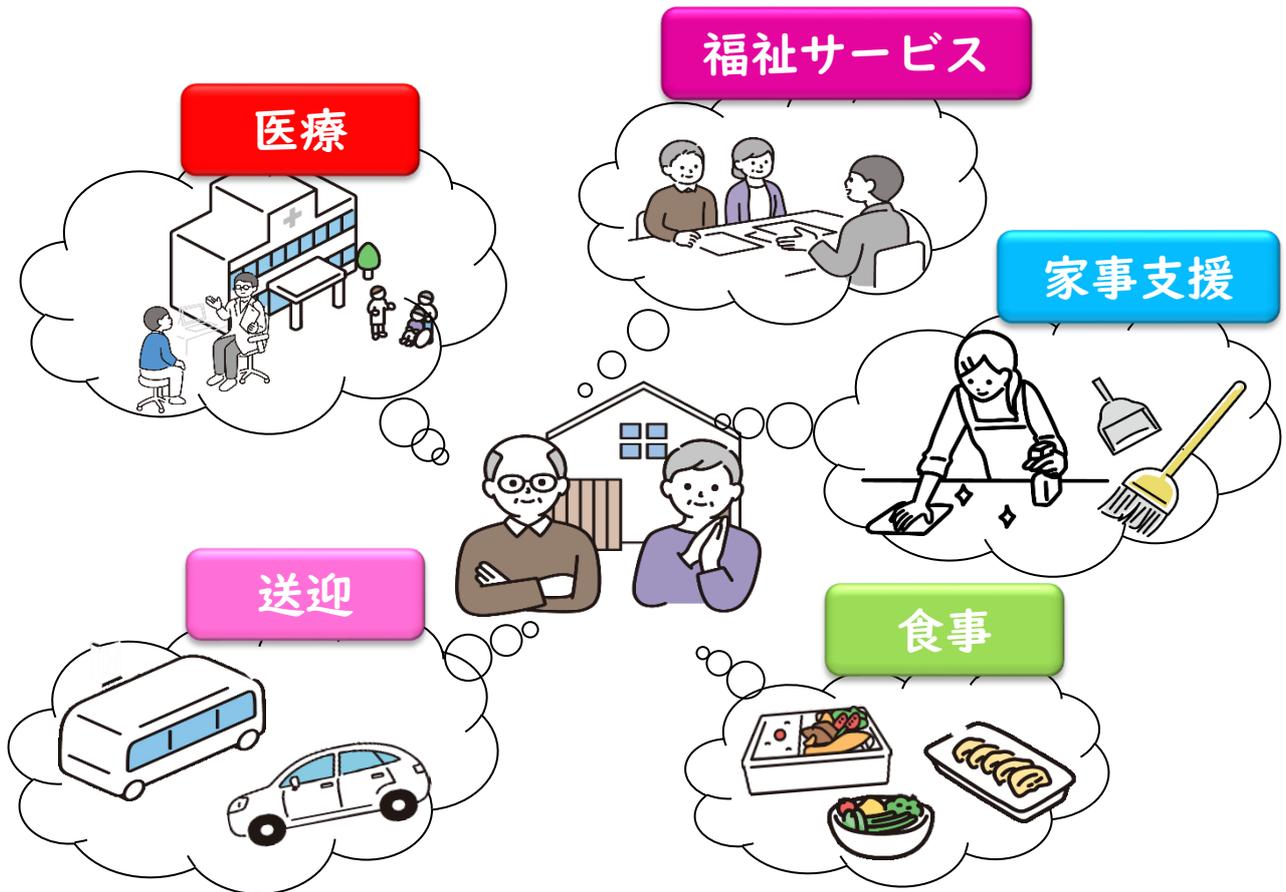


暮らしのお役立ちガイド

(令和4年12月1日現在)



相談窓口

高齢者の方向けの生活支援に関するサービスや活動を中心に掲載しています。

- ・朝日村地域包括支援センター ☎99-2251
- ・朝日村社会福祉協議会 ☎99-2340

○家事支援サービス

事業名	連絡先	備考
軽度生活援助（朝日村）	99-4102 （住民福祉課）	○利用料；除雪は1時間400円。 ※一人暮らし・非課税世帯のみ対象※「生活援助」が目的
（公益社団）塩尻地域 シルバー人材センター	54-4567	○家事援助（掃除・洗濯・買い物・通院付添）。○樹木剪定、 草取り・清掃、機械草刈り、襖・障子・網戸の張替えなど。 ※料金については直接お問い合わせ下さい。
「こびとのおてこ隊」 NPO レスパイトケアはちもり 森のこびと	99-4055 （朝日村古見）	○資源物回収・新聞紙・段ボール・雑誌・アルミ缶・スチール缶等無料。○お部屋の片づけ・料金 1部屋2,000円・ 電球の取り換え・家具の移動等。○庭の草取り・落ち葉清掃 ※都度お見積します。
あさひ有償生活支援 サービス「いいせ」 朝日村社会福祉協議会	99-2340	○日常のちょっとした生活のお困りごとを、お気軽にご相談下さい。○ゴミ出し・灯油入れ 100円/1回。 ○調理・洗濯・買い物等 300円/30分。○草取り・雪かき・電化製品の取扱い等 500円/30分。※公的サービスが使える場合は公的サービスを優先いたします。
（有）あずさ環境	54-2284 （塩尻市郷原）	○ごみ収集について 高齢者・障害者宅（1～2人暮らし） 許可業者と契約（契約時に民生委員等の立会い必要） 6ヶ月前納 1,000円～＋消費税/月
家電総合アドバイザー 修理人 小嶋	090-8813-2316 （朝日村西洗馬）	○家電製品や電気、家周りのちょっとしたお困りごとお気軽にご相談ください。 出張費・故障診断・相談・お見積りは無料です。 ※保証期間内の製品はご購入先へお願いします。



○配食サービス

事業名	連絡先	備考
配食サービス おたっしゃ弁当	99-4102 （住民福祉課）	○一人暮らし等で食事の調理が困難な方へ、安否確認も兼ねて、毎週（木）、メッセージ付きの夕食をお届けします。 ○1食390円（1/2の補助後の金額）。
お食事処 もりのこびと	99-3301	○土日祝日以外・日替わり弁当500円。お昼おかずのみ400円。夕飯ご飯付400円。自宅まで配達。
日清医療食品（株） 食宅便	0120-814-939	○レギュラー518円。塩分ケ7574円。たんぱくケ7574円。 かりケ7574円。※税抜き。○7食以上/回を冷凍宅配。 ○毎週・隔週・4週1回を定期便で利用。（送料別途。）
ワタミの宅食	0120-321-510	○ごはん付おかず4品498・580円。惣菜のみ9品616・718円。 ○5日間・7日間単位。冷蔵で宅配。



○宅配サービス

事業名	連絡先	備考
JAまごころ宅配 JAいろどり亭	(026)236-2257	おまかせコース週2回配達。選べるコース毎月4回注文書。 ○決まったメニューの材料や調味料が届きます。
生活協同組合コープながの （塩尻センター）	0120-502-550	○食料品・日用雑貨取り扱い。○週1回配達 ○基本料：配達料（割引有）○コープながの組合加入必要



○訪問理美容

事業名	連絡先	備考
上條理容所 （小野沢299）	99-2078	○カットのみ（シャンプー・顔そり不可） ○料金はお問合せください。
サニーデイズ （西洗馬1491-1）	31-5843	



○輸送サービス援助



事業名	連絡先	タクシー料金 (参考)	運行日	範囲	備考
朝日広丘線バス	99-4107 (企画財政課)	1000円 (中学生以下 無料)	日曜日・祝日 12/30~1/3は 運休	朝日村~ JR広丘駅 間	
朝日村営 買い物バス			火曜日 小野沢、古見方面 木曜日 針尾、西洗馬方面 12/30~1/3は 運休	山形村の ザ・ビッグ	
デマンドタクシー くるりん号			52-2500	毎日運行 8:00~18:00 (12/30~1/3は 運休)	村内
	99-2251 99-2340	※乗り方が不安な方は付き添います。			
輸送サービス援助 (朝日村)	99-2251 (朝日村地域包括 支援センター)	片道400円 (村民税非課税 世帯は半額)	平日運行	村内	社会福祉協 議会に登録必要
朝日村社会福祉協議会 「福祉有償運送 サービス」	99-2340	要問合せ	月~金 9時30分~ 14時30分		利用条件有
あいうえオレンジ	87-8388 (松本市松原)	10km 6,700円	年中無休 8時~18時 (日曜・祝日は 予約制)	長野県内 (県外に ついては 要相談)	発着・通過が 松本市外の 場合別料金 (※2)
NPO福祉のふくちゃん 「福祉有償運送サー ビス」	78-7203 (松本市梓川) ※中信社協事務局内	10km 1500円 (1km150円)	10時~15時		発着地のい ずれかが松本 市に限る
逢・つむぎ旅 ○介護サービス付き 福祉タクシー	75-9491 (松本市笹賀)	10km 4,900円 (迎車代100円 を含む)	年中無休 9時~18時	全国どこ でも行き ます	車いす・リクライ ニング1000円 乗降費1000円 迎車代1000円
ひだまり ○介護タクシー	090-3585- 8148 (山形村)	10km 3910円	年中無休 (ご依頼があれ ば対応します)	全国どこ でも行き ます	

※1 朝日村役場企画財政課 TEL 99-4107

※2 介護サポート料金は別途かかります。

○村内医療機関



医院名	連絡先	住所
三村医院 (診療所)	99-2065	朝日村西洗馬 1716-1
みむら歯科医院	99-3100	朝日村西洗馬 1418-1
浜坂歯科医院	99-5523	朝日村古見 3475-5

○安否確認サービス



事業名	連絡先	料金など
安否確認サービス (朝日村) 「きずな電話」	99-2251 (包括)	○一人暮らし等で毎日定時に掛かってくる電話で健康チェックをして、家族等へメールで安否情報をお伝えしています。○利用料は無料。(全額村が補助)
認知症高齢者 QRコード見守り事業		○認知症を有する高齢者等がQRコードシールを衣服等に貼る。発見された時にQRコードを読み込むことで早期発見につながる。 対象者: 65歳以上で認知症状を有する。 : 40歳以上65歳未満で認知症と診断された方。 利用料: 30枚無料(シールの追加は自己負担)
みまもりでんわサービス 郵便局	99-2042	○毎日決められた時間に電話をお掛けし、体調確認を行い、その結果をご家族にメールでお伝えします。 (希望時間制※7~14時、16時~21時) 料金: 固定電話 1070円/月(税込) 携帯電話 1280円/月(税込)

○その他

事業名	連絡先	備考
朝日村社会福祉協議会 福祉車両貸出	99-2340 (朝日村 社会福祉協議会)	○無料(ガソリン代は実費) ○車いす用車両を貸出。
福祉用具の一時的な貸出		○ポータブルトイレ、車いす、介護衣、ポータブル吸引機を貸出。
日常生活自立支援事業		○障害などにより、判断能力が十分でないため、福祉サービスの利用や金銭管理などがうまくいかない方々の生活を支援します。
朝日村役場 一般廃棄物処理手数料減免 (可燃ごみ袋の支給)	99-4101 (建設環境課)	○在宅介護で大量のオムツを消費する方がいる世帯で、指定する条件を満たす方。 (要介護度によって条件に変更あり)
在宅老人福祉事業 (家庭介護用品支給事業)	99-4102 (住民福祉課)	○要介護3以上で月の半分以上を在宅で生活し介護が必要な方に、月2000円分のオムツ等を支給します。
在宅要介護慰労金		○要介護4以上で月の半分以上を在宅で介護されている家族へ、月5000円の慰労金を支給します。 (年度2回)
朝日村高齢者運転免許証 自主返納支援事業	99-4107 (企画財政課)	○村内に住所を有し65歳に達した者が、自らが所有する有効期間内の自動車運転免許証を全部返納した者 ○1枚あたり100円助成券を50枚(1回限り交付) ○利用可能な交通機関(朝日広丘線バス・くるりん号・朝日村営買い物バス)

