

あなたの『まち』の

③だんの ④らしの ⑤あわせガイド

★「日常生活上のお困りごと解決」の為に**介護保険外サービス情報!**

※本ガイドに掲載してある固定電話（電話番号、連絡先）の市外局番はすべて0897です。

電話注文でお弁当を配達等してくれるお店

名前（地区）	電話番号	配達対応地区	料金・内容等
なかうら （生名）	76-3044	生名・岩城・弓削 （要相談）	弁 当 代：500円（税込） 配 達 料：無料 対応曜日・時間等：日曜日は要相談、午前中に連絡 そ の 他：要相談
ミステリー亀井 （岩城）	75-2936	岩城	弁 当 代：648円（税込） 配 達 料：無料 対応曜日・時間等：平日、土曜日、祝日の昼食
ニューヤマザキ デイリーストア弓削店 （弓削）	74-0866	生名・岩城・弓削 （要相談）	弁 当 代：730円（税込）～ 配 達 料：1,000円以上お買い上げで無料 対応曜日・時間等：要相談
廣昭 （弓削）	77-2700	生名・岩城・弓削	料 金：お好きな冷凍おかずセット1箱 （6食入）3,980円（税込） 配 達 料：無料 対応曜日・時間等：土日祝日を除く8:30～17:00
しまでカフェ （弓削）	77-2232	生名・岩城・弓削 （魚島は積荷）	弁 当 代：600円（税込）※岩城は650円 配 達 料：無料（魚島丸積荷代は自己負担） 対応曜日・時間等：無休 そ の 他：生名、岩城、弓削への配達は、 昼食11:00～、夕食15:30～ 魚島丸積荷（魚島港12:12着便）

私の緊急連絡先

ご 家 族	_____（続柄：_____）
伯 方 警 察 署	0897-72-0110（110） ※令和7年4月より、各駐在所の固定電話がなくなりました。
消 防 署	0897-77-4118（119）
民 生 委 員	0897-7____ - ____（_____さん）
役 場（_____）支 所	0897-7____ - ____
地域包括支援センター／包括魚島窓口	0897-76-2261 / 0897-74-1120
社 会 福 祉 協 議 会	0897-76-2638

※未記載（下線有り）の欄については、ご自身に合った情報をご記入ください。

電話注文で各種商品を配達等してくれるお店

名前 (地区)	電話番号	配達対応地区	料金・内容等
大池商店 (生名)	76-2059	生名	内 容：店頭の商品、日用品等の配達 配 達 料：無料 対応曜日・時間等：水曜日、日曜日以外の午前中 そ の 他：前日までの連絡で、店頭が無い商品も対応できる場合有り
百崎商店 (生名)	76-2007	生名・岩城・弓削 (要相談)	内 容：店頭の商品、日用品等の配達 配 達 料：無料 対応曜日・時間等：日曜日以外の午後 そ の 他：前日までの連絡で、店頭が無い商品も対応できる場合有り
大本衣料品店 (生名)	76-2048	生名・岩城・弓削	内 容：店頭の商品の配達 配 達 料：無料 対応曜日・時間等：電話連絡で対応
ワイ Y ショップむらかみ (岩城)	75-2651	岩城	内 容：店頭の商品(弁当含む)や食料 品、日用品等の配達 配 達 料：無料 対応曜日・時間等：要相談 そ の 他：ご注文金額により不可の場合有り
加納商店 (岩城)	75-2034	岩城	内 容：店頭の商品、日用品等の配達 配 達 料：1,000円以上お買上げで無料 対応曜日・時間等：営業日の午後 (定休日：毎週水曜、第2・4日曜) そ の 他：配達については、その都度要相談 事前連絡で、店頭が無い商品も対応 できる場合有り
大船米穀店 (魚島)	—	魚島	内 容：米の配達 配 達 料：無料 対応曜日・時間等：事前連絡(口頭でも可)により対応
ニューヤマザキ デイリーストア弓削店 (弓削)	74-0866	生名・岩城・弓削 (要相談)	内 容：店頭の商品、日用品等の配達 配 達 料：1,000円以上お買上げで無料 対応曜日・時間等：要相談
フレニール弓削店 (弓削)	77-2030	魚島	内 容：店頭商品を魚島丸への積荷 配 達 料：注文者個人負担(魚島丸へ支払い) 対応曜日・時間等：曜日不問 魚島港着 12:12 便 16:44 便
キッチン Kitchen 313 かみゆげ Kamiyuge (弓削)	090-7371- 6888 (宮畑真紀)	生名・岩城・弓削 (魚島は積荷)	内 容：パン類の配達 配 達 料：無料(魚島丸積荷代は自己負担) 対応曜日・時間等：要相談

電話注文で灯油を配達してくれるガハンスタンド店

名前（地区）	電話番号	配達対応地区	料金・内容等
生名石油 （生名）	76-2003	生名	配 達 料：別途必要 対応曜日・時間等：金曜日 そ の 他：支払方法は要相談
愛媛県漁協岩城生名支所 （岩城）	75-2548	岩城	配 達 料：無料 対応曜日・時間等：前日までの連絡もしくは午前中の 連絡で午後配達 そ の 他：現金もしくは給油所で支払い その他、組合員は月末締め、翌月 口座引き落とし
JA おちいまばり 岩城購買店舗 （岩城）	75-2596	岩城	配 達 料：－ 対応曜日・時間等：月・水・金曜日（8：30～15： 00）の連絡で当日中に配達 ※店舗の各種商品の配達も可 そ の 他：口座引き落とし、クレジットカード 払い、来店時現金で支払い
三共商店 （弓削）	77-2091	生名・弓削	配 達 料：別途必要 対応曜日・時間等：月・水・金曜日の午前中対応 以降の連絡は次回配達 そ の 他：支払方法は現金、来店時の支払い
JA おちいまばり 弓削購買店舗 （弓削）	77-3135	弓削	配 達 料：別途必要 対応曜日・時間等：午前中の連絡で月・水・金の午後 対応 そ の 他：支払方法は振込もしくは現金持参 ※集金は不可

カタログやネットでの注文で各種商品を配達してくれるお店

名前	電話番号	配達対応地区	料金・内容等
因島生活協同組合の 宅配事業「デリコ」 （尾道市因島）	0845-24-3911	生名・岩城・弓削	内 容：食品全般、衣類等の宅配 配達料：65歳以上の方は1回100円（税抜） その他：事前に因島生活協同組合の組合員に なる必要あり（要出資金1,000円）

買った物を自宅へ届けてくれるお店

名前（地区）	電話番号	内容等
フレニール弓削店 （弓削）	77-2030	内 容：店舗で3,000円以上お買い上げの場合、無料配達 ※なま物は配達不可
Aコープ弓削店 （弓削）	77-3134	内 容：店舗でお買い上げの商品（特に米等重量の重い物） 月・金曜日の午後、無料配達（生名・弓削のみ） ※店舗の繁忙期は配達不可 ※なま物は配達不可

魚島での出張販売

※魚島丸の運行状況などによる日程変更の可能性有り

名前（地区）	電話番号	料金・内容等
生鮮市場まるひろの しまトラ （今治市）	—	内 容：魚島支所前での生鮮食品販売 （野菜・肉・豆腐等） ※事前ファックスによりアルコールも受付 対応曜日・時間等：第2・4水曜日の10：00前～10：40 そ の 他：魚島支所職員の取りまとめによる事前注文（ファックス）可
ゆめしまやさいも芋笑 （弓削）	—	内 容：魚島支所前での焼芋、焼芋スイーツの販売 対応曜日・時間等：第2水曜日の10：00前～10：40

移動販売車・スケジュール

食料品、日用品等の移動販売

※台風等の悪天候時には、予告なく運休する場合あり

※時間は目安。物量、交通量により前後

名前、地区等	配送スケジュール						
フレニール因島本店 （尾道市因島） 電話：0845-22-2027 対応地区：生名	火曜	10：05 深浦	10：25 南寮	10：45 網建	11：10 西浦	11：30 西浦	11：50 恵生
	木曜 午前	10：10 稲浦	10：20 奥里	10：45 厳島	11：00 南寮	11：20 泉	
	木曜 午後	14：15 深浦	14：35 恵生	14：50 西浦	15：05 西浦		

フレニール弓削店 （弓削） 電話：77-2030 対応地区：弓削	弓削島	月曜	10：30 緑ヶ丘下	10：45 緑ヶ丘上	11：05 上弓削踊り場	11：25 久司浦バス停	11：40 大森神社
		火曜	10：20 岳の下	10：40 浜都	11：00 中都	11：40 引野（ゴミステーション横）	
		水曜	12：50 緑ヶ丘下	13：10 緑ヶ丘上	13：30 上弓削踊り場	13：50 久司浦バス停	14：10 大森神社
		木曜	13：35 引野（ゴミステーション横）		14：00 中都	14：20 浜都	14：40 岳の下
		金曜	10：30 久司浦バス停	10：50 大森神社	11：10 上弓削踊り場	11：30 緑ヶ丘	11：50 緑ヶ丘上
	佐島	月曜	13：45 西方寺	14：00 簡易局	14：15 八幡神社	14：30 江尻集会所	
	水曜	10：00 江尻集会所	10：35 八幡神社	11：00 簡易局	11：20 西方寺		
	金曜	13：30 西方寺	13：45 簡易局	14：00 八幡神社	14：15 江尻集会所		

生活のお困りごとを解決してくれるサービス

名前（地区）	電話番号	対応地区	料金・内容等
特定非営利活動法人 サン・スマ （生名）	74-0963	主に生名 （その他の地区は要相談）	内 容：通院・買い物・お金の出し入れ・お墓参り等 料 金：タクシーの規定料金 対応曜日・時間等：平日 8：00～17：00 ※特別な場合は相談に応じる
特定非営利活動法人 サン・スマ （生名）	74-0963	主に生名 （その他の地区は要相談）	内 容：介護保険外の屋内サービス ・住環境整備（掃除・家具移動） ・調理（本人外含む） ・見守り、話し相手 料 金：1 時間未満 1,500 円 対応曜日・時間等：平日 8：00～17：00 ※特別な場合は相談に応じる
株式会社幸福丸の お手伝いサービス七福 （弓削）	070-6554-4332 ※8：00～17：00 受付	弓削	内 容：日常生活（庭の手入れ・外回りの片付け等）のちょっとしたお手伝い 料 金：30 分 1,000 円、以降 15 分ごとに 500 円 対応時間：8：00～20：00 そ の 他：17：00 以降は割り増し
しますけ 島 助 （弓削）	080-1932-6391 （大川貴利）	生名 岩城 弓削	内 容：庭や畑の手入れ、草刈り、樹木伐採など粗大ゴミ回収など 料 金：1 時間 2,500 円（税別）/1 名 対応曜日・時間等：要相談 そ の 他：クリーンセンターへのゴミ等搬入は別途 ※ゴミの種類により変動 軽トラ 1 台あたり…弓削 2,200 円 生名・岩城 3,300 円
プラム （弓削）	090-4785-3411 （原田勝弘）	生名 岩城 弓削	内 容：造園など 料 金：1 時間 2,000 円/1 名 対応曜日・時間等：要相談
弓削島ビルド （弓削）	070-2359-1203 （嶋谷元）	町内全域 （要相談）	内 容：庭木剪定、樹木伐採、草刈りなど 料 金：半日 10,000 円/1 名（内容により変動） 対応曜日・時間等：要相談

生活のお困りごとを解決してくれる有償ボランティア

名前（地区）	電話番号	対応地区	料金・内容等
幸本郁夫 （岩城）	090-9507-0027	岩城	内 容：草刈り、庭木伐採、除草剤散布など 料 金：1 時間 1,000 円/1 名（燃料費込） 対応曜日・時間等：要相談
魚島てご屋 （魚島）	74-1120 （包括魚島窓口）	魚島	内 容：日常生活（掃除や電球交換など）のちょっとしたお手伝い 料 金：依頼内容により 1 時間 500 円/1 名 もしくは 1 回 100 円/1 名 対応曜日・時間等：事前の相談により日程調整 そ の 他：事前の利用登録が必要 ※同様の支援が受けられる場合は、介護保険優先

生活のお困りごとを解決してくれる有償ボランティア(続き)

名前(地区)	電話番号	対応地区	料金・内容等
ささえ愛隊の てごう (生名・弓削)	76-2638 (社会福祉協議会)	生名 弓削	内 容：日常生活(掃除や草取りなど)、 外出等のちょっとしたお手伝い 料 金：1時間600円/1名、以降30分ごとに 250円/1名 対応曜日・時間等：事前の相談により日程調整 そ の 他：事前の利用登録が必要 ※同様の支援が受けられる場合は、介護保険 優先
ハートリーブの おたすけマン (岩城)		岩城	内 容：日常生活(掃除や草取りなど)、 外出等のちょっとしたお手伝い 料 金：1時間500円/1名、以降30分ごとに 250円/1名 薬の受け取り代行1回1,500円 対応曜日・時間等：事前の相談により日程調整 そ の 他：事前の利用登録が必要 ※同様の支援が受けられる場合は、介護保険 優先

訪問・送迎してくれる理・美容室

名前(地区)	電話番号	対応地区	料金・内容等
マリン 理容・美容院 (岩城)	75-2822 (田名後遊) (田名後美紀)	岩城	内 容：訪問理・美容 訪 問 料 金：理容…4,100円 (カット、際剃り、眉の整頓) 美容…3,500円 (カットのみ) そ の 他：早めの予約が必要
ヘア- Hair (弓削)	72-9110 (山下ヒロユキ)	要相談	内 容：訪問、送迎によるカット等 訪 問・送 迎 料 金：無料(カット代別途) 対応曜日・時間：早めの予約による調整
カットハウス CUTHOUSE やまうえ YAMAUE (弓削)	77-3645 (山上翼)	生名 弓削	内 容：送迎によるカット等 送 迎 料 金：無料(カット代別途) 対応曜日・時間：早めの予約による調整

訪問により各種証明写真の撮影をしてくれるお店

名前(地区)	電話番号	対応地区	料金・内容等
竹林写真館 (弓削)	77-2031 (オフィス&スタジオ) 77-2760 (シーサイドモールゆげ店)	全域	内 容：訪問による写真撮影 訪 問 料 金：出張費500円 ※魚島は別途船賃必要 ※証明写真代4枚1セット1,650 円(税込)別途必要 そ の 他：事前に予約が必要

見守りをしてくれるサービス

名前	電話番号	対応地区	料金・内容等
上島町民生児童委員協議会	76-3000 (役場生名支所)	生名	内 容：日常の声かけ（電話・訪問） 相談の受付 役場や関係機関への引継ぎ
	75-2500 (役場岩城支所)	岩城	
	78-0011 (役場魚島支所)	魚島	
	77-2500 (役場弓削支所)	弓削	
郵便局	76-2800 (生名郵便局)	生名	内 容：各種みまもりサービス ・郵便局員による訪問見守り ・直接会話し、遠方のご家族等の携帯 ・電話等へ様子の報告（写真付き）等 料 金：月額 2,500 円（税込） 時 間：月 1 回 30 分の直接会話 その他：事前申込必要
	75-2300 (岩城郵便局)	岩城	
	78-0300 (魚島郵便局)	魚島	
	77-2400 (弓削郵便局)	弓削	
独居高齢者見守り事業	76-2261 (地域包括支援センター)	生名 岩城 弓削	内 容：独居高齢者見守り委員が、安否確認を行う（日常の声掛け、電話連絡や家庭訪問等） 対 象：同じ地域に家族・親族等がおらず、近隣住民での見守りが難しい独居高齢者 独居高齢者見守り委員： 対象者の近くに住む一般住民
	74-1120 (包括魚島窓口)	魚島	
徘徊高齢者等 SOS ネットワーク事業	76-2261 (地域包括支援センター)	生名 岩城 弓削	内 容：徘徊の恐れのある高齢者及び障がい者（児）が行方不明になった場合、事前登録情報を活用し、関係機関との情報を共有し、早期の保護、発見につなげる また、身元の判明しない者に対しても早期保護を図る
	74-1120 (包括魚島窓口)	魚島	
緊急通報体制等整備事業	76-3000 (役場生名支所)	生名 岩城 弓削	内容：緊急時に機器もしくは付属のペンダントを押すと事前登録されている通報先・消防・役場に連絡が入る 対象：65 歳以上の一人暮らし及び夫婦世帯（一般電話設置必須） 料金：課税状況に応じて負担額の違いあり
	74-1120 (包括魚島窓口)	魚島	
ICT 見守り事業	76-3000 (役場生名支所)	生名 岩城 弓削	内容：自宅の電球を LED 電球と通信機器が一体化した「ハローライト」に交換し、電球に消灯点灯の動きがない場合、事前登録先にメール・LINE が通知される。また、必要に応じて委託業者などが代理訪問し安否確認を行う。 対象：65 歳以上の一人暮らしの方 料金：無料（電気代は自己負担）
	74-1120 (包括魚島窓口)	魚島	

ご近所の「集いの場」一覧

地区	集いの場名	連絡先	開催時間	開催場所	内容等
生名	いきな子ども食堂	—	毎月 15 日 平日…17:00~18:30 土日祝日…11:00~13:30	生名開発 総合センター	内 容：地域食堂 参加費：無料 ※募金箱有り その他：事前予約が望ましい 場合により日にち変更の 可能性有り
	サロンひまわり	76-2638 (社会福祉協議会)	第 2・4 月曜日 13:30~	第 3 分団集会所	内 容：高齢者サロン※ 参加費：無料 ※場合により負担有り
	サロンひまつぶし		最終月曜日 13:30~	大本衣料品店	内 容：高齢者サロン※ 参加費：無料 ※場合により負担有り
岩城	浜カフェ	74-0804 (幸福丸)	隔週水曜日 13:30~	岩城開発 総合センター	内 容：高齢者サロン※ 参加費：200 円
	さくらカフェ	—	毎週水曜日 10:00~	岩城高齢者 生活福祉センター	内 容：認知症のある方もない方 も一緒に集えるカフェ 参加費：100 円 ※コーヒー代・お菓子代
	みんなで体操教室	77-3663 (ふくふくの会)	不定期	役場岩城支所	内 容：体操、笑いヨガ等 参加費：無料
	サロンなでしこ	76-2638 (社会福祉協議会)	毎月 21 日 9:00~	長江公民館	内 容：お大師さんのお世話 健康相談 高齢者サロン※ 参加費：無料 ※場合により負担有り
	サロンやすらぎ		第 2 木曜日 13:00~	岩城開発 総合センター	内 容：高齢者サロン※ 参加費：無料 ※場合により負担有り
	子育てサロン おひさま		水曜日 9:00~	岩城高齢者 生活福祉センター	内 容：子育てサロン 育児等の情報共有・相談 乳幼児のあそび場 参加費：無料 ※場合により負担有り
魚島	脳の健康教室 魚島校	77-3663 (ふくふくの会)	木曜日 10:00~	魚島地域 交流センター (魚島港務所 2 階)	内 容：脳トレ 参加費：月 2,200 円
	サロンひだまり	76-2638 (社会福祉協議会)	火・木曜日 13:30~	魚島東集会所	内 容：高齢者サロン※ 参加費：無料 ※場合により負担有り

※高齢者サロン … レクリエーションや茶話会等を企画して、
地域での居場所・交流の場をつくる取り組みです。

ご近所の「集いの場」一覧(続き)

地区	集いの場名	連絡先	開催時間	開催場所	内容等	
弓削	おもいでを語る会	77-3663 (ふくふくの会)	不定期	せとうち交流館	内 容：懐かしいお話で脳を活性化させる(回想法) 参加費：無料	
	みんなで体操教室				内 容：体操、笑いヨガ等 参加費：無料	
	まんまるお花クラブ			まんまる (上引ふくふくの会)	内 容：寄せ植え、ドライフラワー等で小物の作成等 参加費：内容により変動	
	脳の健康教室 弓削島校			金曜日 9：30～	消防庁舎2階	内 容：脳トレ 参加費：月 1,500円
	ラジオ体操	77-3930 (サービス付き高齢者住宅潮騒)	毎日 8：00～	サービス付き 高齢者住宅潮騒	内 容：ラジオ体操 参加費：無料 その他：悪天候時は中止	
	かみじま みんなの食堂	—	第4土曜日 12：00～	弓削老人 福祉センター	内 容：地域食堂 参加費：お気持ち	
	ENGAWA 教室	090-3780-3179 (春富義和)	毎週月曜日 13：00～	えんがわ ENGAWA (弓削郵便局横)	内 容：体操+α 参加費：1回 500円 (月払い 1,500円)	
	ほっとカフェ佐島	74-0804 (幸福丸)	第2木曜日 13：30～	栗手中央集会所 (佐島港務所)	内 容：高齢者サロン* 参加費：無料	
	さくらんぼひろば	—	毎週木曜日 9：00～	弓削保健センター	内 容：子育てサロン 育児等の情報共有・相談 乳幼児のあそび場 参加費：無料 ※場合により負担有り	
	サロンあかり	76-2638 (社会福祉協議会)	第2・4火曜日 13：30～	弓削老人 福祉センター	内 容：自由 おしゃべり、茶話会、 脳トレ、体操等 参加費：無料 その他：出入り自由、飲食物の 持込み自由	
	サロンしおさい		第4金曜日 13：00～	せとうち交流館		
	サロンすこやか		第3水曜日 13：00～	弓削開発 総合センター		
	買い物前の みんなの居場所		毎週金曜日 13：30～	江尻集会所 (佐島2組)		
	生名・弓削ささえ愛隊	座談会	76-2638 (社会福祉協議会)	第4木曜日 13：30～	えんがわ ENGAWA (弓削郵便局横)	内 容：清掃活動 各種ささえ愛隊活動 (会員のやりたいこと や、地域貢献活動)に ついての話し合い、茶 話会(食事会)など 参加費：無料
		書道教室		第1・3木曜日 13：30～		内 容：書道 参加費：無料 その他：習字道具は私物を持参
「集いの場」		不定期		内 容：講演会や交流会等 のイベント 参加費：無料		

※本紙の内容は、令和8年1月までに生活支援コーディネーターが知り得た情報であり、すべての情報を網羅したものではありません。また、掲載の許可を得られた情報のみ掲載しております。あらかじめご理解の上、ご了承ください。

なお、掲載を希望される場合は、生活支援コーディネーターまでご相談ください。

更新月	Ver.	内 容
令和7年1月	1版	
令和7年4月	1.1版	モノクロ化、細部調整
令和8年2月	2版	情報追加、更新

「こんな情報が知りたい・・・」や
「こんなサービスがあればええのに」の声を
生活支援コーディネーターへお寄せください！

上島町生活支援体制整備事業

事業主：上島町役場健康推進課地域包括支援センター係
〒794-2550 愛媛県越智郡上島町生名621番地1
☎0897-76-2261

委託先・発行元：社会福祉法人 上島町社会福祉協議会
〒794-2550 愛媛県越智郡上島町生名2133番地3
☎0897-76-2638
生活支援コーディネーター 福田



実際のイメージとは異なります。
あらかじめご了承ください。