商品(寄せとうふ、豆乳、シルキー食パン、おからあられ等多数) 「パ〜プ〜♪パ〜プ〜♪」と鳴らしています。	



No.6	事業者名	豚の赤ちゃん(畑井食肉)	
実施エリア	伊勢市内		
問合せ先	代表 畑井さん 090-3159-0950		
取扱商品	精肉 加工品 その他		
実施曜日 ルート	月	15:30~	小俣町(元町)
		16:00~17:30	城田(中須町、栗野町、坂東、川端町)
	火	10:00	一志町
		10:20~12:00	宇治(宇治中ノ切町、宇治浦田滝倉団地、宇治浦田町)
	水	定休日	
	木	10:30~13:00	鹿海町、岩渕、神久、河崎、船江、馬瀬
		16:00~17:00	藤里団地、旭町、前山町、辻久留
	16:30(隔週)	勢田町船江山団地	
金	10:40~12:00	二見町(松下、江、茶屋、三津、溝口、荘、西、今一色)	
	16:00~17:30	朝熊町、一字田、久世戸町、倭町、古市町)	
土	10:00~12:00	下野町、神社港、馬瀬町、大湊町、一色町	
	12:30~16:00	大湊町	
日	定休日		
写真			
備考	<p>36年間販売をしており、自身も高齢になってきたため、これ以上新規の範囲を増やすことはできないが、現在、関わっている顧客を大切にしています。</p> <p>注文も可能。</p> <p>祝日は休み。</p>		

移動販売



更新月 令和7年5月

No.7	事業者名	伊勢湾漁協協同組合
実施エリア	伊勢市内 一部地域のみ	
問合せ先	有滝町 2021 事務所 0596-37-2175	
取扱商品	鮮魚 加工品 干物 海苔など	
実施曜日 ルート	月	
	火	
	水	13:00~ JA 伊勢浜郷支店
	木	明和町(13:30~JA農産物直売所スマイル明和)
	金	10:30~ サンファームおばた(小俣町) 津市(13:00~朝津味 農産物直売、14:00~JAみどりの交差点)
	土	
	日	
写真		
備考	<p>駐車場所・予定時間は変更になる場合あり。 運行内容は随時見直し。 伊勢産の干物もある。</p>	

移動販売



更新月 令和7年5月

No.8	事業者名	移動スーパーはじ丸
実施エリア	伊勢市内	
問合せ先	オアシス店 木戸ロさん (連絡先)090-7689-2827 FC 志摩店 大倉さん (連絡先)080-5135-4502	
取扱商品	・刺身・寿司・惣菜・お肉・野菜・果物・調味料・パン・菓子・日用品など	
実施曜日 ルート	月	※AM度会町 13:00～ リバーサイドせせらぎ(木戸ロ氏) 14:00～ 三津防災センター(木戸ロ氏) 14:30～ 江コミュニティセンター前(木戸ロ氏) 16:00～ クラシオンあんず前(木戸ロ氏)
	火	※大台町(木戸ロ氏) 志摩市(大倉氏)
	水	16:20～ 一色町 ※明和町(木戸ロ氏) 志摩市(大倉氏)
	木	10:20 ~ 11:00 ~ 11:20 ~ 12:20(大倉氏) 西豊浜団地 ~ 有滝町岡村石油跡 ~ 有滝漁港 ~ 植山町(消防施設前 ゴミ置き場)
	金	※大台町、多気町(木戸ロ氏)
	土	15:00～ 宮川さくら苑そよかぜ(施設内で販売)(木戸ロ氏) ※明和町一部(木戸ロ氏)
	日	
写真		
備考	販売対象エリアは随時追加可能。	

移動販売



更新月 令和7年5月

No.9	事業者名	鮮魚の太助
実施エリア	古市町	
問合せ先	代表 太田さん TEL 0599-26-2059	
取扱商品	鮮魚・刺身・貝・干物など	
実施曜日 ルート	月	10:30~12:00 判慶商店前
	火	
	水	
	木	10:30~12:00 判慶商店前
	金	
	土	10:30~12:00 判慶商店前
	日	
写真		
備考	基本的には、鳥羽と古市町のみの移動販売	

商品配達



更新月 令和 7 年 5 月

No.10	事業者名	生活協同組合 コープみえ 伊勢センター	
実施エリア	配送センター:伊勢市通町東新田 419 番地 配送エリア :伊勢市全域		
問合せ先	フリーダイヤル:0120-257-275		
取扱商品	生鮮食品, 加工食品, 冷凍食品, 料理キット・惣菜, お米, お酒, 水・飲料, お菓子・スイーツ・アイス, 日用品・生活雑貨, 化粧品, ペット用品, 趣味・園芸品, 服・衣類, 家具・家電		
実施曜日 ルート	月	二見町、小俣町、西豊浜町、東豊浜町、有滝町、村松町、東大淀町、柏町、上地町、川端町	
	火	御菌町、大湊町、下野町、神社港、竹ヶ鼻町、馬瀬町、小木町、神久、吹上、河崎、船江、神田久志本、宮後、大世古、一之木	
	水	藤里町、旭町、津村町、円座町、上野町、矢持町、横輪町、神菌町	
	木	大倉町、中島、辻久留、浦口、常磐、八日市場町、一志町、本町、古市町、桜木町、勢田町、宇治浦田、楠部町、鹿海町、一字田町、朝熊町	
	金		
	土	休日	
	日	休日	
写真	コープみえの かんたん べんり コープ宅配 夕食宅配弁当    <p>↑ 週間に 3 日以上からのお届け</p>		
備考	コープみえでは同じ担当者が同じ地域を配達しています。そのため、地域の高齢者やお子さんの“いつもと違う”に気付くことがあります。配達時に異変を察知した場合、連携している各市町の担当窓口や地域包括センターなどに連絡し、情報の確認と支援につなげています。緊急を要する場合は配達を中断し、救急や警察へ連絡します。 フリーダイヤル 0120-514-460		

商品配達



更新月 令和7年5月

No.11	事業者名	生鮮市場ベリー
実施エリア	伊勢全域(ただし、二見町と勢田、宇治浦田、中村町の一部地域を除く)	
問合せ先	生鮮市場ベリー 宅配サービスセンター TEL:0596-21-1616 受付時間:9:40~19:00 まで(休業日は除く)	
取扱商品	生鮮食品 等 新聞折込チラシの商品が購入可能	
実施曜日 ルート	配達エリアのみ可能	
写真	<p>生鮮市場 ベリー 宅配サービス 配達エリア 伊勢市内(二見町と一部地域を除く)</p> <p>の地域は配達地域です。 の地域は配達範囲外の地域です。</p> <p>近鉄 道路 高速道路 JR 23号線</p>	
備考	<ul style="list-style-type: none"> ・インターネット(パソコン・携帯電話・スマートフォン)では、24時間注文可能 ・当日の朝までに注文の場合、その日の夕方5時まで配達 ・支払いは口座引落もしくはクレジットカード(サンシカード、サンシ&ベリーカードのみ) ・原則として配達用の鍵付き保管庫(有料)を設置しその中へ商品を配達 ・資源ごみ回収も可(トレイ、牛乳パック、ペットボトル) ・3階より上への配達にはエレベーターがあること <p>※アパートマンションへの配達はその他にも条件あり。</p>	

商品配達



更新月 令和 7 年 5 月

No.12	事業者名	イオンネットスーパー
実施エリア	市内全域	
問合せ先	TEL:0120-586-610 (受付時間 9:00~21:00) http://shop.aeon.com	
取扱商品	生鮮食品、衣類、日用品等 約3万点	
実施曜日 ルート	最短即日配送	
写真	 <p>暑い季節、寒い季節、雨の日や風の日もイオンがおうちにお届けします。重いものかさばるものはもちろん、食品・日用品や医薬品まで豊富な品ぞろえで、お買い物ごとにWAON POINT もたまっておトク!</p> 	
備考	<p>・イオンネットスーパーは、注文をすると配送日に、近隣の店舗で商品を選び、配達もしくは直接店舗で受け取ることのできるサービス。</p> <p>・注文は、スマートフォンやパソコン、タブレット端末から 24 時間いつでもできるため、外出先でも買い物ができる。</p> <p>・別途配送料必要。</p> <p>※店舗および配送地域によってサービス内容が異なる場合あり。</p>	

送迎サービス



更新月 令和 7 年 5 月

No.13	事業者名	株式会社ぎゅーとら 『ぎゅーとら行こカー』
実施曜日 エリア	月	本町・一志町・八日市場町・常磐町・宮後・浦口・一之木・二俣・中島・宮川 大世古・朝熊町・二見町(溝口・西・今一色)・神社港・竹ヶ鼻町・通町・磯町 西豊浜町・小俣町(本町・明野)
	火	竹ヶ鼻町・船江・大湊町・御園町(新開・上條)・一之木 小俣町(元町・明野・相合・宮前)・有滝町 上地町・岡本・岩淵・桜木町・勢田町
	水	岩淵・中村町桜ヶ丘・勢田町・御園町(高向・長屋・王中島)・大湊町 東大淀町・小俣町(明野・元町・湯田・相合)・東豊浜町・川端町・中須町 上地町・野村町
	木	円座町・佐八町・浦口・辻久留町・二俣・宮川・八日市場町・上地町・中須町 小俣町宮前・楠部町・古市町・黒瀬町・神久・倭町・大倉町
	金	吹上・岡本・勢田町・通町・二見町(溝口・今一色・西・茶屋・荘)・一色町 黒瀬町・倭町・楠部町・神久
	土	宇治浦田町・宇治館町・宇治中之切町
	日	
問合せ先	ぎゅーとらサービスセンター 0596-37-5500(10時~17時)	
取扱店舗	二俣店 神田久志本店 藤里店 ハイジー店 小俣店	
写真		
備考	①運転免許証を返納された方 ②障害者手帳をお持ちの方 ③ぎゅーとら店舗へ買い物に行くのが大変な方 ①②③のいずれかを満たすコロカカードをお持ちの人	



住民主体による 生活支援活動一覧



独居高齢者や高齢者夫婦世帯など地域における生活支援等が必要な人に対し、地域住民等が訪問し、住民同士の支えあい活動としてちょっとした困りごと等のお手伝いを行っています。

更新月 令和7年5月

	地区名	団体名	活動範囲
1	厚生地区	厚生地区まちづくりの会 生活お助け隊	本町・宮後・一之木・一志町 八日市場町・大世古・曾祢
2	佐八地区	佐八学区まちづくりの会 高齢者支援元気委員会	佐八町・津村町・大倉町 (大倉うぐいす台含む)
3	佐八地区	佐八学区まちづくりの会 高齢者支援元気委員会 (大倉うぐいす台ちょっと支援事業)	大倉うぐいす台
4	沼木地区	沼木まちづくり協議会 地域福祉委員会	上野町・いせ上野台・昭和苑 サンパークタウン・円座町・ 神菌町・横輪町・矢持町
5	宮山地区	お助け隊	藤里団地自治会





No. 1	団体名	厚生地区まちづくりの会 生活お助け隊委員会		
住所	伊勢市一之木2丁目9番13号 一之木ふれあいセンター内			
活動範囲	本町・宮後・一之木・一志町・八日市場町・大世古・曾祢			
活動内容	庭の草引き、片付け等の簡単な作業、窓ふき、衣類片付け、電球交換 ズボンの直し、レンジフード掃除、買い物代行、家具の移動等 その他相談に応じます			
対象者	厚生地区内で日常生活にお困りの方			
利用料金	料金は、作業員1人1時間あたり700円(領収書発行有) 実費(材料費など)が必要な場合あり			
申込連絡先	TEL	080-8979-1582	FAX	なし
申込受付日/時間	火曜日～土曜日まで 午前10時～午後5時 上記連絡先へ			
備考	<p>依頼があると「お助け隊」の有償ボランティアメンバーが下見のため自宅を訪問します。作業前には簡単な打合せを行います。</p> <div data-bbox="539 1160 1375 1657" data-label="Complex-Block"><p>生活・買物にお困りのことはありませんか?</p><p>令和5年3月15日号 厚生地区まちづくりの会の</p><p>生活お助け隊が</p><p>解決します!</p><p>困ったときは支援センターにお電話を!</p><ul style="list-style-type: none">● 厚生地区の方であればどなたでもかまいません!● どんな困りごとでも、まずはお電話でご相談ください!<p>困ったなあ～どうしよう…</p><p>おまかせください!</p></div> <div data-bbox="497 1751 912 2065" data-label="Image"></div> <div data-bbox="1018 1742 1439 2065" data-label="Image"></div>			



No.2	団体名	佐八学区まちづくりの会 高齢者支援元気委員会		
住所		大倉町1553番地61 大倉うぐいす台自治会公民館2階		
活動範囲		佐八町・大倉町(大倉うぐいす台含む)・津村町		
活動内容		草抜き、剪定、電球交換、家具運搬等		
対象者		<ul style="list-style-type: none"> ・佐八学区内の65歳以上の高齢者のみの世帯 ・高齢者と同居している家族が女性のみ世帯 ・上記以外で、何らかの理由により支援が必要な方 		
利用料		30分以内の作業500円 1時間あたり700円 1時間以上は30分毎に350円 残材処理に関して、焼却場への搬入は1回につき700円+車両使用料 車両使用料1km毎に30円 部品・材料等、領収書・請求書に基づき実費 依頼者が支援者に直接支払い		
申込連絡先		TEL	事務局27-5003	FAX 27-5003
申込受付日/時間		月・水・金 午前9時～12時 午後1時～3時		
備考		事務局が依頼者と支援者をコーディネートします。 <div style="text-align: center;">   </div> <div style="display: flex; justify-content: space-around; margin-top: 20px;">   </div>		



No.3	団体名	佐八学区まちづくりの会 高齢者支援元気委員会 (大倉うぐいす台 ちょこっと支援事業)		
住所	大倉町1553番地61 大倉うぐいす台自治会公民館2階			
活動範囲	大倉うぐいす台			
活動内容	簡単な掃除、ゴミ出し、資源ごみ出し、草抜き、花壇の手入れ 電球交換、家具の移動、ちょこっと体操、話し相手			
対象者	登録制(登録料、年会費は不要) 支援会員 うぐいす台在住で原則65歳以上の方 依頼会員 うぐいす台在住(65歳以上)で支援を必要とする方			
利用料	100円/10分以内 300円/30分以内 500円/1時間以内 依頼者が支援者に直接支払います。 利用時間 月曜日～金曜日 午前8時30分～午後5時 但し、ゴミ出しについては午前8時～8時30分			
申込連絡先	TEL	事務局27-5003	FAX	27-5003
申込受付日/時間	月・水・金 午前9時～12時 午後1時～3時			
備考	<p>活動時間は原則1時間以内。但し内容によっては2時間程度の活動もあります。 車での送迎、調理、処方箋薬の受取、植木の剪定などは対応不可。 事務局が依頼者と支援者をコーディネートします。</p> <div style="text-align: center; border: 1px solid black; padding: 5px; margin: 10px auto; width: fit-content;"> 利用のしくみ(イメージ図) </div> <pre> graph TD subgraph Members A[依頼会員 ちょっとした困りごと のある方] B[支援会員 支援活動ができる方] end A -- ⑤ 支援活動 --> B B -- ⑥ 利用料支払 --> A C[事務局 ちょこっと支援事業 佐八学区まちづくりの会 事務局] C -- ① 申込み --> A C -- ② 事前打合せ --> A C -- ④ 支援者の紹介 --> B B -- ③ 活動依頼 --> C B -- ⑦ 活動報告 --> C </pre>			



No.4	団体名	沼木まちづくり協議会 地域福祉委員会		
住所		上野町823番地 旧沼木中学校内		
活動範囲		沼木地区内(上野町、いせ上野台、昭和苑、サンパークタウン、円座町、神菌町、横輪町、矢持町)		
活動内容		ゴミ出し、話し相手、植木剪定、草引き、草刈り等		
対象者		沼木地区内の65歳以上の高齢者のみの世帯 高齢者と同居している家族が女性のみ世帯 *上記以外で、何らかの理由により支援が必要な方		
利用料		30分/500円~ 依頼者が支援者に支払います。		
申込連絡先		TEL	事務局39-7240	FAX 39-7241
申込受付日/時間		月・水・金 午前9時~午後4時30分、火・木 午前9時~12時		
備考		<p>残材処理は焼却炉への搬入は1回1,000円(車両使用料を含む) 作業内容を話し合い日時と料金を見積もりします。 その他 部品・材料費などは実費とします。</p> <div style="text-align: center;"> <p>沼木まちづくり協議会 地域福祉委員会からのお知らせ</p> <p>『沼木お助け隊』 始まります!</p> <p>令和5年3月スタート!!</p> <p>ちょっとした『困りごと』を少額料金でお手伝いします! 料金など詳しくは、沼木まち協へお気軽にご相談ください!</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div style="border: 1px solid gray; border-radius: 50%; padding: 5px; width: 150px;"> 布団が重たくて干せない! 重たいもの移動が大変! </div> <div style="border: 1px solid gray; border-radius: 50%; padding: 5px; width: 150px;"> スマホやパソコンで困ったら! </div> <div style="border: 1px solid gray; border-radius: 50%; padding: 5px; width: 150px;"> ゴミ出しが大変 </div> </div> <div style="display: flex; justify-content: space-around; margin-top: 10px;"> <div style="border: 1px solid gray; border-radius: 50%; padding: 5px; width: 150px;"> 草引きが大変! </div> <div style="border: 1px solid gray; border-radius: 50%; padding: 5px; width: 150px;"> 話し相手がほしい </div> </div> <p>などなど!</p> </div>		



No.5	団体名	お助け隊		
住所		藤里町		
活動範囲		藤里団地内		
活動内容		草引きなど30分程度のお手伝い		
対象者		藤里団地住民で独居高齢者、高齢者世帯、その他必要と思われる方		
利用料		無料		
申込連絡先		TEL	自治会長(松本) 090-8862-0277 民生委員(田村) 090-3836-8880	FAX
申込受付日/時間		随時		
備考				

伊勢市内の地域包括支援センター



<p>伊勢市 東 地域包括支援センター</p> <p>伊勢市二見町茶屋456-2 (二見ふれあいプラザ内)</p> <p>☎電話: 0596-44-1165 FAX: 0596 - 43 - 4427 E-mail: ise-higasi-houkatu@mie.email.ne.jp</p> <p>《担当地区》 黒瀬町・通町・一色町・田尻町 二見町</p>	<p>伊勢市 五十鈴 地域包括支援センター</p> <p>伊勢市楠部町乙77 (山崎外科内科敷地内)</p> <p>☎電話: 0596-20-5500 FAX: 0596 - 23 - 0101 E-mail: isuzuhoukatsu@orion.ocn.ne.jp</p> <p>《担当地区》 宇治館町・宇治今在家町・宇治中之切町 宇治浦田1~3丁目・桜木町・中之町・ 中村町桜が丘・古市町・久世戸町・倭町 中村町・楠部町・一字田町・朝熊町・鹿海町</p>	<p>伊勢市 北 地域包括支援センター</p> <p>伊勢市馬瀬町1094-9 (楽寿苑内)</p> <p>☎電話: 0596-65-5070 FAX: 0596 - 65 - 5075 E-mail: ise-kita-houkatu@hoeikai.or.jp</p> <p>《担当地区》 神社港・竹ヶ鼻町・小木町・馬瀬町・下野町 大湊町 御園町</p>
<p>伊勢市 中部 地域包括支援センター</p> <p>伊勢市八日市場町13-1 (伊勢市社会福祉協議会 福祉センター2階)</p> <p>☎電話: 0596-27-2424 FAX: 0596 - 27 - 2412 E-mail: iseshakyo-houkatu2@mie.email.ne.jp</p> <p>《担当地区》 尾上町・岡本1~3丁目・岩瀬町・岩瀬1~3丁目 吹上1~2丁目・河崎1~3丁目・船江1~4丁目 豊川町・本町・宮後1~3丁目・一之木1~5丁目 一志町・八日市場町・大世古1~4丁目 曾祢1~2丁目・神田久志本町・神久1~6丁目</p>	<p>伊勢市 南 地域包括支援センター</p> <p>伊勢市二俣町577-9 (神路園内)</p> <p>☎電話: 0596-21-0080 FAX: 0596 - 22 - 6070 E-mail: i-minami@amigo2.ne.jp</p> <p>《担当地区》 宮町1~2丁目・常盤町・常盤1~3丁目 浦口町・浦口1~4丁目・二俣町・二俣1~4丁目 辻久留町・辻久留1~3丁目 中島1~2丁目・宮川1~2丁目・勢田町・旭町 藤里町・前山町・大倉町・佐八町・津村町 上野町・円座町・神園町・横輪町・矢持町</p>	<p>伊勢市 西 地域包括支援センター</p> <p>伊勢市小俣町元町536 (小俣保健センター1階)</p> <p>☎電話: 0596-20-5055 FAX: 0596 - 27 - 0570 E-mail: iseshakyo-houkatu@mie.email.ne.jp</p> <p>《担当地区》 西豊浜町・植山町・磯町・東豊浜町・榎原町 有滝町・村松町・東大淀町・柏町 上地町・栗野町・中須町・川端町 小俣町・野村町</p>

《伊勢市健康福祉部 福祉総合支援センター》

☎電話: 0596-21-5583 メール: fukushi-sougou@city.ise.mie.jp

※ いずれも、土曜日・日曜日・祝日
12月29日~翌年1月3日は休業日です。