令和７年３月更新

高齢者の暮らしに役立つ

地域資源情報集

◊♦もくじ♦◊

1、お弁当を注文したい	P.3-4
2、食料品・日用品を注文したい	P.5-8
①宅配	P.5
②移動販売	P.6
③買い物代行	P.7-8
3、家事のお手伝いをして欲しい	P.9-13
①日常的な家事（掃除、洗濯など）	P.9
②その他（草刈り、庭掃除、家電修理など）	P.10-13
4、外出・病院受診時の送迎をお願いしたい	P.14-20
5、6 自宅や施設で散髪・爪切りしてほしい	P.21-22
7、外国語対応可能なサービス事業所	P.23
8、運動がしたい	P.24-27
9、その他	P.28-30
10、沖縄市社会福祉協議会	P.31
11、沖縄市シルバー人材センター	P.32
12、相談窓口（沖縄市地域包括支援センター）	P.33
＜補足1＞5 年後・10 年後も今の生活を続けていくために	P.34
＜補足2＞地域の繋がりを味方に♪自治会に加入しましょう！	P.35

介護予防、生活支援に関する情報は、下記の冊子でも紹介しています！是非ご活用ください。

1、**地域包括支援センターご利用案内**
（**介護予防教室、住民主体の通いの場、介護予防がんじゅうポイント制度**など）

2、**沖縄市生涯学習ガイドブック**
（「学びたい」方へ各種**講座・サークル**の情報など）

3、**沖縄市　暮らしの便利帳**
（観光・歴史・文化・特産品等の情報、**防災**情報、**市民相談窓口、手続きに関する行政情報**など）

ご利用の前に

この地域資源情報集は、高齢者の皆さまがいつまでも住み慣れた地域で自分らしい生活を続けていくために、本市で利用できる様々な生活支援サービスに関する情報をまとめました。掲載内容については、市内の介護支援専門員や地域包括支援センター職員より提供していただいた情報をもとに、事業者に同意を頂き作成したものとなっております。

※令和6年度時点の情報となりますので、最新の情報については、直接各事業者へお問合せをお願いいたします。また、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。

本情報集の作成にあたり、快くご協力を頂きました介護支援専門員や地域包括支援センター職員、事業者の皆様、貴重なご意見を頂きました関係者の皆様に厚くお礼を申し上げます。また、本情報集については毎年更新を行いますので、今後も新たに把握された生活支援サービスについて情報提供頂きますようご協力をお願いいたします。

なお、同様のサービスを行っているにも関わらず掲載されていない事業者につきましては、次回更新の際に検討させていただきますので、恐れ入りますが下記までご連絡を頂きますようお願いいたします。また、市内の高齢者の方々が利用できるサービスを開始予定の事業者につきましても、下記までご連絡頂けると幸いです。

本情報集をご活用頂き、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おります。

【編集・お問合せ】

沖縄市役所　健康福祉部　介護保険課　地域支援担当　☎098－939－1212（内線3091）

1.お弁当を注文したい

※無料安否確認サービスを行っている事業所が多いです。直接お問い合わせください。
※料金については変動する可能性があります。直接お問い合わせください。

No.	事業所名	電話番号	住所	支援内容	営業日・時間	備考 （料金・利用条件など）
1	配食のふれ愛 沖縄店	989-9370	宮里 2-16-8	自宅へ配達します。 （昼食・夕食） 治療食やムース食にも対応。	月～土 （9～17 時）	1 食 560 円(税込)～ ※おかずのみ有り
2	給食センター 緑樹苑	933-3281	胡屋 7-2-10	自宅へ配達します。 （昼食・夕食） 治療食やミキサー食にも対応。 ※栄養士によるメニュー管理 ※スープ付き	月～日、祝祭日 （9～16 時半）	1 食 650 円(税込) ※ミキサー食 680 円 （税込） ※おかずのみ有り
3	配食サービス 配彩あわせ	923-0496	泡瀬 3-23-1 たんぽぽ荘 1F	自宅へ配達します。 （昼食・夕食） 治療食やミキサー食にも対応。	月～土 （9～18 時）	1食 700 円 治療食 750 円 ミキサー食　800 円 ※買物代行 500 円 ※沖縄県高齢者協同組合員が対象です。
4	まごころ弁当 沖縄店	989-3583	北中城村島袋 1251-5	自宅へ配達します。 （昼食・夕食） 治療食やムース食にも対応。	月～土 （10～18 時）	1 食 540 円(税込) ※おかずのみ有り
5	スマイルキッチン	938-6235	泡瀬 5-25-6-1F	自宅へ配達します。 （昼・夕食） ペースト食も対応。	月～日 （7～17 時）	1 食 500 円

No.	事業所名	電話番号	住所	支援内容	営業日・時間	備考 （料金・利用条件など）
6	パーソナルフード サービス	893-7744	宜野湾市上原 2-10-20	自宅へ配達します。 （昼食・夕食） 治療食やきざみ食にも対応。	月～金 （8～17 時）	1 食 640 円（税込）～ ※治療食７４０円（税込） ～
7	コープおきなわ （ゆ～たくサポート センター）	0800-200- 8300	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 3,490 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
8	日清医療食品 株式会社 沖縄支店	注文 0120-8149-39 問合せ 098-864-2522	那覇市西 1-22-2 カテーラビル 1F	自宅へ冷凍弁当を配達します。 治療食、やわらか食、ムース食にも対応。 ※管理栄養士監修	月～金 （9～17 時）	1 食 596 円（税込）～ ※1セット（7食）で 販売
9	ヨシケイ沖縄	0120-29-6262	うるま市州崎 12-25	冷凍弁当（3コース）を自宅へ配達します。 ※希望者へ鍵付安心 BOX を設置	月～金 （9～17 時半）	3 食セット 1,190 円～ ※おかずのみ有り ※1セット（2～3食）で 販売

2.食料品・日用品を注文したい

①宅配

No.	事業所名	電話番号	住所	支援内容	営業日・時間	備考（料金・利用条件など）
1	コープおきなわ （協同購入）	0120-581-372	浦添市西原 1-2-1	自宅へ注文品を配達します。 （週１回）	組合員サービスセンター 月～金 （9～20 時）	個別配達手数料　週 209 円 ※各種支援制度あり。 下記に該当する場合は半額の 104 円 ・満 70 歳以上の方 ・妊娠中からお子様が小学校に入学するまで ・ご本人か同一世帯の方が、身体障がい者手帳 4級以上、障がい者保健福祉手帳、療育手帳、指定難病受給者証をお持ちの場合
2	ユニプラ 株式会社	921-0766	古謝 2-18-24	自宅へ紙おむつを配達します。	月～金 （9～18 時） 祝祭日：休み	1袋から配達を行います（配達手数料なし）。 （毎週水曜日　配達休み） 詳しくはお問合せ下さい。
3	株式会社薬正堂 すこやかホームケアサービス	989-3732	知花 6-8-14	自宅へ紙おむつを配達します。	月～金 （9～17 時） 祝祭日：休み	3袋から配達を行います（配達手数料なし）。 ただし、状況に応じて1袋からでも配達を行います。詳しくはお問合せ下さい。
4	池田食品 （定期購入サービス）	945-0279	西原町字池田 184-3	自宅へ豆腐や惣菜を配達します。	月～金 （8～17 時）	月 3,000 円以上の定期購入が必要。
5	ヨシケイ沖縄	0120-29-6262	うるま市州崎 12-25	簡単調理できる状態の食材を自宅へ配達。 （夕食のみ）	月～金 （9～17 時半）	調理用：1人分 300 円 湯煎のみ：1人分 750 円～

②移動販売

※運行ルートや日時等の詳細については、直接お問合せください。また、地域の状況に合わせて変わる場合があります。

No.	事業所名	電話番号	住所	支援内容	営業日・時間	備考（料金・利用条件など）
1	コープ美里 まちかど便	080-2739-2189	美原 4-29-1	週一回、決まった時間、 決まった場所（停留所）に訪問し 移動販売を行います。 ※手数料は頂きません。 市内を定期運行しています。	月～土 （9～18 時）	詳しい利用条件は お電話でお気軽に お問い合わせください。
2	池田食品	担当直通番号（親川） 070-5400-1284 事務所 945-0279 （受付時間 平日 8 時～15 時）	西原町字池田 184－3	市内を定期運行しています。	月～金 （8～17 時）	週５回、市内の全地区を 多数巡回しています。 配達料無料 便利な公式 LINE 登録も できます。

③買い物代行

No.	事業所名	電話番号	住所	支援内容	営業日・時間	備考（料金・利用条件など）
1	福祉輸送車両 琉球ふっとわーく	090-3796-5048	桃原 1-13-8	買い物を代行します。 ※付添い対応。	月～金 （8 時～17 時半） 土日祝日：応相談	30 分ごとに 1,940 円。
2	オリオン第一交通	0120-780-124 （配車センター）	美里 1-31-3	買い物を代行します。	月～日・祝祭日 （0～24 時）	ドライバーが最寄りの スーパーで買い物をします。 30 分 1,500 円 60 分 3,000 円
3	介護タクシー まりん	090-5477-1723	宮里 3-28-7	買い物を代行します。 ※付添い、車椅子対応。	月～日、祝祭日 （7 時半～18 時） ※時間外応相談	ドライバーが最寄りの スーパーで買い物をします。 30 分 1,500 円 60 分 3,000 円
4	介護タクシー ひろ	070-4151-0296	中央 1-33-5-2 階	買い物を代行します。 ※付添い、車椅子対応。	月～土 （8～18 時）	メインは外出支援サービスです。
5	介護タクシー 縁（えん）	080-1701-8100	仲宗根町 36-3	買い物を代行します。 ※付添い、車椅子対応。	不定 ※電話にてお問合せください。	メインは外出支援サービスです。
6	介護タクシー イーグル	080-6497-0242	知花 1-9-9	買い物を代行します。 ※付添い、車椅子対応。	不定 ※電話にてお問合せください。	メインは外出支援サービスです。 金額は応相談。

No.	事業所名	電話番号	住所	支援内容	営業日・時間	備考（料金・利用条件など）
7	患者等搬送事業・介護タクシー ありがとう∞ハチ	080-1704-5386	室川	・買い物 ・外出送迎 ※付添い、車椅子対応。	月～土 （8時半～22 時）	・メーター料金＋介助料 ・車椅子レンタル料 500 円 ・付添い 1 時間 2,200 円
8	生活支援サービス隊&Little café Grass Hoppers（グラスホッパーズ）	090-9788-3147	うるま市 勝連平安名 2679-2	買い物を代行します。 ※付添い対応。 （無料送迎付き）	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。
9	福禄寿タクシー	080-7746-9335	うるま市赤野 1013-1	買い物を代行します。 注文品の宅配、 店舗購入後、自宅まで配達します。	月～日・祝祭日 （8時半～21時半）	ドライバーが最寄りのスーパーで買い物をします。 30 分 1,500 円 60 分 3,000 円 ※料金後払い可 ※LINE 注文可 ※PayPay 可
10	介護タクシー オレンジ	090-6860-3173	読谷村字上地 142	買い物を代行します。 ※車椅子対応。	月～土 （7 時半～18 時半）	メインは外出支援サービスです。
11	介護タクシー・巻き爪・爪切りフットケアかおり	090-3196-7939	読谷村字比謝 4	買い物を代行します。 ※付添い、車椅子対応。 ※お薬受け取りも可能。	月～日 （8～21 時）	外出支援サービスも行います。
12	介護タクシー malu（まーる）	080-6486-8932	読谷村字伊良皆 184	買い物を代行します。 ※付添い、車椅子対応。	月～土、祝祭日 （7 時～17 時） ※時間外応相談	金額は要相談

3.家事のお手伝いをして欲しい

①日常的な家事（掃除、洗濯など）

※支援内容を通して、話し相手や安否確認を行っています。

No.	事業所名	電話番号	住所	支援内容	営業日・時間	備考 （料金・利用条件など）
1	かがり リフレッシュ福祉工場	923- 1117	登川 712-1	クリーニングを行います。 羽毛・綿・（掛・敷）毛布等。布団まるごと水洗いを受けています。	月～金 （8～17 時） 祝祭日：休み	料金見積します。
2	訪問介護 カシータ Plus	979- 7777	松本 1-11-1	食事準備や片付け、洗濯・掃除（窓拭き）などの家事援助、通院・買物などの外出支援（車椅子可）を行います。 ※仏壇の掃除は不可	月～金 （8 時半～17 時半）	60分未満 2,200 円（税込）以降 30 分毎 1,100 円（税込） ※身体介護を含む場合は別途料金あり
3	患者等搬送事業・ 介護タクシー ありがとう∞ハチ	080- 1704- 5386	室川	・家事代行 ・生活支援 ※お困りごとサポート	月～土 （8 時半～22 時）	交通費 1,000 円 ・家事代行 2,200 円
4	介護タクシー まりん	090- 5477- 1723	宮里 3- 28-7	外出支援を利用しない場合でも ゴミ出し、掃除、買物、洗濯などを行います。	月～日、祝祭日 （7時半～18 時）	※メインは外出支援サービスです 30 分 1,500 円 60 分 3,000 円
5	家事代行サービス SUNJU（サンジュ）	0120- 547- 252	宜野湾市 赤道 2-1-17 2-A	家事援助サービス全般	月～日、祝祭日 （9 時～18 時） 12/29～1/3 休み	料金等の詳細は 「家事代行 サンジュ」 にて検索して下さい。 交通費別途 550 円

②その他（草刈り、庭掃除、家電修理など）

No.	事業所名	電話番号	住所	支援内容	営業日・時間	備考 （料金・利用条件など）
1	株式会社 沖縄特殊清掃 遺品整理社	098-934-0311	登川 2991-1	不用品回収、特殊清掃	月～土、祝祭日 （8～18 時）	料金見積します。
2	合同会社 F. IN あいでん	090-7587- 6277	登川 1-18-3	電気工事一式 リフォーム工事 防音工事、エアコン取付、 家電製品販売、修理、他	月～土 （9 時～17 時）	出張費なし 網戸修理なども可能 見積します。
3	ニ キ タ たから屋. nikita	090-4471- 6684	登川 3-11-16	電気に関する工事、家電製品の販売、リフォーム等、防音工事の相談、不動産に関する相談	月～土 （9 時～17 時）	出張費なし 網戸修理なども可能 ※サービス内容はお気軽にお問い合わせください。
4	介護タクシー ひろ	070-4151-0296	中央 1-33-5 2 階	外出支援を利用しない場合でも、草刈り、引越しの手伝い、台風後の片付け、家事支援等を行います。 ※細かい時間の約束はできないかもしれません。	月～土 （8～18 時）	メインは外出支援サービスです。 料金見積します。

No.	事業所名	電話番号	住所	支援内容	営業日・時間	備考 （料金・利用条件など）
5	むすぶ住むーぶ （有限会社　フジ砕石）	090-2386-7509	登川 2737	模様替え（粗大ゴミ処理） 不用品の分別・回収・処理等	月～土 （9時～17 時） 祝祭日：休み	車両なし　作業員１名 １時間 4500 円（税別）～ 軽四・作業員１名 ２時間 17,000（税別）～ 見積無料 介護職員初任者研修終了者が対応します。 ※メインは施設への引っ越しです。 思いに寄り添いながら作業します。
6	ゆうりつ住むーぶ （合名会社　友立産業）	937-3260	知花 5-37-1	不用品の分別・回収・処理等	月～土 （9時～17 時） 祝祭日：休み	車両なし　作業員１名 １時間 4500 円（税別）～ 軽四・作業員１名 ２時間 17,000（税別）～ 見積無料 介護職員初任者研修終了者が対応します。 ※メインは施設への引っ越しです。 思いに寄り添いながら作業します。

No.	事業所名	電話番号	住所	支援内容	営業日・時間	備考 （料金・利用条件など）
7	生活支援サービス隊 ＆Little café Grass Hoppers （グラスホッパーズ）	090-9788- 3147	うるま市 勝連平安名 2679-2	草刈り、引越しの手伝い、台風後の片付け、家事支援等、生活全体の支援を行います。 ※話し相手、安否確認、ペットの世話なども希望により相談可能です。	月～日、祝祭日 （9～17 時） ※事前予約 （相談はいつでも可能）	［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 ※屋内作業は P7「買い物代行」の料金参照、詳細はお問合せ下さい。
8	株式会社 ビージーエム沖縄 リリーフ沖縄	080-5860- 8316	那覇市天久 1-28-2	不用品回収、特殊清掃	月～土、祝祭日 （9～18 時）	料金見積します。
9	スマイルマーケット （まちの便利屋さん）	080-9145- 3939	嘉手納町水釜 282-1	草刈り、引越しの手伝い、 台風後の片付け、家電修理、 遺品整理、 簡易的なリフォーム全般等を行います。	月～土 （8 時半～17 時半）	料金見積します。 ※予算に応じ、なるべく安く調整します。

No.	事業所名	電話番号	住所	支援内容	営業日・時間	備考 （料金・利用条件など）
10	株式会社　幸洋 （廃棄物処理業）	957-3338	嘉手納町 字嘉手納 4-7	不用品・粗大ごみの回収、 引越しゴミ・遺品整理、 庭掃除、草刈り等を行います。	月～土 （8～18 時）	見積無料
11	ケーズガーデン （植木屋）	090-4054- 8748	うるま市仲嶺 629-1	草刈り、庭の手入れ作業等を 行います。	月～金 （9 時半～18 時）	見積無料

4.外出・病院受診時の送迎をお願いしたい

※料金は、沖縄県福祉介護タクシー事業協同組合に準じた設定になっています。
※基本的には、タクシー代+介助料+オプション(院内の付き添いやリクライニング車椅子のレンタル料など)となります。

No.	事業所名	電話番号	住所	支援内容	営業日・時間	備考 (料金・利用条件など)
1	患者等搬送事業・介護タクシー ありがとう∞ハチ ※沖縄市消防本部 患者搬送認定事業所	080-1704-5386	室川	・救急車を呼ぶほどではないが、車椅子のまま病院へ連れて行ってほしい方へ。 ・受診付添いに特化。 ・透析送迎、病院付添い ・外出送迎	月～土 (8時半～22 時)	・メーター料金+介助料 ・車椅子レンタル料 500 円 ・付添い 1 時間 2,200 円
2	介護タクシー みやぎ	080-3906-1589	比屋根 2-12-9	初めて車椅子タクシーをご利用するご家族さんや利用者さんの送迎をいたします。	月～土 (7～19 時) 日、祝祭日:要相談 ※電話予約	初乗り 600 円に 介助料 800 円で 1,400 円スタート
3	介護タクシー アップル	098-975-8801 090-1083-3378	高原 7-2-6	外出・病院受診の送迎、車椅子に対応 ※外出の付き添いは事前相談の上、要予約	月～土 (8～18 時) ※時間外は要相談	メーター料金＋介助料
4	介護タクシー ひろ	070-4151-0296	中央 1-33-5 2 階	外出・病院受診の送迎、 車椅子に対応 ※その他(買物・生活支援サービス)の希望にも応相談	月～土 (8～18 時)	メーター料金＋介助料 (車椅子 500 円、 リクライニング車椅子 1,000 円)

No.	事業所名	電話番号	住所	支援内容	営業日・時間	備考 （料金・利用条件など）
5	介護タクシー ぼんど	080-4691-5252	山里 1-17-14	外出・病院受診の送迎、 車椅子に対応	月～金 （8 時半～18 時）	メーター料金＋介助料 （車椅子 500 円、 リクライニング車椅子 1, 000 円） ※ケア・シェアリング・ポノと提携しています。
6	介護タクシー あおぞら	090-7587- 8968	登川 1-20-1	外出・病院受診の送迎・付き添い、車椅子に対応	月～日 （8～18 時）	メーター料金＋ (1)乗降ヘルプ(片)800 円 (2)車椅子 500 円、 リクライニング車椅子 1,000 円） (3)サポート料500円 ・玄関⇔寝室、病室 ・寝室内介助 ※階段介助無し
7	介護タクシー イーグル	080-6497- 0242	知花 1-9-9	病院受診の送迎・付き添い、退院時送迎、外出等の付き添い対応。各車椅子に対応。 ※夜間対応は応相談 ※介護タクシー券利用可能 ※沖縄市通院支援事業の業務委託開始。	月～日、祝祭日 ※1月1日は休み	メーター料金＋介助料 （車椅子レンタル（普通型： 500 円、リクライニング 式：1000 円） 付き添い（別途料金） 室内移乗介助（別途料金） 階段介助（別途料金）

No.	事業所名	電話番号	住所	支援内容	営業日・時間	備考 （料金・利用条件など）
8	介護タクシー まりん	090-5477-1723	宮里 3-28-7	外出・病院受診の送迎・付き添い、車椅子に対応 ※夜間対応可	月～日、祝祭日 （7 時半～18 時） ※時間外応相談	メーター料金＋介助料 （車椅子 500 円、 リクライニング車椅子 1,000 円、 ストレッチャー2,500 円 その他介助も可能 ベッドから車イスの移動、 階段介助、全介助や階段等 2 人体制での介助あり（別途料金）
9	福祉輸送車両 琉球ふっとわーく	090-3796- 5048	桃原 1-13-8	外出・病院受診の送迎・付き添い、車椅子に対応	月～金 （8 時～17 時半） 土日祝日：応相談	メーター料金＋介助料 （車椅子 500 円） 【時間制運賃】 30 分ごとに 1,940 円
10	病院付添サービス ケア・シェアリング・ポノ	098-800-2839 （代表） 080-3989- 8068 （直通）	胡屋 7-4-5	※受診付き添いに特化。 ※介護タクシーと連携してサービス提供する場合もあります。 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）	月～土 （8～17 時） 祝祭日：休み 土：電話受付は休み ※時間外応相談	30 分　1,500 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。

No.	事業所名	電話番号	住所	支援内容	営業日・時間	備考 （料金・利用条件など）
11	介護タクシー 縁（えん）	080-1701-8100	仲宗根町 36-3	外出・病院受診の送迎・付き添い、車椅子に対応 ※買い物や気軽な外出もご相談ください。 ※予約制 当日でも状況により対応できる場合あり。	不定 ※電話にてお問合せください。	メーター料金＋介助料 運賃料金＋基本介助料金 1,000 円～
12	介護タクシー うむい	080-6489-0194	高原 3-12-19	外出・病院受診の送迎・付き添い 車椅子に対応 その他（買物同行）30分／1,300 円～ 観光案内 冠婚葬祭会場までの付添いなどにも対応します。 ※女性ドライバー指名できます	月～日・祝祭日 （8時～22 時）	初乗り 600 円 乗降介助料 800 円 室内介助料 500 円 付添い料金 30 分/1,300 円～ 夜間割り増し料金 18 時～20 時 1000 円 20 時～22 時 2000 円 車椅子　無料
13	介護福祉タクシー みき	直通：090-3073-1883 事務所：989-5203	園田 3-14-26	外出・病院受診の送迎、車椅子に対応 ※その他（買物・生活支援サービス、観光案内）の希望にも応相談 ※女性介護士による付添い・介助可	月～金 （8 時～18 時） 土日祝日：緊急時および電話予約により対応可	乗車定員　車椅子+同乗者4名（乗務員含まず） ※時間制料金 15 分単位の料金です。

No.	事業所名	電話番号	住所	支援内容	営業日・時間	備考 （料金・利用条件など）
14	介護タクシー いろは	080-3225-1682	うるま市 前原 379-5 B301	外出・病院受診の送迎・付き添い、車椅子に対応	月～土 （8 時半～17 時） 祝祭日：休み （※応相談）	メーター料金＋介助料 （車椅子 500 円、 リクライニング車椅子 1,000 円）
15	介護タクシー オレンジ	090-6860-3173	読谷村 字上地 142	外出・病院受診の送迎のみ、車椅子に対応 ※その他（買物代行）は応相談	月～土 （7時半～18 時半）	メーター料金＋介助料 （車椅子 500 円、 リクライニング車椅子 1,000 円） ※階段介助可能 （料金要相談）
16	介護タクシー ちゅら	090-8294- 8686	うるま市 栄野比 96-5- 203	買物やドライブ等の外出・病院受診の送迎・付き添い、車椅子に対応	月～土 （8時半～17時半）	メーター料金＋介助料 （車椅子 500 円） ※介護士の資格あり
17	介護タクシー ひまわり	080-3964- 8280	うるま市 与那城 西原 248-1	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 （7～20 時）	メーター料金＋介助料 （車椅子・リクライニング車椅子 500 円）

No.	事業所名	電話番号	住所	支援内容	営業日・時間	備考 （料金・利用条件など）
18	生活支援サービス隊＆ Little café Grass Hoppers （グラスホッパーズ）	090-9788-3147	うるま市 勝連 平安名 2679-2	外出・病院受診の付き添い （身体介護、車椅子は要相談）、 観光地巡り付き添い等、希望に合わせて対応します。 その他（買物・家事・生活支援・その他のサービスへも対応）	月～日、祝祭日 （24 時間対応） ※事前予約 （相談はいつでも可）	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 時間以上は 30 分毎に 1,100 円追加 ※夜間割増有 （19～22 時：×1.25、 22～6 時：×1.5） 詳細はお問合せ下さい。
19	介護タクシー・ 巻き爪フットケア 訪問介護ステーション かおり	090-3196-7939	読谷村 字比謝 4	外出・病院受診の付き添い、透析送迎、薬受取り、車椅子に対応、身体介護可 その他（買物・生活支援など）へも対応	月～日 （8～21 時）	メーター料金＋介助料 （付き添い 1 時間 1,500 円～） ※介護保険使えます
20	介護タクシー malu（まーる）	080-6486- 8932	読谷村 字伊良皆 184	外出・病院受診の付き添い、薬受取り、車椅子に対応 その他（買物・生活支援・話し相手、買い物付き添いなど）へも対応	月～土、祝祭日 （7 時～17時） ※時間外応相談	メーター料金＋介助料 （車椅子 500 円、 リクライニング車椅子 1,000 円、 サポート料 500 円～ 付き添い 1 時間2,000 円～ 30 分毎1,000 円）

No.	事業所名	電話番号	住所	支援内容	営業日・時間	備考 （料金・利用条件など）
21	介護タクシー いまここ	090-9011-8526	読谷村 大湾 108	外出・病院受診の付き添い ・視覚障害の方ガイド（同行援護） ・自閉・精神障害・外出（行動援護） ・その他、冠婚葬祭・模合送迎などご相談下さい	月～日・祝祭日 （7 時～19 時）	初乗り 600 円+ヘルプ料 800 円 室内介助料 500 円 階段介助料 1500 円 夜間料金（20 時-24 時）1000 円 深夜料金（24 時-6 時）2000 円 ※介護福祉士がドライバーです！
22	福禄寿タクシー	080-7746-9335	うるま市 赤野 1013-1	外出・病院受診の送迎・付き添い、車椅子に対応	月～日・祝祭日 （8時半～21時半）	メーター料金＋介助料 （車椅子 500 円、 リクライニング車椅子 1,000 円）

5.自宅や施設で散髪してほしい

No.	事業所名	電話番号	住所	支援内容	営業日・時間	備考（料金・利用条件など）
1	訪問美容 もくれん	本店： 090-1945-8467 室川店： 070-5695-8391	本店: 中央 1-14-17 室川店： 室川 1-18-28	訪問サービス：カット、カラー、パーマ、ヘアメイク、着付（レンタル有）。 アロマタッチ（リラックスマッサージ ※寝たきりの方の「とーかち」「かじまやー」などのお祝いの際の着付け、写真撮影のお手伝いも可能です。	月～土 （9～18 時）	カット：在宅 2,000 円～ 施設・病院 1,200 円～ ※ベッド上でのカット可 パーマ 5,000 円～ カラー5,000 円～ アロマタッチ・リラックスマッサージ 3,000 円 ※介護福祉士の資格・ハートフル美容師の認定あり
2	美容室 みんと	934-7228	越来 3-14-43 木乃実ビル 102	訪問サービスにも対応。 パーマや白髪染め、（女性のみ顔そり）の希望にも対応します。	月～土 （9 時半～ 17 時） ※予約制	カット：在宅 1,500 円、 施設 1,000 円 カラー、パーマ：各 4,000 円（カット込）、3,500 円（流し別：ヘルパーの入浴介助に引き継げる場合など） ベッド上でのヘアカット可能 ※福祉美容師の認定あり
3	出張美容サービス ターミ企画	090-9780-2153	非公開	パーマ施術は在宅のみ。 施設行事等の身じたくのお手伝いも承ります。	月～金 （9時半～ 16 時） ※予約制	カット：在宅 2,000 円 施設・病院 1,000 円 カラー：3,500 円～（カット込） パーマ：4,000 円～（カット込） ※福祉美容師の認定あり

6.自宅や施設でフットケア（爪切り）してほしい

No.	事業所名	電話番号	住所	支援内容	営業日・時間	備考（料金・利用条件など）
1	介護タクシー・ 巻き爪フットケア 訪問介護ステーション かおり	090-3196- 7939	読谷村 字比謝４	爪切り、フットケア、予防 （巻き爪、爪トラブル相談） その他（買物・外出・生活支援など）へも対応しています。	月～日 （8～21 時）	介護福祉士の資格あり
2	はぴまーる	090-6865- 7972 （担当：宮里）	非公開	出張フットケア 義肢装具士が自宅や施設に訪問し、専門的な爪切り、 巻き爪、魚の目などのケアを行います。	火曜 （午前中） 金曜 （10 時～16 時） ※事前予約 （相談はいつでも可能）	爪切り 4,500 円～ その他、巻き爪ケア・分厚い爪のカット可能です。 ※足の状態を確認しケアの内容を案内します。 ※出張料あり 公式 LINE 登録 はこちらから

7.外国語対応可能なサービス事業所

※介護保険適応内・外サービスがあります。

No.	事業所名	電話番号	住所	支援内容	営業日・時間	備考（料金・利用条件など）
1	LET’S 倶楽部 おきなわ	930-2828	胡屋 2-12-10	対応言語：スペイン語 リハビリ特化型デイサービス	月～金 （8 時半～ 17 時半）	※介護保険適応内
2	まなざし 訪問看護ステーション	989-3466	室川 1-7-6	対応言語：英語	月～金 （8 時半～ 17 時半）	※介護保険適応内
3	訪問看護ステーション クララ	937-5001	泡瀬 2-37- 15-1F	対応言語：英語・ベトナム語	月～金 （8 時半～ 17 時半）	※介護保険適応内 （場合により保険適応外）
4	Loving Care ラビング　ケア	090-1179-1782	比屋根 3-16-7	対応言語：英語 病院・施設・市役所などへの同行サービス、医療・介護保険等への助言、家族面談、会議等への参加、利用者様とのコミュニケーション、地域活動への参加支援	月～金 （8 時半～ 17 時半）	※介護保険適応外 米国在住中に介護施設、訪問介護、ホスピスケア、薬剤管理等の経験あり ※介護福祉士の資格あり

8.運動ができる施設

No.	団体名	電話番号	住所	支援内容	営業日・時間	備考 （料金・利用条件など）
1	保健相談センター	938-2564	知花 6-36-17 （かりゆし園隣り）	ジム ランニングマシン ヘルストロンなど	月～金 （8 時半～16 時半） 土 （8 時半～12 時） ※祝日・年末年始は休み	沖縄市民　無料 市民の皆さまにも健康づくりの場として開放しております。 ご利用の際は登録が必要となりますので一度お問い合わせ下さい。
2	コザ運動公園	932-0777	諸見里 2-1-1	トレーニングルーム （沖縄市陸上競技場内）	9 時～22 時 （毎月第 2・第 4 火曜日休み） ※年末年始休み	1 人 2 時間につき200円
3	沖縄県総合運動公園	930-5716	比屋根 5-3-1	プール	9 時～ 20 時 45 分 ※毎週火曜日定休 ※年末年始休み	25mプール（屋内） ・冷水（5 月～9 月） 　高齢者2時間につき 130 円 ・温水（1月～4月、10月～12 月） 　高齢者 2 時間につき 260 円 ※駐車場は比屋根口よりお入りください

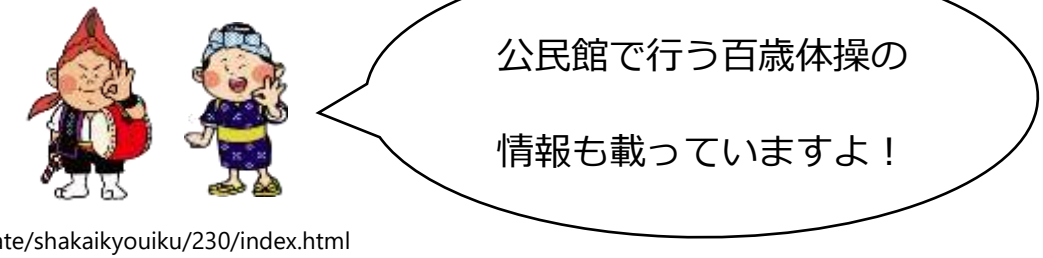
No.	団体名	電話番号	住所	支援内容	営業日・時間	備考 （料金・利用条件など）
4	ワンスタイルプラス WAN STYLE PLUS	989-3903	泡瀬 4-21-17	ジム ランニングマシン など	毎週火曜日 14 時～16 時	1 回 100 円 デイサービス内にあり、 トレーニングルームを開放しております。
5	沖縄文化健康センター ペアーレ沖縄・ タピック	934-6111	松本 1-8-1	トレーニングルーム	【月～金】 9 時半～22 時 ＊ビジターの方は 12 時～22 時 【土】 9 時半～20 時半 ＊ビジターの方は 12 時～20 時半 【日】9 時～17 時	月額：3,500 円 ビジター1 回：450 円 ＊ナイトタイム割引券 （450 円→350 円）平日の 20:00 以降 ＊ポイントカードあり イイトコロ♪ ・全てのお時間でご利用できます。 ・ミニトレ＆個別プログラムカード作成 ・丁寧な指導で初心者でも安心！
	〃	〃	〃	温水プール	【月～金】 20 時半～22 時 【月・水】 15 時半～17 時 【木】 14 時～15 時半 【日】 9 時～17 時	月額：3,000 円 トレーニングルーム・プール併用 会員は月額：4,500 円 ビジター：1 回 450 円

No.	団体名	電話番号	住所	支援内容	営業日・時間	備考 （料金・利用条件など）
6	スポーツパレス ジスタス	<美里店> 982-1115 <ABLO うるま店> 923-3777	美里 4-20-1 うるま市字豊原 394-1 （ショッピングモール ABLO うるま内）	・トレーニングジム マシンの使い方指導、 運動メニューの作成。 ・プール 水中ウォーキングで 運動を楽しめる。 水泳や水中ウォーキングのレッスンあり。 ・スタジオレッスン プログラムの中から、 体力や好みに合わせて運動ができる。 ・サウナ、お風呂（大浴場）、岩盤浴も利用可能。※岩盤浴は美里店のみ	月～金 9 時～23 時 土・日・祝 9 時～22 時 ※毎月第 2・第 4 月曜日はメンテナンス休館日 ※第 2・第 4 月曜日が祝日にあたる場合は、翌火曜日が休館 ※年末年始、旧盆等、特別な休館日あり	ご都合に合わせて会員種類を選択 ・正会員　12,100 円 （65歳以上は 1,100 円割引） ・平日会員　10,285 円 （月～金　9:00～17:30） ・アフタヌーン会員　8,470 円 （月～金　12:00～18:30） ・ホリデー会員　8,470 円 （土日祝のみ　9:00～22:00） ↑スタジオレッスンプログラムを 動画で紹介しています https://www.youtube.com/playlist?app=desktop&list=PLIhIcZxrSD-BDYM8ZRG3ZTIPdy3DScCUW
7	スポーツクラブ ルネサンス・ライカム 24	931-1231	北中城村 字ライカム 640 番地	ジム、スタジオ、 プール、浴室、 全て使えます。	月・水・木・金 11 時～21 時 土 11 時～20 時 日・祝 11 時～18 時	「健康70」フィットネスおためし会員 対象年齢 65 歳以上 3ヶ月間限定　月々4,400 円 （税込）プランあり

No.	団体名	電話番号	住所	支援内容	営業日・時間	備考 （料金・利用条件など）
8	カーブス	＜知花店＞ 929-0772 ＜泡瀬店＞ 929-2600 ＜北谷店＞ 995-9220	知花 6-40-12 201 号 泡瀬 4-5-7 北谷町伊平411−3 東和第 3 ビル 1-1 号室	運動経験が少なく、ジムに不安のある方でも 無理なく、楽しく、効果が出る 女性専用の運動施設です。	平日 10 時～13 時 15 時～19 時 土曜日 10 時～13 時 日曜・祝日休み	女性専用 お支払い額はコースによって異なります。 月に何回通っても 6,820 円～7,920 円(税込)

何か活動がしたい！いろいろな事にチャレンジしたい！方はこちらの QR コードから

「**生涯学習ガイドブック**」をご覧ください。



https://www.city.okinawa.okinawa.jp/k061/kosodate/shakaikyouiku/230/index.html

9.その他

No.	団体名	電話番号	住所	支援内容	営業日・時間	備考 （料金・利用条件など）
1	沖縄脳卒中 リハビリセンター ホコトレ	098-934-0333 （コザ店）	沖縄市大里 2-31-13	脳梗塞や脳出血の後遺症に特化したリハビリ施設。理学・作業療法士が身体・生活背景に合わせた個別リハビリを提供します。最新のリハビリ機器も活用しながら身体機能・生活動作・生活の質の改善を図ります。	月～日 （8 時半～ 19 時）	体験リハビリ 3 回 90 分 11,000 円 サービス内容、施設見学など気軽にお問い合わせください。 YouTube でリハビリ情報の発信もしています。 「片麻痺リハビリチャンネルホコトレ」で検索！
2	出張リハビリの （株）ライフブリッジ	098-800-2701	那覇市久茂地 1-1-1 パレット くもじ 9F	医療・介護の専門家がご自宅へ訪問し、リハビリ・体操・生活支援を通して予防サービスを提供します。精神的、社会的側面からも予防を提供し、フレイルに陥ることを予防します。	月～金 （9～17 時）	◇出張リハビリ （40 分）：4,950 円 （30 分）：3,850 円※ （20 分）：2,750 円※ ※は施設入所者様限定
3	介護福祉タクシー みき	直通： 090-3073-1883 TEL/FAX 989-5203	園田 3-14-26	車椅子での県内移動・観光案内 ※女性介護士による付添い・介助可	要予約	1時間あたり 4,500円～（税込） ・3 時間コース（9 時～12 時） 13,500 円 ・6 時間コース（9 時～16 時） 27,000 円

No.	団体名	電話番号	住所	支援内容	営業日・時間	備考 （料金・利用条件など）
4	生活支援サービス隊＆ Little café Grass Hoppers （グラスホッパーズ）	090-9788- 3147	うるま市 勝連平安名 2679-2	事務所でカフェをオープンしています。認知症カフェなどの集いの場としてもご利用ください。	月～日 （9～17 時） ※事前予約 （相談はいつでも可）	場所代無料 20 席
5	ウムイ堂整骨院	098-988-7184	登川 1-2-6	医療・介護の専門家が自宅へ訪問し、リハビリ・マッサージ・個別トレーニングを通して予防サービスを提供します。	月～土 （9 時～19 時）	往診施術料金・自費施術料金等、詳細はお問い合わせください。
6	介護の癒し専門家 ライフケア楽笑（らくしょう）	090-6856- 6022	与儀 3-21-22 カーサ カガンジ 502	ビューティタッチセラピー 訪問介護美容療法 介護予防～緩和ケアまで対応 触れるケアで心と体を元気にします。	不定休 （9 時～16 時）	顔・手・足の皮膚ケアと むくみ改善リンパケア 各 30 分/3,750 円 オプション追加あり。 詳細はお問い合わせください。 ※沖縄市内出張費無料 ※介護福祉士の資格あり

No.	団体名	電話番号	住所	支援内容	営業日・時間	備考 （料金・利用条件など）
7	(株)薬正堂	098-989-1093 (すこやか薬局 具志川店)	うるま市字 宮里 261-16	管理栄養士による薬局での栄養相談、訪問栄養ケアサービス	月～金 (9～17 時) 祝祭日:休み	＜栄養相談＞事前予約制 1 回 500 円(税込) 所要時間 30 分 ※お近くのすこやか薬局(離島を除く)で栄養相談ができます。 ＜訪問栄養ケアサービス＞ 1 回の訪問あたり 2,000 円～ (基本料+技術料) 所要時間 30 分～1 時間程度 ※詳細はお問い合わせ下さい
8	むすぶ住むーぶ (有限会社　フジ砕石)	090-2386- 7509	登川 2737	介護を必要とする方の 高齢者施設への入居・退去 などのお引越しサービス	月～土 (9時～17 時) 祝祭日:休み	引越し業者とは違い、ヘルパーの資格を持った担当者が 思いに寄り添いながら作業致します。 まずはお気軽にご連絡ください。
9	ゆうりつ住むーぶ (合名会社　友立産業)	937-3260	知花 5-37-1	介護を必要とする方の 高齢者施設への入居・退去 などのお引越しサービス	月～土 (9時～17 時) 祝祭日:休み	引越し業者とは違い、ヘルパーの資格を持った担当者が 思いに寄り添いながら作業致します。 まずはお気軽にご連絡ください。

10. 沖縄市社会福祉協議会　地域助け合いサービス事業

「ちょっとした困りごと」が

ある方に対して
地域の方々がお手伝いする
『地域助け合い活動』です！

お問い合わせ

住　所:住吉１丁目 14-29

連絡先:937-3385

11. 沖縄市シルバー人材センター

住所	美原３丁目１番１号
連絡先	929-1361

シルバー人材センターでは、様々な仕事を引き受け、会員の希望と能力に応じた仕事を提供することで、会員自身の生きがいと健康づくりをすすめ、活力ある地域作りを目指しています。収益を目的としないので一般的に割安で仕事をお引き受けできます。
料金については、直接お問合せください。

●働く人も募集中！

市内在住かつ 60 歳以上の健康な方で、働く意欲を持った高齢者ならどなたでも登録できます。長年の経験により各種知識、技術、技能等を活かせる仕事が色々あります。

会員になるためには、説明会への参加と
年会費 3,000 円が必要です。

＜依頼できるお仕事の例＞

12.相談窓口

沖縄市地域包括支援センター（7か所）

地域で暮らす高齢者を、介護、福祉、医療、権利擁護等様々な面からサポートするために設けられた総合相談機関です。
お住まいを担当する地域包括支援センターをご確認の上、ご利用ください。

センター名	担当自治会	住所	電話	FAX	受託者
北　部	池原・登川・知花 明道・松本	松本6-2-1 ちゅうざん病院1階	938-9770	938-9771	医療法人 ちゅうざん会
中部北	美里・東・宮里 吉原・城前・越来	美里 1-28-11 3階	987-8025	987-8026	社会福祉法人 沖縄にじの会
中部南	嘉間良・住吉・室川 安慶田・照屋	住吉 1-14-29 社会福祉センター2階	923-0603	923-0610	株式会社 いきがいクリエーション
東部北	古謝・東桃原・大里 海邦町・泡瀬第1～3	海邦 1-15-26	937-1100	937-0700	医療法人 安心会
東部南	高原・泡瀬 比屋根・与儀	高原 1-1-38	923-0553	923-0558	特定非営利活動法人 きづき
西部北	八重島・センター 中の町・胡屋・園田	胡屋 7-1-28	988-5525	988-5526	社会福祉法人 緑樹会
西部南	諸見里・久保田 山内・山里・南桃原	山内 1-3-25 1 階	982-2020	982-2021	医療法人 タピック

＜補足1＞　5年後・10年後も、今の生活を続けていくために

これからも住み慣れた地域で元気に暮らしてくために**沖縄市の様々な活動**を紹介します。興味のある活動の□にチェックを付けてみましょう♪

スタート

体操を
続けたい

体操以外の
サークル活動

誰かの
役に立つことがしたい

	チェック欄	
近所でできる体操	□	生きデイ・サロン
民間のスポーツクラブ	□	ペアーレ・ジスタス・カーブスなど
自分のペースでやりたい	□	ラジオ体操・ウォーキングなど
友人と一緒にやりたい	□	サロンの立ち上げ♬
グランドゴルフ・カラオケ・踊り・手芸など	□	・ペアーレの講座 ・市老連の講座 ・中央公民館の講座など
土いじり	□	地域の畑・花壇・花園
お仕事	□	シルバー人材センター・生活支援サポーターなど
地域のお手伝い	□	地域助け合い活動（無償・有償ボランティア事業）
	□	介護予防がんじゅうポイント活動
家族の介護・子育ての手伝い・家庭菜園など	□	自治会活動（老人会、婦人会など） ボランティア活動（学校、企業、ご近所など）

※地域情報について分からないことがあればお近くの地域包括支援センターへご相談ください。

＜補足2＞地域の繋がりを味方に♪自治会に加入しましょう！

【参考】市内の自治公民館一覧表

No.	名称	住所	電話	No.	名称	住所	電話
1	越来	越来 2-18-1	937-8626	20	宮里	宮里 1-3-9	938-4821
2	城前	城前町 14-53	937-4638	21	吉原	美里 1-18-8	937-3344
3	照屋	照屋 1-32-34	937-4470	22	松本	松本 1-6-12	938-3341
4	安慶田	安慶田 2-19-27	937-4633	23	明道	明道 1-20-10	939-4338
5	室川	室川 2-11-12	937-7055	24	知花	知花 1-11-7	937-4516
6	住吉	住吉 1-10-10	937-4631	25	登川	登川 3-36-1	937-6185
7	嘉間良	嘉間良 2-4-1	938-1551	26	池原	池原 1-25-15	937-5922
8	八重島	八重島2-1-17	090-5738-8338	27	古謝	古謝 2-23-1	938-3911
9	センター	中央 2-6-53	938-5907	28	高原	高原 4-5-40	937-3668
10	胡屋	胡屋 3-17-4	933-5090	29	大里	大里 2-13-25	937-4458
11	中の町	上地 4-22-2	933-4259	30	東桃原	桃原 1-2-15	934-0300
12	園田	園田 3-23-29	933-4211	31	比屋根	比屋根 6-7-1	932-8950
13	諸見里	諸見里 1-29-15	933-5258	32	与儀	与儀 1-13-1	933-2596
14	山内	山内 3-24-3	933-4792	33	泡瀬	泡瀬 2-3-26	939-7335
15	山里	山里 2-1-1	933-2202	34	泡瀬第一	桃原 3-16-14	937-4459
16	久保田	久保田 2-27-19	933-4201	35	泡瀬第二	古謝 3-19-13	937-0599
17	南桃原	南桃原 3-14-1	933-2203	36	泡瀬第三	泡瀬 5-19-1	938-4661
18	美里	美里 2-19-13	937-3697	37	海邦町	海邦 2-12-38	938-4950
19	東	東 1-29-1	938-4853				

地域の繋がりが、いざという時の**心強い味方**になります！まずは、各公民館へお問合せください。