

# うるま市 高齢者のための地域資源情報リスト

住み慣れた地域で、あなたらしい毎日続けるためのガイドブック




(生活支援体制整備事業)

# ご利用時の注意事項




 情報の基準日: 「令和8年3月時点の情報です。」



 毎年のアップデート: 「本情報集は毎年更新を行います。」



 直接のご確認を: 「最新の情報や詳細については、直接各事業者・団体へお問い合わせをお願いいたします。」

※この情報が本市全ての地域資源とは限りませんので、ご了承ください。

## 困りごとに合わせて、必要なページを開きましょう。

### 【悩み】

食事の準備や買い物が大変

### 【開くページ】

①お弁当・食料品や日用品を注文したい（配食・買い物支援）

P 3～7

### 【悩み】

部屋の掃除やゴミ出しが大変

### 【開くページ】

②掃除、洗濯、ゴミ出しなどをお願いしたい（家事援助サービス）

P 8～9

### 【悩み】

電球が切れた、庭の草が伸びた

### 【開くページ】

③草刈り、電球交換、引っ越しのお手伝いをしてほしい（生活支援サービス）

P 10～12

### 【悩み】

病院や買い物への移動がない

### 【開くページ】

④外出のサポートをしてほしい（外出支援サービス）

P 13～16

### 【悩み】

髪を切りたいけれど美容室まで行けない

### 【開くページ】

⑤自宅で髪を切ってほしい（訪問理美容サービス）

P 17

### 【悩み】

その他の生活のちょっとした手助け

### 【開くページ】

⑥その他の困りごとをサポートしてほしい（その他サービス）

P 18～20



## ①配食・買い物支援サービス (お弁当・食料品や日用品を注文したい)



事業所・サービス名(順不同)	電話番号	住所	支援内容	営業日時間帯 祝祭日の営業有無等	備考 (利用料金・利用条件など)
介護タクシーパワー	090-8293-2355	うるま市具志川 3323	買い物支援サービス 注文品の宅配、店舗購入後自宅まで配達、買い物代行、郵便物手続き相談可	月～土8:00～18:00 祝祭日も営業	・年末年始、旧盆でも対応。 ・店舗購入後自宅まで配達
介護老人保健施設信愛の丘	098-965-6655	金武町字屋嘉 2724番地	配食サービス(個人対応:昼食、夕食)	年中無休	金額:1食¥750 食べやすい食事形態を選択できます。(アチビー、おかゆ、きざみ食等...) 食事制限や治療食(糖尿病食や透析食など)の対応も行います。 詳しくは電話でご相談ください。
コープの移動店舗まちかど便	080-2739-2189	うるま市美里 4丁目29-1	・コープおきなわが提供する移動販売車 ・近所にお店がない地域や高齢者、免許を返納した方など、日々の買い物に困っている人対象。 ・毎週決まった曜日と時間に商品を届け。	火曜日が祝日でも、通常どおり営業いたします。 (日曜日休み)	移動販売(野菜果物お肉魚その他)うるま地区地域毎週火曜日 通所介護「飛新」(与那城照間)10:20～10:50 有料老人ホーム「アイリーぐしかわ」11:10～11:45 大田地区12:10～12:40(※開設場所は自治会にお問合せください。)
コープの夕食宅配(コープおきなわ)ゆ～たくサポートセンター	098-988-5282 0800-200-8300	県全域(浦添市西原1-2-1)	自宅へ配達します。(夕食のみ)冷蔵でお届け。 ※お留守でも徹底した温度管理で、置き配可能です。	月～金 (9～17時半)	5食3,390円(税込)～ ※ご注文は1週間単位。「おかずのみ」「ごはん付き」「しっかりおかず」の3コースあり

事業所・サービス名(順不同)	電話番号	住所	支援内容	営業日時間帯 祝祭日の営業有無等	備考 (利用料金・利用条件など)
生活協同組合(沖縄県高齢者協同組合 配彩あわせ)	098-923-0496 (担当:宮城) 098-923-0497 (FAX)	沖縄市泡瀬3丁目23-1	配食サービス 自宅へ配達、栄養士によるメニュー管理、治療食あり、安否確認	月～土9:00～18:00 祝祭日も営業	組合員加入の方に対するサービス ※詳細はお問い合わせください。
生活協同組合(沖縄県高齢者協同組合 配彩あわせ)	098-923-0496 (担当:宮城) 098-923-0497 (FAX)	沖縄市泡瀬3丁目23-1	【買い物代行】 店舗購入後自宅まで配達	月～土9:00～18:00 祝祭日も営業	配食利用者は商品代金+500円、それ以外の方は+1000円
生活支援サービス隊& Little café' Grass Hoppers	090-9788-3147 098-927-3886 (店舗)	勝連平安名2679-2	店舗購入後自宅まで配達、買い物代行、その他(買い物付き添い)	月～日、祝祭日(24時間対応) ※事前予約(相談はいつでも可能)	1時間未満3,300円1時間以上:30分毎に1,100円追加夜間割増有(19時～) ※詳細はお問合せ下さい。
パーソナルフードサービス	098-893-7744	宜野湾市上原2丁目10-20	自宅へお弁当を配達します。(昼食夕食)	月～金(8～17時)	一部地域には配達できない可能性があります。詳細は電話でお問合せください。治療食やきざみ食にも対応。 ※1食640円(税込)～、治療食740円(税込)～
福祿寿(フクロクジュ)タクシー	080-7746-9335	うるま市赤野1013-1	買い物支援サービス 注文品の宅配、店舗購入後自宅まで配達、買い物代行	月～日祝祭日(8時半～22時半) 12/31、1/1～3及び旧盆期間(旧7/13～15)は休業	目的地から3Km以内1000円、1Km増すごと100円+商品代金 付き添い料金:30分未満1000円、1時間2000円、2時間4000円、3時間6000円、30分以上経過することに1000円加算 ※見積もりいたします。詳細は電話でお問合せください。
ベジテーブル	080-6498-5197	那覇市(Onthetable株式会社)	毎回10種類のお野菜セットをご自宅まで配送。月に2回お届けします。 ※うるま市は第2・第4木曜日です。変更の場合は事前にお知らせ	平日:10時～17時 土日祝:休業日	お野菜定期配送サービス月額4300円(月2回お届け:隔週) ※野菜の種類は天候などのより変更になる場合がございます。 ※詳細はお問い合わせください。

事業所・サービス名(順不同)	電話番号	住所	支援内容	営業日時間帯 祝祭日の営業有無等	備考 (利用料金・利用条件など)
訪問型予防リハビリ及び買い物代行、家事援助など暮らしサポートサービス(株式会社ライフブリッジ)	098-800-2701	那覇市久茂地 1-1-1 9F	訪問型予防リハビリサービス「モハリア」を契約された方に対する買い物代行、掃除、ゴミ出し、台風対策等 (リハビリ予約日に先立ち、各種家事援助を電話等で申し込めば訪問職員がご要望に対応します。)	月～金(9～18時)	訪問型予防リハビリサービス「モハリア」を契約された方に対する買い物代行、掃除、ゴミ出し、台風対策等 買い物代行:1回550円及び立替手数料(買い物代金の5%)が別途必要です。 お支払い方法はクレジットカードまたは口座引き落とし ※詳細はお問い合わせください。
マキシパン	0980-52-2658	名護市東江2丁目 8-47	食パン(メープル、生食、胚芽食など) 菓子パン(アンパン、クリームパン、田芋パンなど) 調理パン(カレーパン、サンドウィッチなど)	宇堅公民館 毎週水曜日 15時～16時 かねひで具志川店 開店中はいつでも販売	詳しくは電話でお問合せください
まごころ弁当うるま店	098-989-7951 (担当:福永)	うるま市勝連南風原1531-13	原材料にこだわり抜き、味付け、栄養バランスなどに配慮した美味しいお弁当を毎日、日替わり献立でお届けします。	月～土(9～19時) 祝祭日も営業しています。	1食345円(税込)～ お弁当は「普通食」「小町」「糖質カロリー調整食」「たんぱく調整食」「ムース食」の5種類をご用意しています。 生活スタイルに合わせてお気軽にご相談、ご注文ください。併せて安否確認も行っています。
まごころ弁当うるま店	098-989-7951 (担当:福永)	うるま市勝連南風原1531-13	【買い物代行】 まごころ弁当をご注文いただいたお客様に対し、買い物を代行します。	月～土(9～19時) 祝祭日も営業しています。	お弁当ご注文の際にご相談ください。
ユニプラ株式会社	098-921-0766 FAX:098-921-0767	沖縄市古謝2-18-24	自宅へ紙おむつを配達します。 (電話やFAXでご注文いただき、配達日時を調整します。)	月～金(9～18時)祝祭日:休み 水曜日は配達お休みです	1袋から配達を行います(配達手数料なし)。 詳しくはお問合せ下さい。

事業所・サービス名(順不同)	電話番号	住所	支援内容	営業日時間帯 祝祭日の営業有無等	備考 (利用料金・利用条件など)
介護タクシーあお	070-4352-7489	うるま市栄野比 333番地1	【買い物代行】	月～土 祝祭日営業 あり 8時～19時	詳細はお問い合わせください。
介護タクシーまりん	090-5477-1723	沖縄市宮里3丁目 28-7	家事援助サービス お電話いただいたら、掃除、買い物、洗濯等をお手伝いします。	月～日、祝祭日(7時半～18時) ※時間外、応相談	1時間2000円の固定料金です。 お気軽に電話でご相談ください。
生活協同組合(沖縄県高齢者協同組合 配彩ナビィー)	098-966-8006 (担当:金城) 098-966-8012 (FAX)	恩納村恩納6216	配食サービス(石川地域) 健康を支える栄養バランス弁当をお届けします。	配食サービス 月～土 (日曜日はお休み) 営業時間:9:00から 18:00(定休日は日曜のみ)	昼食だけ、夕食だけの利用もOK サービスを利用するには組合員に加入する必要があります。(出資金:1口1,000円) ※詳しくは電話でお問合せください。
生活協同組合(沖縄県高齢者協同組合 配彩ナビィー)	098-966-8006 (担当:金城) 098-966-8012 (FAX)	恩納村恩納6216	【買い物代行】 買い物のお手伝い	配食サービス 月～土 (日曜日はお休み) 営業時間:9:00から 18:00(定休日は日曜のみ)	サービスを利用するには組合員に加入する必要があります。(出資金:1口1,000円) ※詳しくは電話でお問合せください。
宅食ライフ うるま	098-988-5282	うるま市宮里830 -25	弁当の種類 普通食、宅食小町、たんぱく調整食、糖質カロリー調整食、ムース食 おかゆ、刻み食、一口大、アレルギーなど相談可能 治療食あり	営業時間:9時から18時 休日:日曜日、正月三が日 前日の18時までで連絡すると翌日配達可能(時間指定はできません)	和食中心の日替わりメニュー(肉抜き、魚だけなどとメニューを選ぶことはできません。) 普通食:おかずのみ507円(税込)ごはんとおかず650円(税込み、以下同) 宅食小町:530円、600円 その他詳細はお問い合わせください。

事業所・サービス名(順不同)	電話番号	住所	支援内容	営業日時間帯 祝祭日の営業有無等	備考 (利用料金・利用条件など)
まごころ弁当うるま本店	098-988-5571	うるま市豊原256 1階	原材料にこだわり抜き、味付け、栄養バランスなどに配慮した美味しいお弁当を毎日、日替わり献立でお届けします。	月～土(9～19時) 祝祭日も営業しています。	1食432円(税込)～ お弁当は「普通食」「小町」「糖質カロリー調整食」「たんぱく調整食」「ムース食」の5種類をご用意しています。 生活スタイルに合わせてお気軽にご相談、ご注文ください。併せて安否確認も行っています。

## ②家事援助サービス

(掃除、洗濯、ゴミ出しなどをお願いしたい)



事業所・サービス名(順不同)	電話番号	住所	支援内容(詳細)	営業日・時間帯 祝祭日の営業有無等	備考 (利用料金・利用条件など)
介護タクシーかなちゃん	080-7983-7848	うるま市安慶名	買い物支援	月～土7:30～18:00 祝祭日も営業	営業時間については、深夜0:00ごろまで対応可能(要相談)
公益社団法人 うるま市シルバー人材センター	098-972-2267	うるま市川崎468	家事援助サービス ゴミ出し、掃除、買い物、洗濯、調理、話相手	月～金(祝日休業) 事業所の時間 8時30分～17時15分	電話でお申込みください センターがお客様と仕事の内容条件 契約代金などについて相談します。
指定就労継続支援B型事業所あいとぴあ(平安名)	098-989-7782	うるま市勝連平安名407	家事援助サービス 家事のお手伝い(草刈り、片付け、掃除など) 引っ越しのお手伝い台風後の後片付け生前整理、不用品の回収等)	月～金(祝日営業) 事業所の時間 8時30分～17時30分 作業の時間 9時～15時	お電話をいただければ、料金見積もりをいたします。
指定就労継続支援B型事業所あいとぴあ(饒辺)	098-978-1193	うるま市与那城饒辺139-1	家事援助サービス 家事のお手伝い(草刈り、片付け、掃除など) 引っ越しのお手伝い台風後の後片付け生前整理、不用品の回収等)	月～金(祝日営業) 事業所の時間 8時30分～17時30分 作業の時間 9時～15時	お電話をいただければ、料金見積もりをいたします。
生活支援サービス隊 & Little café' Grass Hoppers	090-9788-3147 098-927-3886(店舗)	うるま市勝連平安名2679-2	ゴミ出し、掃除、買い物、洗濯、その他(トイレ、浴室等家内掃除全般)	月～日、祝祭日(9～17時) ※事前予約(相談はいつでも可能)	屋内作業1時間未満3,300円1時間以上:30分毎に1,100円追加夜間割増有(19時～) 屋外作業1時間未満:5,500円 1時間以上は30分毎に夏季1,980円、冬季1,650円追加。 ※夏季:4～10月、冬季:11月～3月 ※詳細はお問合せ下さい。

事業所・サービス名(順不同)	電話番号	住所	支援内容(詳細)	営業日・時間帯 祝祭日の営業有無等	備考 (利用料金・利用条件など)
福祿寿(フクロクジュ)タクシー	080-7746-9335	うるま市赤野 1013-1	家事援助サービス ゴミ出し、買い物、家具の組み立て	月～日祝祭日(8時半～22時半) 12/31、1/1～3及び 旧盆期間(旧7/13～15)は休業	目的地から3Km以内1000円、 1Km増すごと100円+商品代金 付き添い料金:30分未満1000円、 1時間2000円、2時間4000円、3 時間6000円、30分以上経過する ごとに1000円加算 ※見積もりいたします。詳細は電話 でお問合せください。
介護タクシーまりん	090-5477-1723	沖縄市宮里 3丁目28-7	買物代行 ※付き添い、車椅子対応	月～日、祝祭日(7時半～18時) ※時間外、応相談	うるま市内:2000円市外:2500円 ※付き添いは別途料金が必要です。 電話でご相談ください。
介護タクシーパワー	090-894-3324 090-8293-2355	うるま市具志川 3323	家事援助サービス ゴミ出し、買い物	月～土8:00～18:00 祝祭日も営業 (年末年始、旧盆でも 対応いたします。お電話 ください。)	
シニアシッターはな*hana	090-9481-5496	北谷町	ゴミ出しやお掃除などの代行食事 作りや洗濯などのお手伝い	年中無休:メールで申 し込み (info111hana@g mai.com)	基本料金1時間¥3,300税込み+ 交通費
訪問型予防リハビリ及び買い物代行、家事援助など暮らしサポートサービス(株式会社ライフブリッジ)	098-800-2701	那覇市久茂地 1-1-1 9F	訪問型予防リハビリサービス「モハリア」を契約された方に対する買い物代行、掃除、ゴミ出し、台風対策等 リハビリ予約日に先立ち、各種家事援助を電話等で申し込めば訪問職員がご 要望に対応します。	月～金(9～18時)	訪問型予防リハビリサービス「モハリア」を契約された方に対する買い物 代行、掃除、ゴミ出し、台風対策等 買い物代行:1回550円及び立替手 数料(買い物代金の5%)が別途必要 です。
介護タクシーふくぎ (家事援助サービス)	070-6594-8185	沖縄市古謝津嘉山 町12-8	通院・お買い物・ご家族とのお出かけなど、「ちょっと連れて行ってほしい」に、すぐお答えします。車いす対応。 (ケアマネージャー資格保有者)  タクシー利用以外でも、ゴミ出し、掃除、買い物、洗濯、調理、なんでもご相談ください。	8:00～20:00 時間外応相談	初乗り600円(1.75kmまで)、以降 400mごとに100円追加されます。 介助(車いすでの乗降ヘルプ)料 800円 貸し切り料:4500円/時間(3時間 以上)  御用聞き:4500円/時間  ※見積もりいたします。詳細は電話 でお問合せください。

### ③生活支援サービス

(草刈り、電球交換、引っ越しのお手伝いをしてほしい)



事業所・サービス名(順不同)	電話番号	住所	支援内容(詳細)	営業日・時間帯 祝祭日の営業有無等	備考 (利用料金・利用条件など)
アシスタ浦添	080-3722-7942 080-3122-4176	浦添市西原 5-6-2	アシスタは介護保険では賄えない、「高齢者の日常の些細な不便」を「育成されたアシスタメンバー※」が解決する、介護保険外サービス。 要支援要介護認定を受けた高齢者だけでなく、その手前の方や施設入居者も利用可能です。	平日:9時~17時 土 日祝:休業日	生活介助趣味その他(1時間1800円、30分990円)※訪問メンバー1人につき 訪問人数や所要時間が多くかかる作業内容の場合は、事前に確認させていただきます。 ※訪問メンバーは一般の社会人や学生となります。 電話にて、希望の日時とご依頼内容をご連絡ください。
株式会社シーポワールクリーン事業部	098-989-7774	恩納村山田 2668-1	部屋の片付け、不用品粗大ごみ回収、ハウスクリーニング、遺品整理、引っ越しのお手伝い、草刈りなど	電話でお問合せください。098-989-7774(9時~18時) 年中無休	お見積りは無料です
公益社団法人 うるま市シルバー人材センター	098-972-2267	うるま市川崎468	生活支援サービス 草刈り、引っ越しの手伝い、台風後の片付け、話相手、安否確認	月~金(祝日休業) 事業所の時間 8時 30分~17時15分	電話でお申込みください センターがお客様と仕事の内容条件 契約代金などについて相談します。
シニアシッターはな*hana	090-9481-5496	北谷町	園芸や手芸など、趣味の時間での寄り添いご自宅でのお客様へのおもてなし(慶事や法事など)をお手伝いします。	年中無休:メールで申し込み (info111hana@gmai.com)	基本料金1時間¥3,300税込み+ 交通費

事業所・サービス名(順不同)	電話番号	住所	支援内容(詳細)	営業日・時間帯 祝祭日の営業有無等	備考 (利用料金・利用条件など)
就労支援B型事業所ゆらら	098-923-2799	うるま市宮里 830-25	草刈り清掃、片付け、家具移動、その他(クーラー洗浄、壁紙張替、クーラー取り付け、引っ越しの手伝いなど)	受付時間 9時～17時(土日、祝日はお休み)	草刈り、清掃片付け、家具移動:各5000円～ ※詳しくは電話でお問合せ下さい、見積もり無料です ※そのほか、お困りの作業がございましたら相談に応じます。
生活支援サービス隊& Little café' Grass Hoppers	090-9788-3147 098-927-3886(店舗)	うるま市勝連平安 名2679-2	草刈り、引っ越しの手伝い、台風後の片付け、電球交換、話し相手、安否確認	月～日、祝祭日(9～17時) ※事前予約(相談はいつでも可能)	屋内作業1時間未満3,300円1時間以上:30分毎に1,100円追加夜間割増有(19時～) 屋外作業1時間未満:5,500円1時間以上は30分毎に夏季1,980円、冬季1,650円追加。 ※夏季:4～10月、冬季:11月～3月 ※詳細はお問合せ下さい。
福祿寿(フクロクジュ)タクシー	080-7746-9335	うるま市赤野 1013-1	生活支援サービス 電球交換、冠婚葬祭場所への送迎、観光案内	月～日祝祭日(8時半～22時半) 12/31、1/1～3及び旧盆期間(旧7/13～15)は休業	目的地から3Km以内1000円、1Km増すごと100円+商品代金 付き添い料金:30分未満1000円、1時間2000円、2時間4000円、3時間6000円、30分以上経過するごとに1000円加算 ※見積もりいたします。詳細は電話でお問合せください。
宅食ライフ うるま	098-988-5282	うるま市宮里 830-25	安否確認	営業時間:9時から18時 休日:日曜日、正月三が日 前日の18時までに連絡すると翌日配達可能(時間指定はできません)	支援内容 配食サービス お弁当屋の3分間サービス(女性スタッフが3分間でできるお手伝い、詳しくはご相談ください。) 島嶼地域はご相談ください
介護タクシーパワー	090-894-3324 090-8293-2355	うるま市具志川 3323	生活支援サービス 草刈り、引っ越し手伝い(相談)、台風後の後片付け、電球交換、木の伐採(相談)、家具の組み立て、簡単なDIY(相談)	月～土8:00～18:00 祝祭日も営業(年末年始、旧盆でも対応いたします。お電話ください。)	

事業所・サービス名(順不同)	電話番号	住所	支援内容(詳細)	営業日・時間帯 祝祭日の営業有無等	備考 (利用料金・利用条件など)
訪問型予防リハビリ及び買い物代行、家事援助など暮らしサポートサービス(株式会社ライフブリッジ)	098-800-2701	那覇市久茂地 1-1-1 9F	訪問型予防リハビリサービス「モハリア」を契約された方に対する買い物代行、掃除、ゴミ出し、台風対策等 リハビリ予約日に先立ち、各種家事援助を電話等で申し込めば訪問職員がご要望に対応します。	月～金(9～18時)	訪問型予防リハビリサービス「モハリア」を契約された方に対する買い物代行、掃除、ゴミ出し、台風対策等 買い物代行:1回550円及び立替手数料(買い物代金の5%)が別途必要です。 お支払い方法はクレジットカードまたは口座引き落とし ※詳細はお問い合わせください。
うるま介護タクシー47	090-9481-4383	うるま市安慶名 2-13-25	プチ旅行を提案しています。:日曜祝祭日限定でご予算に応じたプチ旅行1～3時間を提案しています。先ずはお電話下さい。ご予算に応じたプチ旅行を提案致します。海が見たい…実家に行きたい…畑をみたい…等々、5千円～。	日曜祝祭日限定	詳細はお問い合わせください。
介護タクシーふくぎ (生活支援サービス)	070-6594-8185	沖縄市古謝津嘉山 町12-8	通院・お買い物・ご家族とのお出かけなど、「ちょっと連れて行ってほしい」に、すぐお答えします。車いす対応。 タクシー利用以外でも、草刈り、引っ越し手伝い、家電修理、電球交換、話相手、安否確認、台風の後始末など、なんでもご相談ください。(電気工事士資格保有者)	8:00～20:00 時間外応相談	初乗り600円(1.75kmまで)、以降400mごとに100円追加されます。 介助(車いすでの乗降ヘルプ)料800円 貸し切り料:4500円/時間(3時間以上)  御用聞き:4500円/時間  ※見積もりいたします。詳細は電話でお問合せください。

## ④外出支援サービス

(外出のサポートをしてほしい)



事業所・サービス名(順不同)	電話番号	住所	支援内容(詳細)	営業日時間帯 祝祭日の営業有無等	備考 (利用料金・利用条件など)
うるま介護タクシー47	090-9481-4383	うるま市安慶名 2-13-25	介護タクシー(送迎のみ) 外出・病院受診の付き添い	月～日 祝祭日営業 あり 8時～	車イス・リクライニング・ストレッチャー対応あり 階段介助(体重が50キロ以下)、50キロ超えると2人介助。要予約。要現場確認、要見積もり。 介護タクシーの夜間緊急時の送迎は、先ずはお電話下さい。 日曜祝日は基本的にお休みですが、予約がありかつ配車予定がない場合に限り送迎が可能です。
介護タクシーkafu-	080-6498-8524	うるま市塩屋 264番地	外出、病院受診の付添	月～金8:30～18:00 祝祭日休み	車いすリクライニング借用あり
介護タクシーかなちゃん	080-7983-7848	うるま市安慶名	外出病院受診の付添、送迎のみ、 車いす対応	月～土7:30～18:00 祝祭日も営業	営業時間については、深夜0:00ごろまで対応可能(要相談)
介護タクシータマン	090-8291-6872	うるま市石川 1857番地1	介護タクシー(特定大型車両) 病院への付き添い、買い物等移動 支援、車椅子、ストレッチャー等対応	年中無休 受付時間 5時～22時	初乗り720円、乗降介助800円 詳しくは電話でお問合せください。 見積もりは無料です。
介護タクシーちゅら	090-8294-8686	うるま市字栄野比 96番地5	介護タクシー(車椅子対応) ※買い物同行、外出病院の付き添い、 送迎など。	月～土(祝祭日も営業) 8時30分～17時30分	初乗り590円(1.75Km)加算100円(402m)乗降介助800円(1回) 受診介助1500円 ※そのほか、ご希望があればお問合せください。

事業所・サービス名(順不同)	電話番号	住所	支援内容(詳細)	営業日時間帯 祝祭日の営業有無等	備考 (利用料金・利用条件など)
介護タクシーパワー	090-8293-2355	うるま市具志川 3323	外出支援サービス 外出病院受診の付き添い、送迎のみ、車イス対応、観光案内(相談)	月～土8:00～18:00 祝祭日も営業 (年末年始、旧盆でも対応いたします。お電話ください。)	
介護タクシーひまわり	080-3964-8280	うるま市与那城西 原396-2	外出病院の付き添い、車椅子リクライニング車椅子に対応	月～日(7時30分～20時)祝祭日営業有	メーター料金及び乗降介助800円、 介助料(車椅子リクライニング車椅子 500円)
株式会社hareruya ケ ア・シェアリング・ポノ	080-3989-8068	沖縄市胡屋7-4-5	病院付き添い(身体介助、診察同行、薬の受取など) その他(登録者に限り、外出支援あり) ※介護タクシーと連携してサービス提供する場合があります。	月～土(8～17時)祝 祭日:休み 電話受付 (月～金:9時～16 時)	30分1500円(税別) ※単なる付き添いではなく、医療と 介護重点予防の視点から関係者との 連携や報告を行います。 ※時間外及び祝祭日の業務について は電話にてご相談ください。
公益社団法人 うるま市シ ルバー人材センター	098-972-2267	うるま市川崎468	外出支援サービス 外出、病院受診の付き添い、送迎のみ	月～金(祝日休業) 事業所の時間 8時 30分～17時15分	電話でお申込みください センターがお客様と仕事の内容条件 契約代金などについて相談します。
シニアシッターはな*hana	090-9481-5496	北谷町	買い物への同行杖や車椅子での 散歩病院内での移動冠婚葬祭へ の同行ご出席等の付き添いをしま す。	年中無休:メールで申 し込み (info111hana@g mai.com)	基本料金1時間¥3,300税込み+ 交通費
生活協同組合(沖縄県高齢 者協同組合 配彩あわせ)	098-923-0496 (担 当:宮城) 098-923-0497 (FAX)	沖縄市泡瀬3丁目 23-1	病院や行きたいところまでの付き 添いサービス	月～土9:00～18: 00 祝祭日も営業	○付き添いガソリン代+1時間手数料 (1500円、30分毎に+500円) ○外出(外出目的地まで)外出手数料 +ガソリン代(km/23円)ガソリン代 金は変動する場合は有 ※1回手数料30km以内1,500円 (～30km毎500円増)変動 ※詳細はお問い合わせください。

事業所・サービス名(順不同)	電話番号	住所	支援内容(詳細)	営業日時間帯 祝祭日の営業有無等	備考 (利用料金・利用条件など)
生活支援サービス隊 & Little café' Grass Hoppers	090-9788-3147 098-927-3886(店舗)	うるま市勝連平安名2679-2	外出病院受診の付き添い(車いす対応:車のシートに移乗できる方のみ)、 その他、観光地めぐり(送迎無料)	月～日、祝祭日(24時間対応) ※事前予約(相談はいつでも可能)	送迎料金なし、付き添い時間で料金が発生します。 外出支援:1時間未満3,300円、病院受診:1時間未満3,850円 1時間以上:30分毎に1,100円追加 夜間割増有(19時～22時:×1.25、22～6時:×1.5) ※詳細はお問合せ下さい。
福祿寿(フクロクジュ)タクシー	080-7746-9335	うるま市赤野1013-1	外出支援サービス(介護タクシー)	月～日祝祭日(8時半～22時半) 12/31、1/1～3及び旧盆期間(旧7/13～15)は休業	目的地から3Km以内1000円、1Km増すごと100円+商品代金 付き添い料金:30分未満1000円、1時間2000円、2時間4000円、3時間6000円、30分以上経過するごとに1000円加算 ※見積もりいたします。詳細は電話でお問合せください。
らいおんハート介護付きタクシー	070-3800-6229 098-923-1941(赤道) 098-983-1515(平安座)	(赤道) うるま市赤道2-15  (平安座) うるま市与那城平安座427-1	ベッドから車いすへの移乗、移動介助、医療機関(透析)定期送迎、病院受診の受付。 付き添いも対応可能です。	月～日、祝祭日(7時半～18時) ※時間外、応相談	利用日の前日までに電話でご予約ください。(マエカドまで) 通常料金:メーター料金(初乗り560円)+介助料 ※その他、ご家族との観光、お友達との旅行(模合)、冠婚葬祭、清明祭(シーミー)等も対応可能です。 ※介助料について、詳しくは電話でお問合せください。お見積りは無料です。
介護タクシーあお	070-4352-7489	うるま市栄野比33	介護タクシー(送迎のみ) 外出・病院受診の付き添い	月～土 祝祭日営業あり 8時～19時	車イス・リクライニング対応あり 車イスやベッドへの移乗介助、階段介助等も対応しています。

事業所・サービス名(順不同)	電話番号	住所	支援内容(詳細)	営業日時間帯 祝祭日の営業有無等	備考 (利用料金・利用条件など)
介護タクシーうむい	080-6489-0194	沖縄市高原3-12-19	介護タクシー 外出、病院受診の送迎付き添い(車椅子対応)	月～土8:00～22:00(祝祭日も営業します) ※夜間対応可	通常料金:メーター料金+介助料病院付き添い:30分ごとに1300円 リクライニング車椅子の場合は事前にお知らせください。 お電話いただければお見積りいたします。見積もりは無料です。
介護タクシーまりん	090-5477-1723	沖縄市宮里3丁目28-7	外出、病院受診の送迎付き添い(車椅子対応) ※夜間対応可	月～日、祝祭日(7時半～18時) ※時間外、応相談	通常料金:メーター料金+介助料(車椅子500円、リクライニング車椅子1000円、ストレッチャー2500円) 病院付き添い:2時間3000円(30分ごとに1000円増しとなります。) ※その他の介助も可能です。詳細は電話でご相談ください。
介護タクシー光子	090-8290-1199	うるま市	介護タクシー 送迎のみ(車椅子対応)	月～日7:30～18:00 祝祭日も営業	祝祭日も平日料金
介護タクシーふくぎ (外出支援サービス)	070-6594-8185	沖縄市古謝津嘉山町12-8	通院・お買い物・ご家族とのお出かけなど、「ちょっと連れて行ってほしい」に、すぐお答えします。車いす対応。 (ケアマネージャー資格保有者)	8:00～20:00 時間外応相談	初乗り600円(1.75kmまで)、以降400mごとに100円追加されます。 介助(車いすでの乗降ヘルプ)料800円 貸し切り料:4500円/時間(3時間以上)  付き添い介助:2000円/時間(病院の受付、受信、薬受取等) 加算料金:15分毎に500円加算 ※見積もりいたします。詳細は電話でお問合せください。



## ⑤訪問理美容サービス (自宅で髪を切ってしてほしい)



事業所・サービス名(順不同)	電話番号	住所	支援内容(詳細)	営業日時間帯 祝祭日の営業有無等	備考 (利用料金・利用条件など)
美容室みんと	098-934-7228	沖縄市越來3-14-43 木乃美ビル102	カットのみ、髪染め、訪問も対応可(施設ではカットのみ、在宅はカラー、パーマ可)	月～土(9時～18時)	女性のみ、顔そりの希望にも対応します。詳細はお問合せください。 ※着物のレンタルはありません。ベッド上でのヘアカット可能。福祉美容室の認定あり カット:在宅1,500円、施設1,000円 カラー、パーマ:各4000円(カット込み)、3500円(流し別:ヘルパーの入浴介助に引き継げる場合など)
ライハピ	090-8831-1657 (メール: liha555@yahoo.co.jp)	浦添市経塚546	出張フットケア(爪切りなど)	月～金9:00～18:00 (祝祭日の営業等、電話またはメールでご相談ください。)	①スペシャルコース(1時間強)8000円～②爪ケアコース(30分～1時間)6500円③タッチセラピーコース(30分)5500円 ※施術の詳細についてはお問合せください。 ※出張ケアにつき、事業所より10Km以上は別途出張費が加算されます。(10Kmごとに1000円加算)

## ⑥ その他サービス

(その他の困りごとをサポートしてほしい)



事業所・サービス名(順不同)	電話番号	住所	支援内容(詳細)	営業日・時間帯 祝祭日の営業有無等	備考 (利用料金・利用条件など)
アシスタ浦添	080-3722-7942 080-3122-4176	浦添市西原 5-6-2	アシスタは介護保険では賄えない、「高齢者の日常の些細な不便」を「育成されたアシスタメンバー※」が解決する、介護保険外サービス。 要支援要介護認定を受けた高齢者だけでなく、その手前の方や施設入居者も利用可能です。	平日:9時~17時 土 日祝:休業日	生活介助趣味その他(1時間1800円、30分990円)※訪問メンバー1人につき 訪問人数や所要時間が多くかかる作業内容の場合は、事前に確認させていただきます。 ※訪問メンバーは一般の社会人や学生となります。 電話にて、希望の日時とご依頼内容をご連絡ください。
うるま介護タクシー47	090-9481-4383	うるま市安慶名 2-13-25	福祉用具の貸与 福祉用具(車イス)購入前のお試し1~3日間(有料)	月~日 祝祭日営業あり 8時~	詳細はお問い合わせください。
高齢者交流サロンなかゆくい・和(まある)の会	090-3193-0038(代表:長浜)	うるま市勝連南風原261(南風原売店内)	【高齢者サロン、集いの場】 体操、ゆんたく会(昼食あり:有料)	毎週金曜日 10時~13時(祝日も開催しています)	利用料1回300円
シニアシッターはな*hana	090-9481-5496	北谷町	【見守り】 ご自宅などで見守りをします。ご家族様に、LINEや動画などご様子をお知らせいたします。	年中無休:メールで申し込み (info111hana@gmail.com)	基本料金1時間¥3,300税込み+交通費

事業所・サービス名(順不同)	電話番号	住所	支援内容(詳細)	営業日・時間帯 祝祭日の営業有無等	備考 (利用料金・利用条件など)
シニアシッターはな*hana	090-9481-5496	北谷町	【お悩み相談】 介護のことで、ご家族のことで悩んでいませんか？シニアシッターがご相談に応じます。 対面やオンライン(LINEやzoom)などご希望の形でお話します。	年中無休:メールで申し込み (info111hana@gmail.com)	基本料金1時間¥3,300税込み+交通費
シニアシッターはな*hana	090-9481-5496	北谷町	【その他】 ①居住環境の整え ご家族様とご相談の上、安全な生活空間づくりのアドバイス、模様替えなどのお手伝いをいたします。ご実家の整理整頓のお手伝いをします。②身体介護 入浴やトイレのお手伝い(ベッド上での排泄介助を含む)をします。	年中無休:メールで申し込み (info111hana@gmail.com)	①オプションサービス(基本料金+¥2,200) ②オプションサービス(基本料金+¥1,100)
生活支援サービス隊& Little café' Grass Hoppers	090-9788-3147 098-927-3886(店舗)	うるま市勝連平安名2679-2	【カフェ】 事務所でカフェをオープンしています。集いの場としてもご利用ください。	火曜日以外(9~15時) ※事前予約(相談はいつでも可)	場所代無料20席(ご利用の場合はご相談ください。)
生活支援サービス隊& Little café' Grass Hoppers	090-9788-3147 098-927-3886(店舗)	うるま市勝連平安名2679-2	【〇〇ぼっち解消支援】 〇〇ぼっち解消支援とは、たとえば、映画を一緒に見に行ってほしいなどのご要望にお応えするサービスです。	月~日、祝祭日(9時~21時) ※事前予約(相談はいつでも可能)	1時間未満:3300円1時間以上は30分毎に1100円追加(時間割増有(19時~)) 「〇〇ぼっち解消支援」(送迎無料、映画鑑賞代や飲食料金はお客様負担) ※詳細はお問合せください。
マンガ倉庫泡瀬店	098-931-9911 098-931-9922(FAX)	沖縄市与儀3丁目13-1	【出張買取(オーディオ、ゲーム、パソコン、電動工具、カメラ、携帯電話、楽器、アクセサリなど)】 店舗へまずはお電話下さい。出張買取ご希望のお品物やご希望の日時などをお伺いさせていただきます。	出張買取対応可能時間 平日:13時~16時 ご予約受付 平日土日祝日 9時~23時	現金買取、見積もり無料 ご予約当日、店スタッフがご自宅へ出張買取にお伺い致します。 ※本人確認のため、身分証明書のご提示と指定用紙への記入が必要です。

事業所・サービス名(順不同)	電話番号	住所	支援内容(詳細)	営業日・時間帯 祝祭日の営業有無等	備考 (利用料金・利用条件など)
介護タクシーkafu-	080-6498-8524	うるま市塩屋 264番地	その他(行政機関の手続き)	月～金8:30～18:00 祝祭日休み	車いすリクライニング借用あり
介護タクシーパワー	090-8293-2355	うるま市具志川 3323	その他のサービス 高齢者サロン、集いの場、福祉用具の貸与販売(車いす) ※その他、電話でお問合せください	月～土8:00～18:00 祝祭日も営業(年末年始、旧盆でも対応いたします。お電話ください。)	



高齢者の皆さまが、より健やかに、  
より豊かな生活を送れることを願っています。  
ご不明な点や、新たなサービスの情報提供は  
下記までご連絡ください。

【作成・お問い合わせ】

うるま市社会福祉協議会 生活支援コーディネーター

☎TEL：098-973-5459

うるま市福祉部介護長寿課 高齢者福祉係

☎TEL：098-973-3208