

ささえ愛まちづくり

暮らしの便利帳

病院・歯科医院の訪問診療や送迎、商店の無料配達、理美容院の出張、送迎など高齢者に便利なサービスなどを掲載しています。



病院・歯科医院 P1～3

商店・食堂 P4～6

美容院 P7

集いの場情報 P8～10

相談窓口 P11

便利情報 P12

緊急連絡先欄 P13

電話帳 P14

令和3年 1月発行
三笠市社会福祉協議会

病院・歯科医

市立三笠総合病院 ☎2-3131

外来診療日程表

R2年 12月1日現在のものです。更新等ありますのでお問い合わせください。

区分	受付	月	火	水	木	金
発熱外来 東プレハブ棟	8:30~11:20	○	○	○	○	○
内科 予約制	8:30~11:00	○	○	○	○	○
	13:00~14:00	○	○		○	
循環器科 予約制	8:30~11:00			○		
	13:00~14:00	○ 第2,4週		○		
外科	8:30~11:30	○	○	○		○
整形外科 予約制	8:30~11:00	○	○	○	○	○
	13:00~14:00		○			○ 隔週
小児科	8:30~11:30	○	○	○	○	○
	13:30~15:00	○	○ 予防接種	○	○ 予防接種	○
皮膚科	8:30~11:30		○			○
泌尿器科	8:30~11:30					○
耳鼻咽喉科	8:30~14:30	○				
眼科	8:30~11:30	○	○			○
	13:00~14:30	○				

精神神経科は新規の患者は受け付けていません。 1

◆予約が必要な科◆



【内科・循環器科】

予約方法 内科受付窓口へ直接行き、予約をして下さい。
※電話では受付していませんので気を付けて下さい。
予約
受付時間 9:00～16:30(なるべく午後からお願いします。)

【整形外科】

予約方法 整形外科受付窓口へ直接行くか、または電話で予約
して下さい。
予約
受付時間 窓口 8:30～16:30
電話 15:30～16:30

◆急病の時

事前に連絡をしてから受診する科の受付窓口に行ってください。
(直接行っても受付ます。)
※必ず診察券、健康保険証を持って行って下さい。

南そらち記念病院 ☎6-8211



内科・リハビリテーション科

予約方法 健診、予防接種は事前に電話で予約して下さい。
受付時間 8:45～11:30 13:45～16:30
診療時間 9:00～12:00 14:00～17:00

訪問診察・送迎をしているクリニック、歯科医

(通院が困難な方など条件がありますので、お問い合わせ下さい。)

みかさホームケアクリニック ☎3-7566

整形外科・内科・リハビリテーション科

予約

送迎・・・3日前までに連絡を下さい。
訪問診察、往診・・・当日の9:00～13:30までに
連絡を下さい。

時間

訪問診察、往診・・・月～金 13:30からです。
外来受付・・・月～金 8:45～17:00



中塚歯科医院 ☎2-6480

予約

訪問診察・・・事前に連絡を下さい。

時間

訪問診察・・・火、木 13:00～16:00
外来受付・・・火、木 9:30～11:30
月、水、金 9:30～11:30
14:00～16:30



牛丸歯科医院 ☎3-2693

予約

訪問診察・・・事前に連絡を下さい。
(急ぎの時は対応可能です。)

時間

訪問診察・・・午後からです。
外来受付・・・月、火、木、金 9:00～12:30
14:00～18:00
水、土 9:00～12:30

買い物配達・出前サービス

大型店配達サービス



イオンスーパーセンター三笠店
☎4-5100

受付時間 9:00~15:00

承り場所 サービスカウンター

配達料金(税込み価格)

専用箱での配達になります。
破損のおそれがある商品、冷凍
商品は配達できません。

お買い上げ 金額	一般の お客様	65歳以上の方 障がい者手帳、ゆうゆう WAON をお持ちの方 など
2500円 以上	1個につき 220円	1個につき 110円
2500円 未満	1個につき 330円	
要冷料金	1個につき 220円	

配達時間

- ① 12時までの承り
16時~18時
- ② 15時までの承り
18時~20時
- ③ 15時以降の承り
翌日配達
16時~18時

※詳しくはサービスカウンターにお問い合わせ下さい。

ホームックニコット三笠店
☎4-4100

無料 お買い上げ 1万円以上

有料 お買い上げ 1万円以下
配達料 **550円**

※食品関係は配達できません。

ツルハドラック三笠店
☎3-7708

無料 大人用オムツを
ケース購入のみ

有料 シニア感謝デー
15日、16日、17日

送料半額

(60歳以上の会員対象)

岩見沢農協 A コープ三笠店
☎2-2925

無料 お買い上げ 5千円以上

受付時間

配達のお休み 土・日、月曜日(祝日の場合)
※詳しくはサービスカウンターにお問い合わせ下さい。

10:00~14:00



電話で注文を受け、無料配達します。

場合によっては、ご希望に添えない時もあります。

出前

みつい食堂

☎3-2151

多賀町19

定休日 月曜日

2人前より出前します。

出前時間 11:40~18:30
(14:00~17:00 休憩)

出前範囲 唐松から本郷町まで

メニュー ラーメン・そば・うどん
丼・カレーなど



中村鮮魚店

☎2-2460

幸町7

定休日 日曜日

<取り扱い商品>

果物・野菜・肉・魚・惣菜・お菓子
インスタント食品・調味料・お米
飲料

奥 商店

☎2-2031

幸町6

定休日 日曜日

<取り扱い商品>

飲料・酒類・贈答品・たばこ・食品



マルキ百貨店

☎2-2109

宮本町480

定休日 日曜日

<取り扱い商品>

お米・飲料・酒類・パン・ティッシュ
ペーパー・トイレトペーパー・
たばこ・ガス・灯油

旭屋竹本菓子店

☎6-8135

幾春別町1

定休日 日曜日

※幾春別地区のみ

<取り扱い商品>

食品・乳製品・お菓子

後藤商事

☎2-2664

唐松常盤町 308

<取り扱い商品>

果物・野菜・肉・魚・卵・惣菜・お菓子
インスタント食品・調味料・お米・
飲料・ティッシュペーパー・トイレト
ペーパー

電話で注文を受け、無料配達します。

場合によっては、ご希望に添えない時もあります。

カナヤ薬房

☎2-2148

幌内金谷町 40
定休日 日曜日

<取り扱い商品>

薬・化粧品・介護用品・ティッシュ
ペーパー・トイレトペーパー類・
たばこ・レトルト食品・つまみ・
健康食品

北村商店

☎2-2158

多賀町19
定休日 日曜日

<取り扱い商品>



くだもの・野菜・仏花など

塩見商店

☎2-2540

岡山52

<取り扱い商品>

お米(5キロ以上から)・灯油・ガス

三美堂カメラ

☎2-2457

多賀町 21
定休日 日曜日

<取り扱い商品>

デジタルカメラ・デジタルプリント
各種撮影



たがみギフトショップ

☎2-2903

本郷町 668
定休日 日曜日

<取り扱い商品>

贈答品・トロフィー



三笠薬局

☎2-2350

多賀町21
定休日 日曜日、祝日

<取り扱い商品>

薬・化粧品・介護用品・ティッシュ
ペーパー・トイレトペーパー類

清水こめや

☎2-2167

岡山 506
定休日 土曜日、日曜日、祝日

<取り扱い商品>

お米・乾麺類・灯油・ガス

出張・送迎をしている美容室

いで美容室

☎3-2139
多賀町8

定休日 火曜日

出張カット・送迎を
しています。

山下美容室

☎2-4444
榊町461

定休日 日曜日、第2月曜日

出張カットをしています。

AKI 美容室

☎2-3091
本郷町603

定休日 水曜日、第3火曜日

出張カット・送迎を
しています。



外出が困難な方など条件がありますので、各美容室にお問い合わせ下さい。(要予約)



美容室プレーリー

☎2-5522
美園町70

定休日 日、月曜日

出張カット・送迎を
しています。

美美人

☎2-2112
岡山80

定休日 水曜日

出張カット・送迎を
しています。

集いの場情報

ふれあい喫茶

ふれあい健康センター内



100円

月・火・木・金 10:00～12:00
13:00～14:30
14:00 オーダーストップ

※状況により変更になります。

月に1回、三笠高校地域連携部の生徒さんが焼き菓子を無料提供しています。(コーヒーを注文した方のみ)



ボランティアの皆さんが活動をしています。



コミュニティサポート事業

市民センター無料開放日

時間 10:00～15:00

月曜日・・・幌内・美園
火曜日・・・弥生・唐松
木曜日・・・三笠・幾春別
金曜日・・・山の手・岡山

無料でお茶、コーヒーを用意しています。

月に1回は、市役所職員が来て、相談対応しています。

老人福祉センター

利用条件・・・65歳以上
利用料・・・入浴料込 300円
利用のみ 200円

各種サークル、レクリエーション、研修等が開催されています。
お風呂だけの利用もできます。(マッサージ器、血圧計などあります。利用無料)



お風呂・・・男性は10時半～12時、女性は12時半～14時です。水曜日は休みです。

ふれ愛サロン

町内会

参加は町内の方のみです。

サロン名	開催場所	その他
さかき団地ふれ愛サロン	山の手市民センター	第2木曜日
柏町西ふれ愛サロン	山の手市民センターなど	年5～7回
しらかばふれ愛サロン	いちきしり神社社務所 など	約年5回
幸町北区ふれ愛サロン	善行寺境内(ラジオ体操)	5月～10月
榊ふれ愛サロン	山の手市民センターなど	年数回
榊中央ふれ愛サロン	榊中央会館	約年7回
本町西ふれ愛サロン	町内児童公園など	約年6回
高美睦ふれ愛サロン	山の手市民センターなど	年6回
清住「コスモスの会」 ふれ愛サロン	清住会館	第1, 3木曜日
美園ふれ愛サロン	美園市民センター	第3金曜日



体操・カラオケ・ゲーム・会食など楽しまれています。
情報交換、見守りの場にもなっています。

広域

誰でも参加できます。

サロン名	開催場所	その他
ピースマイル ふれ愛サロン	勤労青年会館(卓球)	毎週月、金
幌内ふれ愛サロン	幌内春日町成田宅	第3水曜日
スマイルふれ愛サロン	キッチンスタジアムなど (料理)	月1回
趣味の会ふれ愛サロン	萱野多目的センター	月2回(10、20日)
元気ハツラツ ふれ愛サロン	老人福祉センター	月2回
桜木ふれ愛サロン	弥生桜木豊島宅他	約月1回
スマイルアクティブ ふれ愛サロン	山の手市民センター(手芸)	毎週火曜日
楽しくイキイキ ふれ愛サロン	山の手市民センター(麻雀)	約年6回
弥生ふれ愛サロン	弥生市民センター	第3金曜日
カラーの会ふれ愛サロン	三笠市民センター他	月1回

誰でも参加できます。興味のあるサロンに顔をだしてみませんか？

詳しくは、社会福祉協議会にお問い合わせ下さい。



三笠市
社会福祉協議会

☎ 2-3151

相談窓口

介護保険の手続き・介護保険給付など

介護保険係(市役所内) ☎2-3611

民生委員・生活保護関係など

福祉事務所(市役所内) ☎2-3995

医療・高齢者・障がい者など保健福祉関係

ふれあい健康センター ☎3-2010

市民・生活・行政・法律相談

市民相談室(市役所内) ☎2-3183

福祉に関する日常的な悩み・ボランティア関係など

**社会福祉協議会(老人福祉センター内)
☎2-3151**

身の回りの困りごと、契約・商品に対してのトラブルなど

消費者協会(市民会館内) ☎2-2189



どこに相談したらいいのだろう?と迷った時は、市役所、社会福祉協議会に遠慮なく電話をして下さい。相談内容に合った窓口案内します。



三笠市役所 ☎2-3181

社会福祉協議会 ☎2-3151

知って便利な情報

ホットライン119 消防本部生活安全センター

☎2-7777

あなたと消防を結ぶ安心の絆



具合が悪い時には、ペンダントで救急車を呼ぶことができるほか、火災やガス漏れを各センサーからの信号で消防署に自動通報する支援システムです。

<条件>

独り暮らしの高齢者(おおむね65歳以上)で病気や障害などで緊急時に機敏に行動ができない方、また二人以上の世帯で同居するいずれもが上記に該当する方など

利用料・・・5000円(初回のみ)

詳しくは生活安全センターにお問い合わせ下さい。

シルバー人材センター

老人福祉センター内

☎3-1600

仕事内容

・冬囲い、庭木の剪定や伐採
・畑耕し ・荷物の運搬、不要になった物等の処分
・室内、外回りの片づけや清掃
・草刈り、草取り
・除雪

お墓参り代行サービス

まずは、お気軽にお電話下さい。



ぬくもり除雪サービス

高齢者などの除雪をサポートします。

対象者

- ・全世帯70歳以上の世帯
- ・重度身体障がい者世帯

詳しくは、毎年、市の広報9月号に掲載されます。忘れないで見て下さいね。

問い合わせ

社会福祉協議会 2-3151

医療・介護れんけい手帳

対象者 65歳以上の在宅の方

医療



行政

介護

消防

などと繋がっています。

ご本人やご家族が体調や生活の状態を自己管理するとともに医療・介護の関係者等が情報を共有することで症状の変化に早く気づき、地域で安心して暮らすことにつながります。

問い合わせ

ふれあい健康センター内 地域包括支援センター
☎ 3-2010

緊急連絡先

本人	名前		生年月日	
	電話		血液型	
	住所			
同居家族	名前		生年月日	
	電話		血液型	
緊急時の連絡先	名前		電話	
	住所			
	連絡先名		電話	
	名前		電話	
	住所			
	連絡先名		電話	
かかりつけの病院		電話		
かかりつけの病院		電話		
その他				

この欄にご記入された方は、わかりやすい場所に保管して下さいね。

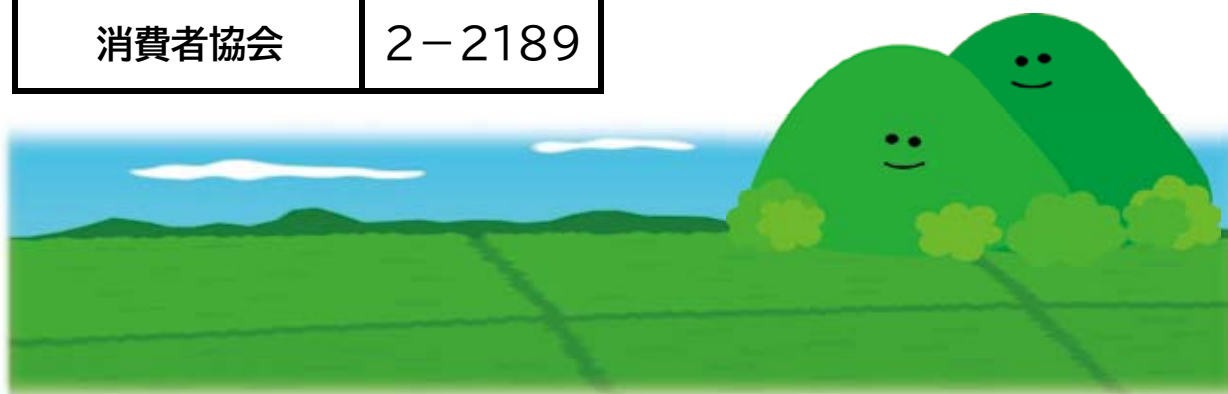
みかさ電話帳

施設名	電話番号
三笠市役所	2-3181
ふれあい健康センター	3-2010
市立三笠総合病院	2-3131
社会福祉協議会	2-3151
生活安全センター (消防)	2-7777
三笠警察庁舎	2-8110
弥生駐在所	6-8179
幾春別駐在所	6-8076
幌内駐在所	2-2942
岡山駐在所	2-2631
唐松駐在所	2-2559
シルバー人材センター	3-1600
老人福祉センター	3-1900
消費者協会	2-2189

施設名	電話番号
幌内市民センター	2-3348
弥生市民センター	6-8410
唐松市民センター	2-2074
岡山市民センター	3-1623
山の手市民センター	2-5595
美園市民センター	2-6889
三笠市民センター	2-4930
幾春別市民センター	6-8577
多目的研修センター	2-2175
公民館	2-3591
図書館	2-3514
三笠高校レストラン エソール	3-7335



切り取りご利用下さい



ささえ愛まちづくり



生活支援体制整備事業

<発行者>

三 笠 市 社 会 福 祉 協 議 会

〒068-2107

三笠市若草町 280 番地(老人福祉センター内)

TEL 01267-2-3151 fax 01267-3-1515

E-mail syakyou@city.mikasa.hokkaido.jp