3.様々な生活支援サービス①

名　称	住　所	連絡先	備　考
札幌市社会福祉協議会 ほっ・とプラザ	中）大通西19丁目1-1 札幌市社会福祉総合センター 4階	011-623-4010 (FAX) 011-623-0004	●地域住民がお互いに支え合う福祉のまちづくり事業の一つです。高齢・障がい、産前産後や病弱等で生活にお困りで、既存制度では満たせない支援を必要としている方が利用会員として入会します。※市民のボランティア活動に依るため地域・内容により対応できない場合があります。 ●近隣の困っている方を支援したい気持ちの有る方が自分のできる活動内容や日程等を登録し協力会員として入会します。 ◎利用会員（会費：年2,400円） ◎協力会員（入会金：1,200円） ●営業時間　8:45～17:15 サービス提供時間　8:00～17:00 （土・日・祝・年末年始休み） ●家事援助30分600円　ゴミ出し1回350円　外出援助30分650円　※交通費別(実費)
コープくらしの助け合いの会	西）発寒11条5丁目10-1 コープさっぽろ本部2F	050-1754-7535 (FAX) 011-671-5741	●月・火・木・金　10:00～16:30　（事務所対応） ●会員による相互扶助　年会費1,000円(税込)、初回のみ登録料1,000円 ●利用料金 1,300円（1時間あたり）　交通費は実費額を負担。 内容～家事支援、 通院・外出同行、買い物、薬の受け取り、話し相手など (別料金～訪問理容・美容、草取り、家庭菜園の手伝い、荷物整理、ガラス拭きなど) ※利用時間 10:00～17:00（月～土） ※時間外・日曜日・祝日・年末年始の利用については要相談。
NPO法人　札幌微助人倶楽部	中）北2条西13丁目1-10 札幌第一会計ビル	011-252-9020	●受付時間：平日の月水木金　10:00～16:00 会員同士が助け合う組織です。訪問サービスと移送サービスを提供しています。 ●訪問サービス（会員になられた方はどなたでも訪問サービスを受けられます。） 〇家事援助・PCサポート、診察同行など　1時間　1,200円　〇通院介助　1時間　1,000円 〇庭仕事、除雪作業、力仕事など 料金 1時間 1,800円　　※交通費700円。 ※日曜・祝祭日、午後7時以降 料金 1時間 1,500円 ●移送サービス（要介護認定を受けた方や障がい者手帳を持っている方等対象） 乗車された場所から目的地までの走行距離によって最初の2㎞までは ４００円、以降１㎞増すごとに １７０円加算(タクシーの半額程度に設定)。車待機料15分毎に２５０円。 ＋車いす料金(小型・中型車いす、歩行器)１回２５０円　（大型､電動等５００円）
ワーカーズコープ札幌	西）発寒11条5丁目10-1 コープさっぽろ本部ビル2F	011-669-8182	ワーカーズコープ札幌の生活支援サービス （庭仕事・不要品の搬出・営繕／修理・除排雪・家事援助、他各種） ●庭仕事：剪定/伐採、草刈、冬囲、庭つくり（花壇・藤棚など）など １人60分2,500円+出張費3,000円＋諸経費(運搬費等)　※税別 ●家事支援：洗濯・清掃・炊事などの家事作業　随時、もしくは毎週利用の契約あり ●不用品搬出（小荷物運搬、軽貨物引越し、室内家具・家電の移動含む）、除雪：要相談 ●営繕/修理（内・外装、家屋やガレージなどの解体工事）：見積無料 ※詳細、金額、内容は要相談。お問い合わせ・申し込み：月から土曜日9:10～16:00
公益社団法人 札幌市シルバー人材センター中央支部	中）大通西19丁目1-1 札幌市社会福祉総合センター 2階	011-614-2155 (FAX) 011-614-7612	●技能群　植木の手入れ（1ｈ　2,030円）、植木の冬囲い・冬囲い外し（１ｈ　1,798円） 組立・裁縫（１ｈ　1,618円） ●一般作業群　除草手刈り（１ｈ　1,550円）、農作業（※畑耕しを含む）（１ｈ　1,618円） 屋内清掃（１ｈ　1,270円）、除雪（１ｈ　2,056円） ●サービス群　家事手伝い・家庭内清掃・話し相手（１ｈ　1,270円） ●事務群　空き家等の見廻り（１回　4,809円）※出張費含む ※出張費については、会員の自宅から作業場所までの公共交通機関を利用した料金。 ※業務の都合上、車両（四輪・二輪・自転車等）が必要で使用する場合、出張費は 一律６００円（空き家等の見廻りを除く）。※上記職種以外については、お問い合わせください

3.様々な生活支援サービス②

名　称	住　所	連絡先	備　考
ユアセル	西）発寒11条2丁目1-23	070-8462-4534	●不定休(応相談) ●生活援助・移動支援・病院付添・家具組み立て・買い物代行その他広く実施。要相談 ●60分3,000円～(病院同行2時間4,000円～) 出張料含む。その他要確認
付き添いのシエル	東）東雁来３条１丁目４-７	090-7650-8239 (FAX) 011-351-5839	通院・外出の付き添い、入退院の付き添い、自宅の家事・介護サポート、家族不在時の見守り。 ●9:00～18:00：5,500円(税込)／１時間　時間外：＋1,100円(税込)／１時間 交通費：1,100円（税込）　指名料： 550円（税込） ※詳しくはお問い合わせください。(月～金 9:00～18:00)対応地域：札幌市内及び近隣の市
保険外看護サービス 株式会社cocole	南）澄川5条5丁目11-20	011-558-2255 (メール) cocole@nurse-planner.com	介護保険・医療保険外の自費サービス(受診同行、入浴介助、外出・旅行同行、転院搬送、介護者のレスパイト等、日常のお困り事お気軽にお問い合わせ下さい！) ●訪問先や時間帯・滞在時間を自由に設定可。24時間365日利用可。(休日・夜間料金あり) ●看護師付き添い：1時間5,500円(税込) ～　看護師交通費：1,100円 ※市外は要相談 ※相談・見積もりは何度でも無料（対面、ZOOM、電話可）
学生団体 wacco	北）北10条西4丁目1番地 SCビル2階　シーズネット内	070-9119-1567 (メール) wacco0826@gmail.com	waccoはシニアとワカモノを繋ぐ「輪っこ」を作る学生団体です！ 見守り、スマホ・PCの操作、除雪、庭掃除、洗濯、通院、買物付添等生活支援サービス全般 ●JR、地下鉄、市電沿線で徒歩20分以内。※対応地域外も交通費を上げて対応できます。 ●学生／人×1,500円＋交通費1,000円
生活支援ボランティア団体 まごのて	北）北10条西4丁目1番地 SCビル2階　シーズネット内	070-8304-6643 (メール) magonote.otasuke@gmail.com	北大の学生が中心となり、高齢者や障がい者の日常生活支援を行っています。 ●最初の30分1,000円、以降500円/30分毎(※一部例外あり、交通費不要) ●室内清掃、代行業務、力仕事、移動支援、スマホの操作補助等。 ●活動時間帯：8:00～18:00(土日祝も可)
アクティブシニア小さな仕事センター (NPO法人北海道社会的事業所支援機構)	中）南8条西2丁目5-74 市民活動プラザ星園201	090-3394-2176	●基本料金(1時間)1,600円/1人、相談・お見積り無料。 ●お家の困りごと：お部屋の荷物整理、空き家整理(遺品整理)、家具の移動、お墓の清掃 2名1組で1時間から。交通費が別途1,000円／件(3,200円＋1,000円＝4,200円～) 家具移動、大型ゴミ出し等は1時間以内で終了します。詳細は必ずご訪問してお見積りします。 ●外出の困りごと：病院の付き添い(行き帰りと病院内)、外出の付き添い(買物、散歩、役所など)　1名×2時間からお受けします。(3,200円～)　移動費用は、①タクシーを含む公共交通利用の場合は実費負担、②付添者の車に同乗の場合はガソリン代のみ実費負担となります。
NPO法人 ライツ	中）南3条西9丁目999-1 ビラアペックス札幌狸小路39	011-213-0309 (FAX) 011-213-0308	＜便利屋ライツ＞ ●受付時間：8:30～17:00 ●作業内容：草刈・除雪・排雪・雪庇落とし・荷運び・引越し・不用品整理・掃除 その他（どんな困り事でもご相談ください） ●基本料金：1作業当たり5,000円（税別）～ ※お見積無料。どんなことでもまずはお気軽にお問合せください。
介護保険外サービス ネクストケア	中）南７条西８丁目	011-839-1490	役所同行、冠婚葬祭、病院同行、お墓参り同行・代行、照明器具の設置、ペットのお世話、家事全般、退院や入院の準備など 単発のご利用　1時間支援¥3,300　3時間以上ご利用の場合割引有 定期ご利用　週1回　30分支援￥1,500　1時間支援￥3,000　2時間支援￥5,500 週2回　1時間支援￥2,800　2時間支援￥5,000　　※価格は全て税込みです。 ※移動費はご利用者様負担となります。ヘルパーの車に乗せての移動介助は出来かねます。 グループ会社にて遺品整理・生前整理、訪問マッサージを行っております。 訪問マッサージは健康保険対応で１割負担で455円（交通費込み）で、施術が受けられます。 ご自宅から施設への引っ越しや、不用品の買取も行っております。

3.様々な生活支援サービス③

名　称	住　所	連絡先	備　考
（株）道新若林	中）北1条東7丁目10-55	011-251-2654 (FAX) 011-241-3004 (メール) mwaka@theia.ocn.ne.jp	くらしのお困りごと、お気軽にご相談ください。 ●電球交換(無料) ●スマホの操作やお悩み相談(無料) ●大型ゴミの搬出(1,500円～) ●パソコンの設置や設定など(5,000円～) ●窓ふき(１部屋5,000円～) ●このほかにも柔軟に対応しています。 ●（株）道新若林の新聞読者またはライフサポート会員(年間3,300円)の方対象
CFGケアシステム（株） 訪問介護ステーション アゼリア北広島中央	北広島市共栄町1丁目2-5 コーポ松本3-101	011-372-2388 (FAX) 011-372-2297	●営業時間　9:00～17:00　定休日：土日祝、年末年始 ●家事援助・移動支援・安否確認（要相談）、その他広く実施。要相談。 ●60分3,000円～(初回見積訪問相談あり)、延長可能。別途交通費実費。税別。その他要確認
有限会社コア・ガード	中）南6条西11丁目1284-4 高砂電機ビル2階	011-563-1311 (FAX) 011-563-1322	●営業時間　8:00～16:00　定休日：日祝 ●家事援助・移動支援・安否確認（要相談）・院内介助・薬受け取り・その他実施。要相談 ●60分3,000円　その他要確認
Halelea	南）藻岩下5丁目4－13	090-6264-7682 080-1898-3559	●営業時間　7:00～19:00(日中時間帯)、19：00～翌朝7：00(夜間帯)　年中無休 ●生活援助・身体介護・移動支援・安否確認、その他広く実施。　（要相談） ●60分3,500円～（日中）、6,000円～（夜間）。その他要確認
株式会社クラルスワン 生活支援のアルファベリー	中）北1条西7丁目1-15 あおいビル7階	0120-040-457	●基本料金：1時間2,300円～（2時間利用～） ●サービス内容：ご利用者様のご要望に応じたサービスをご提供いたします。 （サービス例） ◆掃除・洗濯・料理・買い物代行などの生活サポート・家事全般支援 ◆ご自宅等での見守り支援（夜間見守りも対応可能） ◆通院付添いや入退院時の支援等　※詳細要相談
㈱ハウスワーク	中）北５条西11丁目15－4 BYYARD２F	(フリーダイヤル) 0120-74-8009 (TEL) 011-211-8372 (FAX) 011-211-8376	●家事代行のお手伝いサービス ●毎週同じ曜日、同じ時間帯に同じ担当者がお伺いいたします。年会費、登録料はありません。 1時間　2,980円　交通費往復一律880円　日曜・祝日は割増料金となります。 ●掃除、洗濯、食器洗い、調理、その他。 ●電話受付　8:00～20:00（年末年始を除く年中無休） ●資料請求、お見積もりは無料です。お気軽にお問い合わせください。
NPO法人あえりあ 『さぽんて』	中）北8条西13丁目28-21 エア・ウォーターの森3階	(メール) contact@aeria-npo.org	医療・介護・福祉の有資格者（さぽメン）と、障がい・疾病・高齢などでサポートが必要な人（リクさぽ）、医療・福祉施設（法人）が、つながり合い助け合うプラットフォーム（WEBサイト）『さぽんて』を運営。リクエスト掲示板に、いつ、どこで、どんなことを、いくらぐらいでお願いしたいかを書き込み、サポートできる有資格者が、自ら挙手して、有償ボランティアを実施できる仕組み。※さぽんてはサポートの架け橋の意味でサポート＋ポンテ（イタリア語で“架け橋”）に由来します。 ●利用料金(登録制)：さぽメン…登録無料　リクさぽ…月額220円(税込み)＋有償ボランティア代（だいたい1,000～2,000円/時）　法人…「さぽんて」の利用料のページをご覧ください。 ●調整・実施の流れ：リクエスト掲示板に、「リクさぽ」や法人が、いつ、どんな内容を、どんな人に、いくらぐらいでサポートしてもらいたいかを投稿し、挙手した「さぽメン」とチャットで具体的なサポート内容や報酬を調整・相談して決定。サポート実施後に、お互いを評価する。 ●高齢者の利用例：日常生活支援全般 、外出同行、通院の付き添い、話し相手、見守りなど （※移動支援は行えません。対象地域：札幌市内）

3.様々な生活支援サービス④

名　称	住　所	連絡先	備　考
アミーココロ Ｓｅｎｉｏｒ　ｃｌｕｂ （外出同行サービス）	中央区	090-8272-1068 (メール) info@amiicocoro.com	●受付時間：平日9:00～17:00 ●対象：お一人での外出に負担があるご高齢の方、札幌市及び近郊 ●基本料金(1時間) 4,510円（税込）　短時間の外出支援や単発利用に適したプラン。 ●月額（8時間）：33,440円（税込）　毎月8時間まで利用できる定額プラン。 ●時間パック：6時間26,400円　12時間51,480円（税込）必要時に回数券のように利用。 ●通院同行；1～3時間：1時間 3,200円　3時間以降：10分 450円（税込） ※日祝日ほか指定日は割増料金となります。サービス移動費１回の訪問につき770円（税込）が別途必要です。外出同行にかかる実費：入場料・交通費などはご本人様分とスタッフ分の実費を当日ご精算ください。詳細はお問合せ下さい
万事屋とみちゃん	中）南2条西13丁目318-6	(TEL・FAX) 011-590-4628	●お困りごと、悩みごと、小さなことからお手伝い、あなたの街の便利屋 ●こんなお困りごとがある方へ：お掃除、草刈り、引越の手伝い、除雪、生前整理、水道・電気のトラブル、遺品整理、雪かき、留守番、DIY、家具移動、組み立て、虫退治、お話相手、付き添い、ペットの餌やり、並び代行、家電取り付け、人が必要、お出かけ同行、スマホやパソコンの基本操作説明、その他、どんなことでも助太刀します。遠慮なくご連絡ください！ ●基本料金　作業料金　1時間3,000円(税別)～　出張費　1人2,000円(税別)～ お見積もり無料。深夜の対応、ご予算に合わせたご提案も可能、お気軽にお問い合わせ下さい。
株式会社鈴木商会 かたづけおせっかい	東）北丘珠6条4丁目2-1 セントラル営業所３F	(フリーダイヤル) 0800-800-1475 (FAX) 011-790-8663	遺品整理、生前整理、特殊清掃、空き家･ゴミ屋敷整理、消臭、孤独死現場清掃、お焚き上げ、耐火金庫処分、その他お困り事、法令順守のもとで安全安心。まごころを込めてご対応致します。 ●受付時間：平日8:30～17:30（土・日・祝は休み） ●ワンルームだけの片付けでもOK。金額要相談。人工費用：18,000円～。 多くの片付け実績あり　※女性スタッフ在籍その他、人の手伝いのみでも可能。 オゾン使用による除菌消臭作業：別途相談30,000円～。 ご相談・お見積り無料。
ミナミ石油株式会社	東）北34条東24丁目1-1	フリーダイヤル: 0120-55-7373 TEL： 011-773-7373 FAX： 011-773-7374	●灯油の宅配について（注文配達） ●営業時間　8：00～17：00　年中無休　（季節により営業時間に変動あり） 配送手数料無料、365日通常営業。即日配達可。初めてのご利用でプレゼント給油有。 15時までにお電話頂ければ、可能な限り即日配達承ります。18Lポリタンク1個分からOK。 250L以下のタンクや数量・金額指定は当社規定料金、250Lタンク以上が割安。Webから24時間ご注文受付中。webからなら初めてでもカード利用で不在給油OK。
NPO法人日本理美容福祉協会札幌センター	北）西茨戸1条1丁目8-27 ノーリエ合同会社内	011-775-7060	●電話受付　9:30～17:00 ●訪問時間　9:00～17:00　（日・祝祭日・お盆・年末年始休み） ●高齢や疾病などの理由で理容室・美容室に行くことが出来ない方、ご家族の介護により外出が困難な方、札幌市全域。 ●カット：3,520円（ベッド上カット1,100円加算） カット＋軽い程度の顔そり：4,070円
札幌訪問理美容センター	清）里塚2条6丁目21-5	0120-984-907	●カット：一般4,000円（カット3,000円＋交通費1,000円）※福祉チケット利用2,000円 福祉チケットを利用するには、札幌市福祉美容サービスの申請が必要となります。お住まいの区役所の保健福祉課でお申し込みください。上記の方で生活保護の方は自己負担が無料になる場合があります。まずはお気軽にお問合せください。
札管協修繕センター（札幌市管工事業協同組合）	中）北2条東8丁目86-10	0120-224-889	●札幌市水道局指定給水装置工事業者169社が加盟し、このうち74社で修繕センターを運営。 ●水回り・凍結関係随時相談可。相談後、居住地最寄りの業者へ取次対応。

3.様々な生活支援サービス⑤

名　称	住　所	連絡先	備　考
株式会社テックサプライ ねこの手サービス	東）北22条東1丁目2－17	0120-152-768	●家事代行：2時間4,400円（税別）～　交通費500円～ ●軽作業：1時間3,000円（税別）～　交通費500円～ ●家事・お住まいに関しての“困った事”はどんなことでも解決します。　※お見積もり無料。 掃除･洗濯･料理･片付･アイロンがけ･買物代行･衣替･水まわり（キッチン･洗面所･風呂･トイレ）･雑草取り･剪定･大型家具移動･引越･大型ごみ出し･除雪等全般