もっ得!!
令和７年７月
改定版
この冊子は、日々の暮らしの中で買い物や掃除などで困ったときに使える、身近な地域の情報が中心となった内容となっています。
暮らしの便利帳
#MAIZURU
介護タクシー
弁当配達ｻｰﾋﾞｽ
訪問理美容ｻｰﾋﾞｽ
訪問ｻｰﾋﾞｽ
介護用品宅配ｻｰﾋﾞｽ
宅配ｻｰﾋﾞｽ

●介護タクシー●

名称	住所	電話番号	営業受付時間	車いす対応可	ストレッチャー対応可	備考
ヒマワリ介護タクシー	〒625-0085 和田1193	☎ 090-8898-2077	7:00 ～ 17:00 （要相談）	○	○	車いす有 土日祝は要相談
いこい福祉介護タクシー	〒625-0087 余部下964-3	☎ 090-6240-1563	8:00 ～ 19:00 （要相談）	○		別料金で付添可,平日のみ運行 24時間電話対応可
フジタ介護タクシー	〒624-0816 伊佐津557	☎ 76-6377 ☎ 090-3466-8726	7:00 ～ 17:00 （土日祝は要相談）	○		車いす有
あのんケアタクシー	舞鶴市行永地区	☎ 080-6543-2025	8:00 ～ 18:00 （土日祝は要相談）	○	○	車いす・リクライニング車いす・ストレッチャー有り、土日祝や夜間は要相談
あやべ介護タクシー	〒623-0008 綾部市桜ケ丘 2丁目1番地の22	☎ 090-7707-2757	8:00 ～ 17:30 【定休日】日曜日	○	○	車いす・リクライニング車いす・ストレッチャー有り

●その他送迎サービス（舞鶴市社会福祉協議会）●

名称	住所	電話番号	営業受付時間	備考
福祉送迎サービス事業	〒625-0087 余部下1167 （中総合会館3F）	☎ 62-7044	8:30 ～ 17:15 （要事前相談）	事前の利用者登録が必要。（申請書等の提出） 登録対象者：重度の障がい者又は要介護3以上 土日祝,年末年始は休み
車いす対応車両の貸出				公共交通機関の利用が困難な車いす利用の人などの移動のために,車いすのまま乗車できる車両を無料で貸し出し ただし,ガソリン代は自己負担

●弁当配達サービス●

地区	名称	住所	電話番号	対応エリア	時間	料金	備考
東	三笑堂舞鶴支店 ＬＣ事業部	〒625-0035 溝尻1121-1	☎ 65-2600	市内	平日 8時45分 ～17時45分 ※別途ご相談	550円 注文は6食１セット 4セット以上から	冷凍栄養バランス弁当 (ふつう食,やわらか食, ムース食) 無料サンプルお試しあり
東	ハーティー	〒625-0057 南浜町1-3	☎ 0120-65-1775	市内 (要相談)	昼食･夕食	650円(税抜) おかずのみ 600円(税抜)	粥・刻み・減塩対応可能
中	彩り屋	〒625-0087 余部下938-8	☎ 64-1028 FAX 050-3145-1183	要相談	昼食･夕食	500円	内容の詳細は要相談 不定休
西	フードセンター ウメガキ	〒624-0822 七日市98	☎ 75-1050 FAX 60-5227	近隣 (要相談)	昼食･夕食	550円	店で作っている 惣菜の弁当
西	ヨシケイ北京都	〒624-0823 京田334-1	☎ 78-3939 FAX 78-1122	市内 (一部除く)		冷凍弁当(おかずのみ) ･1食4品の2食セット1,390円 ･1食3品の3食セット1,190円	前週の水曜日までに注文 月～金に配達。 配達日時は要相談
西	ワタミの宅食	〒624-0835 高野由里132-1 (舞鶴営業所)	☎ 0120-321-510	市内 (要相談)	夕食 (要相談)	平日5日単位1,950円/週 (1食あたり390円から)	1日単位での注文は +40円で可能 おかずのみの注文も可能

※上記掲載店はすべて税込み価格(ただし,ハーティーは税抜き価格)

●弁当配達サービス●

地区	名称	住所	電話番号	対応エリア	時間	料金	備考
西	宅配クック1・2・3	〒624-0841 引土221-2	☎ 76-2090 FAX 76-2090	市内 (要相談)	昼食・夕食	648円 おかずのみ 577円	一口サイズ,刻み対応可能 健康ボリューム食 750円 (おかずのみ 680円) カロリー・塩分調整食, たんぱく・塩分調整食, やわらか食,消化にやさしい食, ムースセット食847円 (おかずのみ777円)
	株式会社ホクト	〒624-0905 福来753-12 (舞鶴営業所)	☎ 0773-35-0331	市内 東は安岡まで 西は上福井まで	昼食・夕食	690円 おかずのみ 630円	粥・刻み対応可能 減塩食は10～20%カット (本社 福知山市生野5)
	清蓮亭	〒624-0923 魚屋190	☎ 75-0404 FAX 76-7234	近隣 (要相談)	昼食・夕食	600円～	日替わり弁当 要望に応じた弁当も相談可

※上記掲載店はすべて税込み価格

●訪問理美容サービス●

名称	住所	電話番号	料金	対応エリア	内容	備考
訪問美容 くにまつ	〒625-0052 行永2007-1	☎ 090-5172-4191	カット 3,500円 + 出張費 (片道10分以上から)	市内	ヘアカット,シャンプー 毛染め 等	
訪問美容サービス エミー	〒627-0242 京丹後市丹後町 久僧400	☎ 0772-76-1116	内容により異なるため 電話で確認	市内	ヘアカット,シャンプー 毛染め 等	9：00～15：00 (平日のみ) 土日祝は要相談

●訪問サービス●

名称	住所	電話番号	料金	対応エリア	内容	備考
舞鶴市 シルバー人材センター	〒625-0035 溝尻150-11	☎ 64-3233	援助により異なるため 電話で確認	市内	家事援助, 病院付添（昼間） 等	援助内容は多岐にわたっているため,電話で相談
蒼羽電設株式会社 まごころお届け隊	〒625-0040 矢之助町27-4	☎ 77-7257	3,000円～ /1時間	市内	日常生活の困り事, 買い物,通院付き添い 等	定期コースあり 料金応相談
舞鶴共同家政婦紹介所	〒625-0051 行永東町32-1	☎ 62-0037	1時間約1,860円 （初回のみ +1,000円）	市内	通院介助,在宅介護, 家事援助 等	相談無料 お宅に訪問しての相談も可
オリエンタル	〒625-0052 行永2036-2	☎ 65-1111	身体に関わるサービス 4,000円/1時間 生活に関わるサービス 2,500円/1時間	市内	身体介護,通院介助, 生活（家事）介助 等	10分単位で利用可能 介護保険との併用も可能 料金に消費税がかかります
岸本病院 ヘルパーステーション ハーティー	〒625-0057 南浜町1-3	☎ 66-3203	3,000円/1時間 交通費実費 （事情により）	東・中 （西:要相談）	通院介助,家事援助, 入院中の洗濯 等	対応可能時間 8：30～17：30 日曜休み 事前訪問あり
株式会社リゴレット	〒625-0062 森870-1	☎ 090-6202-0607	3,000円～/1時間 交通費実費 （事情により）	市内	日常生活の困り事, 家庭の雑用全般, その他便利サービス	対応可能時間 9：00～18：00
ヒューマン・サポート	〒625-0083 余部上289-5	☎ 090-1136-8421	500円/20分 交通費別途	市内	買い物サポート, 病院・散歩付き添い, その他ご相談対応	

●訪問サービス●

名称	住所	電話番号	料金	対応エリア	内容	備考
いこい福祉在宅介護	〒625-0087 余部下957-5	☎ 63-6664	身体介護 2,450円/30分 生活援助 1,830円/30分	市内	通院介助,在宅介護, 家事援助,入院中付添等	対応可能時間 8：30～18：00
有限会社てとて	〒624-0822 七日市349-1	☎ 77-8050	通院介助,家事援助 1,000円/30分	市内	通院介助,家事援助, 認知症見守り安心システム	認知症見守り安心システム 西　13,000円/1月 東･加佐 16,900円/1月 ※月～土 （毎日1回訪問,15分未満）
ニチイケアセンター舞鶴	〒624-0945 喜多1105-1 舞鶴21ビル3階	☎ 78-9206	月1回以上3,960円/1時間 週1回以上3,300円/1時間 年4回以上4,510円/1時間 不定期　5,830円/1時間 超過30分毎に1,650円	要相談	介護保険で対応できない援助, 通院援助,大掃除,買い物付き 添い等	契約期間について 月1回以上, 週1回以上（3か月以上）, 年4回以上（1年）, 不定期（その都度契約）
京都生協 くらしの助け合いの会	〒603-8352 京都市北区 平野宮北町35 コープ衣笠会館内	☎ 075-465-6886	900円/1時間 + 交通費	市内	掃除,買い物, ちょっとした困り事	生協に加入 （2,000円の出資金） 年会費 1,000円
ダスキンクラウン （福知山）	〒620-0057 福知山市 問屋町20-8	☎ 0773-24-0777	定期利用の方 7,700円/2時間 スポット利用の方 11,000円/2時間	市内	家事援助 （調理:お客様が在宅時のみ）	
ピース・ケア	〒629-1261 綾部市旭町 中ノ下9	☎ 0773-46-0390	2,700円/1時間（税別） 初回は 2,200円/1時間 交通費別途	市内	介護保険外サービス, 家事･買い物代行援助, 草刈り等の便利サービス, 日常生活の困り事の相談 等	お得な月契約プラン有り お話し相手など、幅広く 対応可能

●介護用品 宅配サービス●

地区	名称	住所	電話番号	配達曜日	料金	取扱品目	対応エリア	備考
東	ドラッグユタカ市場店	〒625-0025 市場16	☎ 0584-83-7323	注文より1週間以内の希望日で指定可（夏季,年末年始,祝日は休み）	無料	大人用紙おむつ	全国	通販専用窓口のため,店頭からの申し込みは不可
東	★佐々木薬局本店	〒625-0035 溝尻150-35	☎ 63-5445 FAX 62-9580	要相談	無料	大人用紙おむつ	市内	月～金 9：00～16：00 店頭にて代金支払い後,ケース単位で配送
東	★八島堂	〒625-0036 浜390	☎ 62-0323 FAX 63-4882	月～金	1,000円以上無料	医薬品,介護用品	東・中舞鶴	電話・FAX注文可（営業時間内）
東	★本河中央薬局	〒625-0036 浜756	☎ 62-0034 FAX 62-3525	月,水,金	3,000円以上無料	医薬品,介護用品,日用品	東・西舞鶴（要相談）	曜日により営業終了時間変更あり
東	★中町薬局	〒625-0041 溝尻中町8-10	☎ 62-3755 FAX 62-2433	水曜限定 13～15時（日・祝休業）	1,000円以上無料	介護用品,日用品,医薬品,切手 等	店の近隣（祖母谷地区）	前日17時までに電話注文 臨時注文は要相談
東	★佐々木薬局森店	〒625-0056 倉梯町30-2	☎ 64-2660 FAX 68-9077	要相談	無料	大人用紙おむつ	店の近隣	月～金 9：00～16：00 店頭にて代金支払い後,ケース単位で配送
東	★八島堂薬局南浜店	〒625-0061 森15-5	☎ 62-9881 FAX 64-0415	火～金	2,200円以上無料	医薬品,日用品	市内（要相談）	電話・FAX注文可（営業時間内）
西	★ゴダイドラッグ西舞鶴店	〒624-0815 境谷48	☎ 78-1055	注文から7～10日後に届く（日時指定は不可）	無料	大人用紙おむつ	市内	店頭にて代金支払い後,ケース単位で配送 注文後のキャンセルは不可
西	ドラッグユタカ西舞鶴伊佐津店	〒624-0816 伊佐津55-1	☎ 0584-83-7323	注文より1週間以内の希望日で指定可（夏季,年末年始,祝日は休み）	無料	大人用紙おむつ	全国	通販専用窓口のため,店頭からの申し込みは不可

★マークのついている店舗は,介護用品支給チケットや,大人用「紙おむつ」の購入割引券の利用が可能

●介護用品 宅配サービス●

地区	名称	住所	電話番号	配達曜日	料金	取扱品目	対応エリア	備考
西	★ドラッグささき 西舞鶴店	〒624-0816 伊佐津200-17	☎ 78-3888 FAX 78-3222	要相談	無料	大人用紙おむつ	店舗近隣	月～金 9：00～16：00 店頭にて代金支払い後, ケース単位で配送
	ドラッグユタカ 白鳥店	〒624-0905 福来1111-2	☎ 0584-83-7323	注文より1週間以内の希望日で指定可 (夏季,年末年始, 祝日は休み)	無料	大人用紙おむつ	全国	通販専用窓口のため, 店頭からの申し込みは不可
	★ヘイワ薬局	〒624-0923 魚屋296	☎ 77-1078	月～金	無料	介護用品・大人用紙おむつ	西舞鶴	

★マークのついている店舗は,介護用品支給チケットや,大人用「紙おむつ」の購入割引券の利用が可能

●宅配サービス●

地区	名称	住所	電話番号	配達曜日	料金	取扱品目	対応エリア	備考
東	株式会社コメリ 舞鶴田中店	〒625-0024 田中町22-6	コメリJCBカードを お持ちの方 ☎ 0120-188-560 電話注文(9時～16時)	注文から 1週間程度	送料要	店頭で配布している コメリまごころ便カタログに掲載されている商品のみ	市内	コメリJCBカードをお持ちでない方は来店の上,店頭で注文可,前払い制 ☎ 65-4701 FAX65-4703 (9時～19時30分)
	セブンイレブン 舞鶴溝尻店	〒625-0035 溝尻18-2	☎ 63-6506	毎日	3,000円以上無料	米,酒,日用品,食料品全般	近隣	セブンミールメニュー・店扱いのもの3,000円以上フリーダイヤル注文登録要
	ウェルネスプラザ 舞鶴店	〒625-0036 浜357	☎ 66-6040 ☎ 0120-76-8833 FAX 66-6041	水	無料	米,調味料,冷凍食品(肉・魚),豆腐,菓子などの自然食品	市内	電話・FAXで受付 自然食品のお店
	株式会社フクヤ 移動スーパー 「とくし丸」	〒625-0062 森540	☎ 080-3591-7754 担当：狩谷(かりや)氏	エリアにより異なるため問い合わせを	無料	お刺身,寿司,惣菜,お肉,野菜・果物,パン・お菓子,日用品など300品目	市内（要相談）	お家の前で,見て購入 お問い合わせは, お気軽にお電話で

●宅配サービス●

地区	名称	住所	電話番号	配達曜日	料金	取扱品目	対応エリア	備考
西	フードセンター ウメガキ	〒624-0822 七日市98	☎ 75-1050 FAX 60-5227		2,000円 以上無料	野菜,肉,魚,惣菜, 雑貨など店にあるもの	店 近辺	電話かFAXで注文 受付　8時～20時 配達 10時～18時
	ヨシケイ北京都	〒624-0823 京田334-1	☎ 78-3939 FAX 78-1122	月～金 (土曜日分は 金曜日に配達)	無料	食材セット	市内 (一部除く)	前の週の水曜日までに 注文
	たからやペット	〒624-0841 引土7-3	☎ 75-0023 FAX 75-0023	月～金・日 土曜休み	無料	犬・猫の関連商品 ドッグフードや おやつ,おもちゃ	市内	電話・FAXでも受付 ペットの美容についても 無料送迎あり 要相談・要予約
	堀端商店	〒624-0854 字円満寺160 真名井通り2丁目	☎ 75-0290 FAX 75-0290	月～土	無料	野菜,酒.調味料	市内 加佐・東は 要相談	前日に電話で注文, 翌日の午前中に配達
	株式会社ましも	〒624-0855 北田辺37-3	☎ 75-1041	日・祝休み 朝来・大浦(木) 岡田(水),由良川(火) それ以外(月・火・水)	2,000円 以上無料	米,酒,調味料, 贈答品 等	市内 (要相談)	前日午後3時までに 電話注文
	株式会社コメリ 下福井店	〒624-0946 字下福井735	コメリJCBカードを お持ちの方 ☎ 0120-188-560 電話注文(9時～16時)	注文から1週間 程度	送料要	店頭で配布の コメリまごころ便 カタログに掲載さ れている商品のみ	市内	コメリJCBカードをお持ちでない 方は来店の上,店頭で注文可, 前払い制 ☎ 78-1038 FAX 78-1038 (9時～19時30分)
市外	さとう 宅配スーパー バザールネット	〒620-0853 福知山市長田野町 3-26-1	☎ 0120-182-300	(火)四所・高野・中筋 池内・岡田・八雲・神崎 (水)大浦・朝来・志楽 与保呂・祖母谷・新舞鶴 (金)倉梯・余部上・余部下 旧舞鶴・余内	配達料 1回200円 税込5,000円 以上注文で無料	食料,日用品など 4,000品目以上	市内 (一部除く)	注文:パソコン・スマートフォン 支払い:クレジットカード
	京都生協 (中丹支部)	〒623-0008 綾部市桜ケ丘 3丁目5-2	組合員コールセンター ☎ 0120-11-2800 月～金(8：45～21：00) 土　(9：00～17：30)	週1回 月～金	65歳以上のみ世帯 1回あたり170円 (税込187円) 個配手数料の詳細 は下記のとおり	食料,日用品,衣料 品など	市内	生協組合員(加入時に2,000円 の出資金), 専用注文書・電話・FAX・イン ターネットで注文可

《個配手数料について》

●ご利用額5,000円未満…個配手数料198円(税込218円)
●ご利用額5,000円以上10,000円未満…個配手数料150円(税込165円)
●ご利用額10,000円以上15,000円未満…個配手数料100円(税込110円)
●ご利用額15,000円以上…個配手数料無料

舞鶴市高齢者外出支援事業

購入時点で75歳以上の方が対象

バス

1乗車区間を200円で乗車できます。
1冊 5枚つづり（200円×5枚＝1,000円）で販売。
※年度内10冊まで購入できます。

タクシー

市内の移動で、1乗車の運賃が1,000円以上の場合に利用可能な割引券を販売。
1冊 5枚つづり（1,000円×5枚＝5,000円分）を2,500円で販売。
※年度内5冊まで購入できます。

丹鉄（京都丹後鉄道）

西舞鶴駅から丹後神崎駅間を200円で乗車できます。
1冊 5枚つづり（200円×5枚＝1,000円）で販売。
※年度内10冊まで購入できます。

販売場所

舞鶴市役所
西支所
加佐分室

問合せ先

舞鶴市役所
高齢者支援課
☎ 66-1012

見守り活動

中丹ふるさと絆ネット
ふるさとを守る企業ボランティア
交流 見守り

【活動概要】

商品の配達等、通常の営業活動等の中で、住民生活の異変に気がついた場合、速やかに行政機関に連絡していただきます。

【活動範囲】

通常の企業活動の範囲内を対象とします。

《事務局》　中丹ふるさとを守る絆ネット推進事業
　　京都府中丹広域振興局　☎ 0773-62-2505
《市の担当》　舞鶴市高齢者支援課　☎ 0773-66-1012

協定締結企業一覧

京都生協協同組合
京都丹の国農業協同組合
株式会社　フクヤ
有限会社　深田新聞舗
明治安田生命保険相互株式会社
布亀株式会社
株式会社セブン・イレブン・ジャパン
舞鶴市内19郵便局
ワタミ株式会社
丹後ガス株式会社

～住み慣れた街で、安心して暮らすために～

■ 舞鶴市地域包括支援センター担当一覧

お気軽にご相談ください

名称	所在地	電話番号	担当地区（小学校区）
大浦・朝来・志楽 地域包括支援センター	安岡1076 （やすらぎの郷内）	64-0086	大浦・朝来・志楽
新舞鶴・三笠 地域包括支援センター	溝尻150-11 （まなびあむ2階）	77-5001	新舞鶴・三笠
倉梯・倉二・与保呂 地域包括支援センター	丸山町51 （舞鶴球場北側）	77-5002	倉梯・倉二・与保呂
中舞鶴 地域包括支援センター	余部下1167 （中総合会館3階）	77-5003	中舞鶴
城北 地域包括支援センター	南田辺1 （市役所西支所4階）	77-5004	吉原・明倫・福井・余内
城南 地域包括支援センター	女布406-3 （城南会館内）	77-5005	中筋・高野・池内
加佐 地域包括支援センター	八田962 （由良川学園2階）	82-9303	岡田・由良川

【 電気工事等の相談 】

簡単な電気工事に関する相談
（業者紹介等）ができます。

京都府電気工事工業組合
舞鶴でんき工事ホームセンター
☎ ６２－４６７７

【 瓦工事等の相談 】

瓦屋根の相談ができます。

舞鶴瓦工事組合
☎ ６２－５９７７

認知症行方不明高齢者の早期発見体制整備事業

認知症高齢者等で徘徊等で行方不明になるおそれのある方を対象に、事前登録制度と認知症高齢者等位置探索サービス（GPS）利用支援事業を行っています。

万が一行方不明になった場合には、まいづるメール配信にて情報を呼びかけます。

まいづるメール配信サービスの
ご登録をお願いします！

https://plus.sugumail.com/usr/maizuru/home

本冊子は、介護保険などの公的なサービスではカバーできない援助を行っている民間のサービスを掲載しています。
サービス内容については変更される可能性もありますので、いずれの場合もご利用の際には、それぞれの事業所と充分な連絡を取り、サービス内容を了解された上でご利用ください。

MEMO

※新しい情報や掲載内容の変更等がありましたら,舞鶴市高齢者支援課(☎ 66-1018)へご連絡ください。