

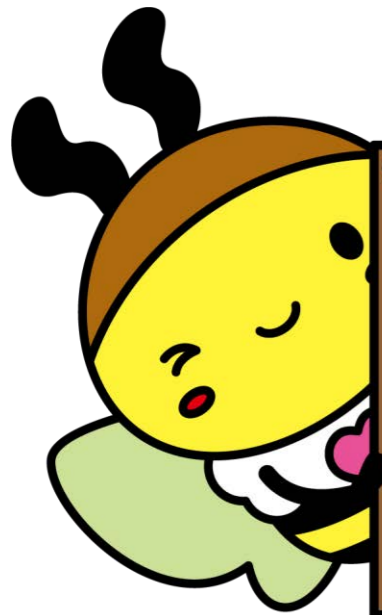
東区版

くらしをささえる情報

この一覧表は、札幌市社会福祉協議会【東区】のホームページにも掲載しております(右のQRコードからアクセスできます)



札幌市生活支援体制整備事業



活用に あたっての お願い

くらしの困りごとには、買物や外出・除雪など、介護保険などの公的サービスでは対応が難しいものがあります。

この一覧表は、公的サービスで対応できない困りごとに、企業や福祉関係の施設・団体等が提供している有償サービスを中心に取りまとめたものです。

東区在住の方やそのご家族、地域の活動者（町内会、民生委員、福まち等）、ケアマネジャーの皆様にもご活用いただけると幸いです。

掲載情報が変更になっている場合がありますので、予め見積書を取り、利用料金とサービス内容をご確認のうえご利用ください。トラブルを防止するためにも、必ず事前に見積書を取り、利用料とサービス内容をご確認ください。

も く じ

くらしをささえる情報

- 1 見守り・安否確認
- 2 移送サービス
- 3-① 買い物支援 <配達・お届けサービス>
- 3-② 買い物支援 <ネットスーパー>
- 4 配食サービス
- 5 家事等の生活支援
- 6 便利屋・軽作業（リサイクル、遺品整理、不用品処分も含む）
- 7 除雪
- 8 灯油の配達
- 9 医療に関する相談
- 10 権利擁護に関する相談 <法律相談、成年後見制度、日常生活自立支援事業>
- 11 高齢者、障がい者等 相談・支援機関



- 1 P
- 2～3 P
- 4～7 P
- 8 P
- 9～10 P
- 11～15 P
- 16～19 P
- 20～21 P
- 22 P
- 23 P
- 24～25 P
- 26～28 P

生活支援体制整備事業について

29P

東区の生活支援コーディネーター紹介

30P

1 見守り・安否確認

No.	名称	電話	サービス内容	料金	備考
1	道新会 札幌八日会	お近くの道新販売店	「あんしんサポート」 新聞の配達業務の中で、可能な範囲で安否確認する見守り ※ 救命を義務とはしないサービス ※ 新聞がたまっていないか確認し、異変を感じた場合は以下の順に連絡のうえ対応 ①配達スタッフ→②販売所→③サポート先→④緊急連絡先	無料	※道新購読者に限る ※登録必要
2	日本郵便株式会社	お客様サービス相談センター 固定電話 0120-23-28-86 携帯電話 0570-046-666 (通話料有料) 月～金 9:00～19:00 土日祝 9:00～17:00	・「みまもり訪問サービス」 郵便局社員が月1回、ご利用者宅を訪問のうえ、会話を通じて生活状況を確認し、写真と確認結果をご家庭などにメールなどで報告。 ・「みまもりでんわサービス」 ご利用者へ毎日お電話（自動音声）で体調確認を行い、確認結果をご家庭などにメールで報告。 固定電話 月額 1,070円（税込） 携帯電話 月額 1,280円（税込）	・みまもり訪問サービス 月額2,500円（税込）	オプションとして、ご家族からの要請に応じて警備会社のご利用者宅に駆けつける「駆けつけサービス」をセットすることも可能
			「郵便局の終活日和」 専用コールセンター「生活相談ダイヤル（無料）」で相続・遺品整理・生前整理・介護施設案内・お墓・葬儀・老後の備えなど、終活に関するご相談をお伺いし、お客さまのご要望に合わせて専門家や提携企業をご紹介します。	左記に記載	
3	生活協同組合コープさっぽろ	加入問い合わせ 0120-307-919 月～土 10:00～18:00	・札幌市と「高齢者見守り協定」を締結 宅配システムトドックの配達業務において、配達先で異変を発見した際に、必要に応じて区役所へ連絡 ※ < 緊急時は救急車の手配や家族・警察へ連絡する > ・「見守りトドック」 宅配で商品を届ける際に、配達先での安否確認を行う ・「配食サービス」 配食で弁当を届ける際に、配達先での安否確認を行う ・「安心サポーター」による個別支援 見守り活動の専任職員が、高齢者のご注文のお手伝いや不安解消することを目的に、定期的に一人暮らしの高齢者宅を個別訪問	※宅配システムトドックは、組合員向けサービス ※組合員になるには出資金が必要。詳細はお問合せ下さい	・65サポートシステム手数料無料（登録必要） ・AED（自動体外式除細動器）搭載車あり
4	札幌市東区役所 〔公的サービス〕	保健福祉課 福祉支援一・二係 011-741-2463 問い合わせ時間 月～金 8:45～17:15	・「高齢者あんしんコール」 ボタンを押すだけで専用の受信センターにつながる通報機をご自宅に設置し、健康等の相談に24時間体制で対応。受信センターから定期的（月1回程度）に電話によるお声がけ（お元気コール）をします また、急病などの緊急時は、緊急用のボタンを押すことで受信センターが救急車の要請などを行う 〔対象者〕 ①65歳以上で独居、または世帯員全員が65歳以上の世帯で、利用者本人の身体状況が次のどちらかに該当する方 ア、慢性疾患（心臓病、高血圧等）により、日常生活上注意を要する方 イ、介護保険の要支援認定または要介護認定を受けている方 ウ、札幌市介護予防・日常生活支援総合事業における事業対象者 ②85歳以上で独居	月額900円 市民税非課税世帯300円 生活保護世帯は無料	※緊急通報サービスが24時間体制で提供されている老人ホームやサービス付き高齢者向け住宅にお住まいの方は対象外 

2 移送サービス



No.	名称	住所・電話番号	サービス内容		
			営業時間	利用料金	保有車種
1	あい介護福祉タクシー北海道	札幌市東区北16条東19丁目1 090-2691-9269	営業時間：8:00～20:00 定休日：土・日・祝日 官公庁の休日 ※土日祝日、お盆・正月及び営業時間外は別途有料にて対応	初乗り料金（1.6kmまで）：820円 加算料金 269m毎：120円 遠距離割引：メーター料金5,000円を超えた分3割引 介助料金 車イス2,000円、リクライニング車イス4,000円、 寝台ストレッチャー6,000円、階段介助1フロア毎1,000円、 階段昇降機使用料金3,000円 ※障がい者割引無し	リフト付・車いす4台可 ストレッチャー2台可
2	介護タクシー オーライ	札幌市東区北24条東13丁目1-5 011-792-9509	営業/予約時間：8:00～18:00 定休日：日・祝日 予約制	初乗り料金(1.28kmまで)：670円 基本乗降介助料：1,000円/1回（日中）	スロープ付
3	株式会社 アットホームケアサービス	札幌市東区北34条東7丁目2-1 011-742-4787	営業時間：7:00～17:00 定休日：日曜日 予約制	初乗り料金：660円 介助料金：1,100円 ※時間/条件により変動あり。 詳細はお問い合わせください。	リフト付
4	ケアタクシー かけはし	札幌市東区北15条東7丁目4-2 0 011-790-7887	営業/受付時間：8:00～18:00 定休日：不定休	初乗り料金(1.3kmまで)：670円 基本乗降介助料：車両への乗降介助 1,000円/1回 運賃割引：障がい者手帳提示で距離制 7,000円を超える場合1割引	スロープ付
5	ハロー介護サポート ※介護保険対応可能	札幌市東区北19条東12丁目1-30 0120-916-860 011-722-8820	営業時間：8:00～16:30 定休日：日曜日 ※時間外送迎も対応可能です 予約制 ※当日でも空きがあれば対応します	初乗り料金(1.3kmまで)：650円 加算料金 300m 毎：80円 介助料：1,350円（杖、車イス共に） ※居間から病院受付まで支援します。 3段以上の階段等は別料金	スロープ付（6台）

2 移送サービス



No.	名称	住所・電話番号	サービス内容		
			営業時間	利用料金	保有車種
6	福祉タクシー ファミリーハート	札幌市東区北37条東10丁目2-16 011-733-8090	受付時間 7:00~18:00 定休日：日曜日 予約制	初乗り料金(1.28kmまで)：840円 加算料金 210m毎：120円 【病院/施設】 介助料：1,000円(車イス乗務員1名) 3,000円(車イス乗務員2名) 4,000円(ストレッチャー乗務員2名) 【在宅】 介助料：1,500円(車イス乗務員1名) 4,000円(車イス乗務員2名) 5,000円(ストレッチャー乗務員2名) ※階段等介助や簡易担架利用時は別途料金がかかります。 ※外出先での移動が困難な場合はご相談ください。 ※医療用酸素等あり。詳細はご相談ください。	寝台車兼用
7	株式会社 サクライ	札幌市東区北25条東21丁目3-25 011-780-1069	定休日：土・日・祝日	※内容については、30ページに掲載の2層生活支援コーディネーター(お住いの住所により担当が異なります)へお問合せください。	スロープ付
8	WORTH EMPATHY合同会社 すけっと	札幌市東区東苗穂6条1丁目15-7 0120-147-131 011-788-7825	受付時間 8:00~17:00 定休日：土・日・祝日	初乗り料金：650円 加算料金 248m毎：80円 低速加算(1分30秒毎)：80円 乗降手数料(片道)：1,100円 付き添い料(1時間)：2,200円	スロープ付



3-① 買い物支援＜配達・お届け＞



	名称	東区内の店舗及び所在地・電話番号	配達地域	対象者	料金	配達時間	備考
1	イオン北海道（株） イオン楽宅便	<ul style="list-style-type: none"> イオン札幌栄町店 北42条東16丁目1-5 781-1147 イオン札幌元町店 北31条東15丁目1-1 750-5200 イオン札幌苗穂店 東苗穂2条3丁目1-1 780-7600 	各店舗に 確認くだ さい	<p>【一般】 すべての利用者</p> <p>【カード会員】 イオンオーナーズカー ド提示</p> <p>【65歳以上】 年金手帳・健康保険 証・ゆうゆうWAONの いずれか提示</p>	<p>【一般】</p> <ul style="list-style-type: none"> 税込価格2,500円以上購入で専用コ ンテナ1個につき本体価格200円（税 込価格220円） 税込価格2,500円未満の購入で専用 コンテナ1個につき本体価格300円 （税込価格330円） 	受付時間・配達 時間・配達エリ アは各店舗にご 確認ください	<ul style="list-style-type: none"> 専用コンテナで配達 直営売り場での購入品のみ 対象 冷凍品、壊れやすい物など は配達不可 要冷蔵品は一部を除き1コ ンテナにつき別途200円（税 込み220円）で配達可 運転免許証を自主返納した 高齢者にご当地G. GWAON 無料進呈。カード提示で購 入品を専用コンテナ1個につ き税込110円にて自宅配送可 能 <p>*重量などの詳細は各店舗・ サービスカウンターへお問い 合わせください</p>
2	イオン北海道（株） マックスバリュ楽宅便	<ul style="list-style-type: none"> マックスバリュ北40条店 北40条東1丁目3-1 748-6600 マックスバリュエクスプレス新道店 北34条東16丁目1-30 784-5321 マックスバリュ北26条店 北26条東15丁目1-20 750-5511 マックスバリュ元町店 北17条東16丁目1-10 782-1811 マックスバリュ光星店 北13条東7丁目2 743-3611 	<p>概ね2km圏 内</p> <p>詳細は 各店舗に確 認くだ さい</p>	<p>【身障者】 障害者手帳提示</p> <p>【妊婦】 母子手帳提示</p> <p>【3歳以下の子ども同 伴】 母子手帳等提示</p>	<p>【カード会員】【65歳以上】 【身障者】【妊婦】 【3歳以下の子ども同伴】</p> <ul style="list-style-type: none"> 税込価格2,500円以上購入で専用コ ンテナ1個につき本体価格100円（税 込価格110円） 税込価格2,500円未満の購入で専用 コンテナ1個につき本体価格300円 （税込価格330円） 	受付時間・配達 時間・配達エリ アは各店舗にご 確認ください	<ul style="list-style-type: none"> 商品重量 店舗により異なる 直営売場での購入品のみ 冷凍、壊れ物は不可 マイバック、レジ袋に入れ た状態で承りカウンターに持 参する
3	生活協同組合 コープさっぽろ らくちん当日便	<ul style="list-style-type: none"> コープさっぽろ元町店 北21条東16丁目2-12 781-8052 コープさっぽろ新道店 伏古11条3丁目1-45 783-1961 	各店指定の 配達区域	組合員	専用コンテナ2箱まで200円（税 込） ※専用コンテナサイズ：たて36c m、横53cm、高さ33cm ・コンテナ込みで1箱25kgまで。 入らないサイズのものは受付不可	<ul style="list-style-type: none"> 15時までの受 付で当日配達 15時以降は翌 日配達 	<ul style="list-style-type: none"> 他店での購入品は配達不可 卵、お惣菜など一部商品は 配達対象外 55歳以上の方、からだの不 自由な方、妊婦の方を対象と したサービスあり <p>*詳細は各店舗にお問合せ下 さい</p>

3-① 買い物支援＜配達・お届け＞



	名称	東区内の店舗及び所在地・電話番号	配達地域	対象者	料金	配達時間	備考
4	北雄ラッキー（株） ラッキー便	<ul style="list-style-type: none"> ラッキー北49条店 北49条東7丁目2-15 731-3451 ラッキー衣料館北30条店 北30条東8丁目1-2 731-9855 ショッピングセンターハッピー2階 	北49条店 東区内	お買い上げ金額2,000円（税込）以上	<ul style="list-style-type: none"> ・60歳以上の方、介護ヘルパーは1箱につき300円（税込） ※2,000円（税込）未満の買い物、重さ15kg以上、基準の大きさを超えるものは、1箱400円（税込） ・身体の不自由な方（障害者手帳の提示）、妊婦の方（母子手帳の提示 ※マタニティマーク可）、乳幼児（小学生未満）を同伴の方は1箱につき100円（税込み） ※上記の提示がない場合は1箱につき300円（税込） 	<ul style="list-style-type: none"> ・15時までの受付で当日配達（配達時間は店舗による） ・15時以降の受付・不在の場合は翌日配達 	商品によっては別途追加料金あり *詳細は各店舗にお問合せ下さい
5	（株）ラルズ スーパーアークス らくらくショッピング	<ul style="list-style-type: none"> スーパーアークス光星店 北14条東3丁目1-30 712-0112 スーパーアークス苗穂店 北7条東18丁目2-10 753-2525 スーパーアークス東苗穂店 東苗穂8条1丁目18-1 791-8288 	各店舗に確認ください	2,500円以上購入のララカード会員限定	<ul style="list-style-type: none"> ・1箱（20kg）まで毎200円 ・要冷品は更に1箱毎に200円 	<ul style="list-style-type: none"> ・13時までの受付で当日配達（時間指定不可） ・13時以降の受付で翌日配達 	*詳細は各店舗サービスカウンターにお問合せ下さい
6	（株）ラルズ ラルズマート らくらくショッピング	<ul style="list-style-type: none"> ラルズマート伏古店 伏古6条3丁目4-1 786-6770 ラルズマート北35条店 北35条東4丁目1-1 712-3338 					
7	（株）東光ストア 配達ラクラク便	<ul style="list-style-type: none"> 東光ストア東区役所前店 北12条東7丁目1-15 711-6605 東光ストア美香保店 北24条東7丁目3-1 741-1150 東光ストア北栄店 北27条東1丁目3-1 753-0109 	各店舗に確認ください	お買い上げ金額2,000円（税込）以上	<ul style="list-style-type: none"> ・優待会員 ※備考参照 1コンテナにつき100円（税込） ・通常会員 1コンテナにつき200円（税込） 配達単位 コンテナ1箱約15kgまで ※コンテナ重量含む	各店舗サービスカウンターへお問い合わせ	優待会員 <ul style="list-style-type: none"> ・65歳以上の方 ・身体の不自由な方 ・妊娠中の方 ・3歳までのお子様同伴の方 *詳細は各店舗にお問合せ下さい

3-① 買い物支援＜配達・お届け＞



	名称	東区内の店舗及び所在地・電話番号	配達地域	対象者	料金	配達時間	備考
8	ホクレン商事(株) ホクレンショップ	・ホクレンショップ49条店 北49条東15丁目723-1 733-2661	概ね2km圏内	全ての利用者	・2,000円以上のお買い上げで配達料200円(税込) ・65歳以上の方、身体の不自由な方、妊婦の方・乳幼児を同伴の方は買い物で配達料無料(金額問わず) ・米・酒どちらかお買い上げで税込2,400円以上で配達料無料 ※店舗によりサービス内容が若干異なる場合があります	・15時までの受付で当日配達。 ※段ボールで梱包の上受付へ ※日曜日受付は、月曜になる可能性あり。	・生もの、冷凍食品などは配達不可 *詳細は各店舗へお問合せ下さい
9	(株)スーパーエース 宅配サービス	・ARSPA(アレスパ)美香保店 北18条東8丁目2-15 741-2346 ・スーパーエース北30条店 北30条東8丁目1-2 731-2141	店舗から概ね2km以内	全ての利用者	200~300円(税込) / 1回 ※店舗により異なる	受付時間・配達時間・配達エリアは各店舗にご確認ください	・配達受付日は店舗により異なる ・生もの、冷凍食品、壊れ物等一部商品は配達不可 ・配達サービスを行っていない店舗もある *詳細は各店舗へお問合せ下さい
10	ツルハドラッグ 配達サービスとどけ〜る	・北50条店 ・東雁来店 ・北10条店 ・元町店 ・新道元町店 ・元町駅前店 ・伏古店 ・北12条店 ・東苗穂店 ・北26条店 ・北35条店 ・本町店 ・伏古11条店 ・北41条店 ・北18条東店 ・東苗穂7条店 ・栄町店 ※住所、電話番号は右記参照	概ね2km以内の範囲 詳細は各店舗に確認ください	全ての利用者	専用ボックス1個口あたり： 495円(税込)	当日配達可能な受付時間は各店舗に確認ください	・冷蔵品、冷凍品、生鮮品など一部対象外商品あり

3-① 買い物支援〈配達・お届け〉



	名称	東区内の店舗及び所在地・電話番号	配達地域	対象者	料金	配達時間	備考
11	サツドラ 手ぶらでお買い物便	<ul style="list-style-type: none"> ・東雁来11条店 東雁来11条4丁目1-30 790-5230 ・東苗穂4条店 東苗穂4条2丁目5-1 780-7007 ・北8条店 北8条東4丁目19-24 702-0666 ・北栄店 北27条東1丁目3-7 733-9855 ・栄町店 北41条東17丁目4-15 785-6699 ・北19条店 北19条東15丁目5-1 748-3373 ・麻生40条店 北40条東1丁目1-27 750-1515 	道内限定	全ての利用者	<ul style="list-style-type: none"> ・1個口あたり：500円(税込) ・サイズ規定 縦+横+高さ=160cm以内 重さ25kg以内 	翌日以降配達	<ul style="list-style-type: none"> ・梱包、送り状の記入は利用者自身が行う ・規定サイズ内でも重さが超える場合、または重さが規定内でもサイズを超える場合には「手ぶら便」ではなく、通常宅配便の運賃扱いが、個口数を増やしてその分の運賃が発生する場合がある ・商品と手ぶら便は別会計 <p>*詳しくは各店舗にお問合せください</p>



3-② 買い物支援<ネットスーパー>

No.	名称	東区内の店舗及び所在地・電話番号	配達地域	対象者	料金	配達時間	備考
1	イオン北海道(株) AEONネットで楽宅便	ホームページまたは、各店舗に問合せ ホームページアドレス https://ec.aeon-hokkaido.jp/rakutaku/	ホームページ、店舗へ確認	会員登録必要 入会金・年会費無料	配達料440円(税込) 代金引換払いの場合 手数料220円(税込)	指定可能	支払方法：クレジットカード(1回払い)、代金引換、電子マネーWAON、AEON Pay(一部商品券利用可)
2	(株)ラルズ アークスオンラインショップ (スーパーアークス、ラルズ、ビッグハウス)	電話0120-114-715 (受付時間9:00~18:00) またはホームページをご確認ください	ホームページ、店舗へ確認	会員登録必要 入会金・年会費無料	配達料330円(税込) 税抜5000円以上購入で配送料無料	指定可能	1回の注文は税抜1,000円~50,000円の間 ※最低注文税抜1,000円以上 支払方法：クレジットカードのみ
3	JR北海道フレッシュキヨスク(株) ジェイ・アール生鮮市場宅配サービス	ホームページアドレス https://www.jr-seisen.jp/takuhai/	ホームページ、店舗へ確認	デリバリーサービス Wolt、Uberの会員登録必要	※詳しくはネットでご確認ください		



4 配食サービス



No.	名称	問い合わせ先電話番号	配達地域	対象者	料金	配達時間	備考
1	配食のふれ愛	札幌店 011-590-0677	市内全域	どなたでも	<ul style="list-style-type: none"> 小町（低カロリー） 490円 普通食 640円 カロリー調整食 822円 たんぱく調整食 874円 ムース食 702円 	<ul style="list-style-type: none"> 特別な契約はなし 前日までの注文で翌日配達可能 	<ul style="list-style-type: none"> 配達時に安否確認
2	まごころ弁当 高齢者配食サービス	札幌中央店 011-214-1802	市内全域	どなたでも	<ul style="list-style-type: none"> まごころ小町 500円～ 普通食 600円（おかずのみ） 650円（ごはん付き） 	<ul style="list-style-type: none"> 無料安否確認サービスあり アレルギー/きざみ/おかゆ対応可能 1度だけ/1食だけの注文可能 	
3	コープさっぽろ コープの配食 クルリン	0120-279-949	一部お届けできない地域あり →要お問い合わせ	組合員のみ	3種類のお弁当から選べます（おかずのみ） <ul style="list-style-type: none"> 松デラックス 910円（税込） 竹バランス 759円（税込） 梅ライト 630円（税込） ※その他メニューもあり	13:30～18:00 <ul style="list-style-type: none"> 月～土 配達時間指定は不可 	<ul style="list-style-type: none"> 週1回から利用可能 口座引落とし
4	宅配クック123	札幌東店 011-790-6001	市内全域	どなたでも	<ul style="list-style-type: none"> 普通食：577円～（おかずのみ） 648円～（ご飯付き） 調整食あり 朝食セットあり 	<ul style="list-style-type: none"> 昼食9:00～11:00 夕食13:00～17:00 配達時間指定は不可 	<ul style="list-style-type: none"> 配達時に安否確認 代金は毎回払い（相談により振込/引き落とし/まとめ払い可能）
5	お弁当の日信 にっしん配食サービス	011-666-5683	市内全域	どなたでも <登録・予約制>	<ul style="list-style-type: none"> 夕食：650円～750円（おかずのみ、ご飯付き） 朝食：400円（パン食） 特別食（きざみ食）300円増し 	<ul style="list-style-type: none"> 夕食13:00～18:00 配達時間指定は不可 	<ul style="list-style-type: none"> 週1回1食からでも可能 きざみ食/おかゆ/おにぎりあり アレルギーについては要相談 キャンセルは前営業日の午前中12時までに
6	配食セブンミール	お近くのセブンイレブン店舗にお問合せください	市内全域	どなたでも	各店舗によりサービス提供の有無が異なります。詳しくは店舗検索等でご確認ください。		

4 配食サービス



No.	名称	問い合わせ先電話番号	配達地域	対象者	料金	配達時間	備考
7	ライフデリ LIFE DELI札幌東店	050-8890-4111	東区	どなたでも	<ul style="list-style-type: none"> 普通食： 560円（おかずのみ） 630円（ご飯付き） カロリー調整食、透析食/腎臓食、 やわらか食、ムース食、朝食もあり。 アレルギー、おかゆ、きざみにも対応	<ul style="list-style-type: none"> 朝食 前日の夕食配達時 昼食9:00~12:00 夕食13:00~18:00 	<ul style="list-style-type: none"> 高齢者向け安否確認サービスら いふコールあり（無料） 週1回1食からでも可能 定休日はお正月3が日のみ
8	NPO法人 ニュートリ・ケア	011-782-7756	東区 北区	どなたでも	<ul style="list-style-type: none"> 一般食： 570円 糖尿食： 680円 心臓高血食： 680円 腎臓食： 785円 	<ul style="list-style-type: none"> 昼食11:00~12:30 夕食15:00~18:00 配達時間指定は不可 	<ul style="list-style-type: none"> 希望により安否確認可能 週6日（月~土）に1日 2食（昼食/夕食）配達
9	株式会社 COTOTORI （コトトリ） 農家の息子 きょうのごはん	011-215-8362	市内全域	どなたでも	<ul style="list-style-type: none"> 普通食：800円（おかずのみ） ：900円（ご飯付き） 	13:00~18:30 配達時間指定は不可	<ul style="list-style-type: none"> 週2~7日間の利用 週3日以上で配達料無料（週2は 配達料240円） 前払い式

5 家事等の生活支援



No.	名称	所在地/電話番号	サービス提供日・時間	料金・特記事項	提供サービス											備考
					家事代行					移動支援			その他			
					掃除	洗濯	調理	買物代行	ゴミ出し	薬の受取り	外出の付添	移送・送迎	院内介助	安否確認	話し相手	
1	カレスヘルパー ステーション	札幌市東区北12条東 4丁目1番1号 カレス プレミアムガーデン 011-722-2511	平日 9:00-18:00	※サービス提供エリア：事 業所より半径5Km以内 ※1時間以上のご利用から対 応いたします 1時間につき一律3,000円+ 消費税 その後30分ごとに1,500円 +消費税 交通費：事業所から自宅ま での往復分	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	
2	たすけあいワ ークスそよ風	札幌市東区北17条東 15丁目4番30号鴻基 ビル2階 011-753-6522	9:00-17:00 定休日：土・ 日・祝 時間外は相談に 応じる	入会費：1,000円 年会費：1,000円 平日（9：00～17：00） 1時間：2,000円 土日祝 1時間：2,400円 交通費一律700円 ※1時間以上のサービスよ り対応させていただきます	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○※	入会が必要 ※被服補修： 要相談
3	ツクイ札幌東	札幌市東区北24条東 21丁目7-22 011-787-3995	24時間営業 定休日なし	30分：1,870円 1時間：3,300円 1時間以降、30分単位： 1,650円 ※出張料、キャンセル料、 時間外割増あり、要問い合 わせ	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○※	※被服補修可
4	株式会社KSサービ スのんのライフサ ポート	札幌市東区北16条東 5丁目1-1 EAST201 011-750-1007	営業時間 平日 9:00-18:00 ※土日祝は休み ※依頼日から二 日後以降から対 応（緊急時要相 談）	1時間あたり ※ア 2,000円 ※イ 2,500円 基本料金2,000円/1時間 （身体に係ることは2,500 円）以降500円/30分（生活 支援）、700円/30分（身体 介護） ※交通費がかかる場合あり （30円/km）	○ ※ア	○ ※ア	○ ※ア	○ ※ア	○ ※ア	○ ※ア	○ ※イ	○ ※イ	○ ※イ	○ ※ア	○ ※ア	不用品処分、 自家用車の洗 車他、6便利 屋項目に掲載

5 家事等の生活支援



No.	名称	所在地/電話番号	サービス提供日・時間	料金・特記事項	提供サービス											備考		
					家事代行					移動支援			その他					
					掃除	洗濯	調理	買物代行	ゴミ出し	薬の受取り	外出の付添	移送・送迎	院内介助	安否確認	話し相手		衣類の整理	
5	ヘルパーステーションひのき	札幌市東区中沼西4条1丁目1-5フィールドハウス202号 011-214-9231	9:00-17:00 土日休み	20分1,000円 ※買物代行は1時間3,000円 交通費負担あり	○	○		○※								○	○	その他→介護者支援可 20分1,000円
6	ヘルパーステーションほほえみ	札幌市東区北十七条東15丁目4番20号リベル元町208号室 011-702-7777	8:00-18:00 日曜休み	1時間3,000円 交通費実費 サービスを提供する際の光熱費	○	○	○	○	○	○	○		○			○	※2	※2被服補修可 その他→介護者支援、窓拭き、換気扇掃除（1時間3,000円）
7	きれい屋壱番	札幌市東区北14条東10丁目1-21 0120-89-9018	要問合せ	ご家庭で普段されてる家事代行 ※調理、動物の世話を除く 【スポット料金】 2時間6,000円 以降30分1,500円 ※割安な定期プランあり 料金は頻度により変動 要問合せ	○	○	要問合せ	○	○	○							○	その他→アイロンがけ、シーツ交換、食器洗い、整理整頓等は 6便利屋項目に掲載
8	社会福祉法人勤医協福祉会 地域支え合い生活支援室（有償ボランティア）さくら草	札幌市東区東苗穂5条1丁目11-1 011-792-5190		地域支え合い生活支援の会 入会金1,000円(1回のみ) ①すまいるサービス（地域ボランティアによる掃除・調理・洗濯他） 1時間1,000円 ②ふれあいサービス（有資格者による身体介護サービス。散歩、理美容、病院内の付き添い他） 1時間1,400円 ※別途交通費(実費)	○	○	○	要問合せ	要問合せ	要問合せ	○		○	要問合せ	要問合せ		○	入会が必要 その他→散歩、理美容、病院見舞い、お墓参りなど

5 家事等の生活支援



No.	名称	所在地/電話番号	サービス提供日・時間	料金・特記事項	提供サービス												備考		
					家事代行						移動支援			その他					
					掃除	洗濯	調理	買物代行	ゴミ出し	薬の受取り	外出の付添	移送・送迎	院内介助	安否確認	話し相手	衣類の整理			
9	株式会社テックサプライ ねこの手サービス	札幌市東区北22条東1丁目2-17 0120-152-768		家事代行：2時間4,400円 (追加30分毎900円、交通費500円)	○	要問合せ	要問合せ	要問合せ	要問合せ	要問合せ	要問合せ							○	軽作業(大型ゴミ出し)、修繕等は、6便利屋項目に掲載
10	NPO法人 介護グループ ありんこ	札幌市東区北37条東18丁目1-10 電話 011-788-8043 FAX 011-788-8073	営業時間： 9:00-18:00 休日：日祝年末年始	●身体介護：1時間1,200円、交通費400円(往復) ●生活援助：1時間800円、交通費400円(往復)	要問合せ	要問合せ	要問合せ	要問合せ	要問合せ	要問合せ	要問合せ		要問合せ						その他→通院・外出支援、入浴介助等も可
11	社会福祉法人 札幌市社会福祉協議会 ほっ・とプラザ	札幌市中央区大通西19丁目1番1号 札幌市社会福祉総合センター4階 011-623-4010 事務所対応 8:45-17:15	月～金曜日 (土日祝、年末年始除く) 年末年始除く 8:00-17:00	年会費：2,400円 (ア) えぷろんサービス(家事援助) 30分600円 (イ) お出かけ同行サービス30分650円 (ウ) ゴミ出し1回350円 他、交通費は実費 ※お出かけ同行は要介護2までの方	○ ※ア	○ ※ア	○ ※ア	○ ※イ	○ ※ウ								○ ※イ		入会が必要
12	コープくらしの 助け合いの会	札幌市西区発寒11条5丁目10番1号 050-1754-7535 月・火・木・金 10:00～16:30	10:00-17:00 定休日なし 但し、お盆時期、年末年始は極力控えています	会員制登録料1,000円 年会費1,000円 利用料金 1時間1,300円 交通費実費 ※ゴミ出しは30分650円	○	○	○	○	○ ※	○	○						○	○	入会が必要 その他→訪問理美容、ミディワークサービス(草取り、家庭菜園の手伝い等) 料金等は要問合せ

5 家事等の生活支援



No.	名称	所在地/電話番号	サービス提供日・時間	料金・特記事項	提供サービス											備考	
					家事代行					移動支援			その他				
					掃除	洗濯	調理	買物代行	ゴミ出し	薬の受取り	外出の付添	移送・送迎	院内介助	安否確認	話し相手		衣類の整理
13	株式会社ニチイ学館 札幌支店「ニチイライフ」	札幌市中央区北5条西2丁目2-5 JRタワーオフィスプラザさっぽろ18階 0120-212-295	年中無休 24時間対応	スポットプラン 5,500円/1時間 年間スポットプラン（年4回以上）4,070円/1時間 定期プラン （3か月以上から/月1回以上）3,630円/1時間 （週1回以上）2,860円/1時間 その他料金、割引等あり。 要問合せ	○	○	要問合せ	○	要問合せ	要問合せ	要問合せ	要問合せ	要問合せ	○	○	(備考) <ul style="list-style-type: none"> • お手伝いサービス（家事全般、公共料金支払いなど） • お片付けサービス（食器衣類、本棚など部屋の整理、模様替え、引っ越しの手伝いなど） • 長期留守宅管理サービス（留守中の掃除、換気・通水、郵便物の回収など） • 入退院安心サービス（入院中の洗濯、見守り、買い物、付き添いなど） • シニアお手伝いサービス（高齢になり負担に感じるようになった家事全般） • 高齢者・障害者ケアサービス（見守り、付き添い、認知症状のある方の見守りなど） 	
14	NPO法人 札幌微 助人倶楽部（サッ ポロバスケットク ラブ）	札幌市中央区北2条西 13丁目1-10 札幌第一会計ビル3階 011-252-9020 事務所対応 月・水・木・金 10～16時	定休日なし 割増料金日あり サービス提供時 間 目安として 9：00-19:00 （要問合せ）	入会金5,000円 年会費なし チケット制 1時間当たりチケット1枚 （1000円）と交通費700 円（現金払い）をサービス 提供会員に渡す ※祝祭日、サービス内容な どで変動あり	○	○	要問合せ	○	○	○	○	要問合せ	○	要問合せ	○	○	入会が必要 その他→ <ul style="list-style-type: none"> • 家事援助 • 介護、介助 • 通院介助、 • 見守り、買 い物 • パソコン支 援
15	ワーカーズコープ 札幌	札幌市西区発寒 11条5丁目10-1 011-669-8182	9:00-18:00 日祝休み	週1回以上、1回1時間以上 (30分単位)の利用(契約制) 一律30分 990円 出張費：1,100円/1回	○	○	○	○	○								

5 家事等の生活支援



No.	名称	所在地/電話番号	サービス提供日・時間	料金・特記事項	提供サービス												備考
					家事代行						移動支援			その他			
					掃除	洗濯	調理	買物代行	ゴミ出し	薬の受取り	外出の付添	移送・送迎	院内介助	安否確認	話し相手	衣類の整理	
16	NPO法人ナルク札幌	札幌市北区麻生町3丁目5-5 芝生のアパートSK103 011-758-1103	平日 9:00-16:00 定休：土曜・日曜、祝日	年会費：3,000円 (ア) 1時間500円 (イ) ゴミ出し1回300円 (ウ) 移送 基本料金1時間500円 + 移送距離1 kmにつき50円 (エ) 安否確認 定期訪問1時間500円 定期的電話1回200円	○ ※ア	○ ※ア	○ ※ア	○ ※ア	○ ※イ	○ ※ア	○ ※ア	○ ※ウ	○ ※ア	○ ※エ	○ ※ア	入会が必要	
17	付き添いのシエル(株)	札幌市東区北25条東19丁目7-15 受付→平日 9:00-18:00 電話 090-7650-8239 FAX 011-351-5839	☆24時間営業	通院同行をメインとした各種サービス。 1時間から利用可 9:00-18:00 1時間4,000円 18:00-9:00 1時間4,800円 ☆交通費一律1,000円	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	その他→入退院の付き添い(身支度支援可)、買い物、冠婚葬祭の付き添い。家事、片付け、見守り等の在宅サポートも行います。	
18	こまるとCOOP(コープさっぽろ)	札幌市内3つの宅配センター 0120-507-522	お問い合わせ 月～土 9:00～17:00 作業時間の目安 月～金 9:30～17:00	出張費：2,200円(税込) +作業費2,200円(税込) ※1時間あたり1名 ※除雪30分1,500円(1名) ※作業内容によっては時間単位ではなく、別途お見積り料金でのご案内となります。	○			○	○	要問合せ	要問合せ		要問合せ	要問合せ	要問合せ	○ トドックまたは夕食宅配をご利用の方が対象 その他 除雪 家財整理事業開始	

6 便利屋・軽作業（リサイクル・遺品整理・不用品処分等も含む）



No.	名称	住所/電話番号	サービス提供日・時間/料金	内容
1	有限会社 キーパーズ	札幌市東区東苗穂11条2丁目16-16 0120-754-070	10:00~20:00 年中無休 見積もり無料	<ul style="list-style-type: none"> ・遺品整理 ・リサイクル品の買取サービス ・不要な家財道具の引取業者手配 ・遺品の無料合同供養サービス ・お布団供養サービス ・形見分けの全国配送引っ越しサービス ・室内の清掃・消毒・脱臭 ・乗用車等の廃車手続き代行 ・高齢者住宅等への入居に伴う整理、引っ越し等 ・相続相談 ・遺産相続に伴う不動産売却 ・空き家の管理、庭木の伐採、剪定
2	遺品整理クリーンビュー札幌	札幌市東区北34条東5丁目3-16 0120-105388	作業内容によって異なる 見積もり無料	<ul style="list-style-type: none"> ・遺品整理・特殊清掃（孤独死、ゴミ屋敷等） ・福祉整理（環境整理、部屋の片づけ） ・リサイクル品買取サービス ・お焚き上げ、ご供養 ・不動産売却・買取 ・女性による対応
3	リサイクルショップ オフィス倉庫札幌	札幌市東区北47条東15丁目2-1 011-748-8787	見積もり無料	<ul style="list-style-type: none"> ・家財用品からオフィス用品まで買取 ・大型ごみで出せないものも可 ・引っ越し前後の片付け ・生前整理・遺品整理 ・住宅の丸ごと処分にも対応できます
4	NPO法人北海道社会的事業 支援機構 アクティブシニア小さな仕事セン ター	札幌市中央区南8条西2丁目5-74 市民活動プラザ星園201 090-3394-2176	相談、見積もり無料 基本料金（1時間）1,600円/1人	<ul style="list-style-type: none"> ・遺品整理 ・家具の移動 ・お墓の掃除 ・お部屋の荷物整理 ・病院の付添（行き帰りと病院内） ・外出の付添（買い物、散歩、役所など）
5	NPO札幌高齢者住まいのサポ ートセンター	札幌市中央区南2条東1丁目1-11 第3泊ビル1階 011-200-0747	ご相談、お見積り無料	<ul style="list-style-type: none"> ・高齢者住宅への住み替え ・引越し、不用品処分、生前整理、遺品整理 ・不動産処分 ・身元保証 ・後見人 ・葬儀・お墓
6	株式会社KSサービスの のんのライフサポート	札幌市東区北16条東5丁目1-1 EAST201 011-750-1007	営業時間 平日9:00-18:00 ※土日祝は休み ※依頼日から二日後以降から対応（緊急時要 相談） 基本料金2,000円/1時間（身体に係ることは 2,500円）以降500円/30分（生活支援）、 700円/30分（身体介護） ※交通費がかかる場合あり（30円/km）	<ul style="list-style-type: none"> ・介護者支援 ・不用品の処分 ・住所変更等の事務手続き ・自家用車の洗車・清掃 ・引っ越し業者のご紹介 ・レストランでの食事・映画鑑賞等の付添 ・お部屋の模様替え、窓ガラスふき・床のワックスがけ ・国内・海外旅行の企画、手配 ・そのほかにも、ご相談に応じます ※5 家事等の生活支援にも掲載あり

6 便利屋・軽作業（リサイクル・遺品整理・不用品処分等も含む）



No.	名称	住所/電話番号	サービス提供日・時間/料金	内容
7	ツルハドラッグ 暮らしのレンジャー	0120-268-318	受付時間 9:00~18:00 料金はお問合せ下さい	<ul style="list-style-type: none"> ・不用品処分 ・遺品買取 ・室内清掃 ・生前整理 ・仏壇のご処分 ・お焚き上げ供養 ・所有不動産の売却 ・相続についてのご相談
8	マツヤデンキ札幌店	札幌市東区東苗穂9条1丁目2-15 011-791-7120	10:00~19:00 第3水曜定休	<ul style="list-style-type: none"> ・電球交換 500円～（2本まで。3本目からは200円/1本） コンセント・電源の不具合テレビ等の接続⇒3,000円～ フィルター等の取替⇒1,000円～
9	DCMホームマック 住まいるヘルパー	0120-178-053	料金についてはお問合せ下さい	<ul style="list-style-type: none"> ・電球交換 ・家具移動、部屋の模様替え、引越し手伝い ・畳、障子、襖、網戸の張替え ・スイッチ、換気扇の交換、センサーライト、火災報知機取り付け ・カーテンレール等の取り付け ・アンテナ取り付け、交換 ・ハウスクリーニング(エアコン・レンジフード等) ・水漏れ、詰まりのトラブル
10	株式会社テックサプライ ねこの手サービス	札幌市東区北22条東1丁目2-17 0120-152-768	家事代行：2時間4,400円（追加30分毎 900円、交通費500円） 軽作業：1時間2,500円～（交通費500円） ※修繕・営繕・リフォーム、ハウスクリー ニングについてはお問い合わせください ※お見積り無料	<ul style="list-style-type: none"> ・軽作業（引っ越しゴミ、大型ごみ出し、大型家具の移動、不用品の処 分、電球交換等） ・修繕・営繕・リホーム（雨漏り、外壁修理、補修等） ・水回り、ガラスクリーニング、床ワックス <p>※5 家事等の生活支援にも掲載あり</p>
11	株式会社TASKAL ふれあい北海道	札幌市東区北21条東8丁目1-5 1階 0120-556-201	要問合せ ・買い物同行：2000円/1時間 ・お掃除代行・通院同行：3000円/1時間 不用品処分： 1R・1K 25,000円～ 身元保証・巡回サービス、その他：要相談	<ul style="list-style-type: none"> ・買い物同行 ・通院同行 ・身元保証・巡回サービス ・引越し・不用品処分 ・遺品整理 ・高齢者住宅総合窓口
12	きれい屋壱番	札幌市東区北14条東10丁目1-21 0120-89-9018	要問合せ 【スポット料金】 2時間6,000円 以降30分1,500円 ※割安な定期プランあり 料金は頻度により変動 要問合せ	<p>ご家庭で普段されてる家事を代行します。 ※調理、動物の世話を除く</p> <ul style="list-style-type: none"> ・アイロンがけ ・シーツ交換 ・食器洗い ・整理整頓 <p>※5 家事等の生活支援にも掲載あり</p>

6 便利屋・軽作業（リサイクル・遺品整理・不用品処分等も含む）



No.	名称	住所/電話番号	サービス提供日・時間/料金	内容
13	株式会社 ピースクリーン	札幌市東区北26条東7丁目3-12 011-712-0090	料金についてはお問合せ下さい 見積もり無料 営業時間：8:00～17:00 / 定休日：日曜日	<ul style="list-style-type: none"> ・遺品整理（生前整理） ・定期清掃 ・特殊清掃（孤立死現場、ごみ屋敷、ペット臭の除去） ・除菌、消毒 ・家財撤去 ・室内清掃
14	株式会社鈴木商会 かたづけおせっかい	札幌市東区北丘珠6条4丁目2番1号 セントラル営業所3F 【フリーダイヤル】 (0800) 800-1475 FAX：(011) 790-8663	人工費用：18,000円～ 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 平日8:30～17:30（土・日・祝）休 ワンルームだけの片付けでもOK。金額要相談	<ul style="list-style-type: none"> ・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
15	地区リサイクルセンター	<p>○中央地区リサイクルセンター 札幌市南区南30条西8丁目7-1 （中央清掃事務所敷地内）</p> <p>○北地区リサイクルセンター 札幌市北区あいの里2条6丁目1-10 （廃棄物空気輸送センター内）</p> <p>○西地区リサイクルセンター 札幌市西区二十四軒4条1丁目5 JR高架下</p> <p>※問い合わせは 札幌市コールセンター 011-222-4894 札幌市環境局環境事業部循環型社会推進課 011-211-2928</p>	<p>○中央地区リサイクルセンター 10:00～15:00 休館日：年末年始（12月31日～1月3日）</p> <p>○北・西地区リサイクルセンター 10:00～16:00 休館日：月曜（祝日の場合、翌平日）、年末年始（12月31日～1月3日）</p>	<p>資源物の無料回収</p> <ul style="list-style-type: none"> ・新聞・雑誌・ダンボール、紙パック、雑がみ ・びん・缶・ペットボトル、ビールびん・一升びん ・容器包装プラスチック ・古着、古布、毛布 ・小物金属類 ・小型家電（30cm×30cmの投入口に入るもの） ・蛍光管、水銀体温計・水銀血圧計・水銀温度計 ・筒型乾電池、小型充電式電池 ・廃食油、生ごみ堆肥 ・枝・葉・草（5～12月上旬まで） ・廃インクカートリッジ（一部メーカー純正品のみ） ・スプレー缶・カセットボンベ、ライター <p>※事業者の持ち込みは不可 ※金銭、景品などの引き渡しはない ※持ち込み方法をお問い合わせの上ご来館ください</p>

6 便利屋・軽作業（リサイクル・遺品整理・不用品処分等も含む）



No.	名称	住所/電話番号	サービス提供日・時間/料金	内容
16	札幌市リユースプラザ (厚別地区リサイクルセンター併設)	札幌市厚別区厚別東3条1丁目1-10 011-375-1133	10:00~16:00 休館日：月曜（祝日の場合、翌平日） 年末年始（12月29日~1月3日）	<ul style="list-style-type: none"> ●リサイクル収集された家具等の即売、自転車の抽選販売 ●ごみの減量に関する教室・講座を開催 ●資源物の無料回収 <ul style="list-style-type: none"> ・新聞、雑誌、ダンボール、紙パック、雑紙 ・びん、缶、ペットボトル、ビールびん、一升ビン ・容器包装プラスチック ・古着、古布、毛布（R2.9.1時点、古着・古布は受け入れ停止中） ・小物金属類 ・小型家電（30cm×30cmの投入口に入るもの） ・蛍光灯、水銀体温計、水銀血圧計、水銀温度計、乾電池 ・廃食油、生ごみ堆肥 ・枝・草・葉（5~12月限定） ・廃インクカートリッジ ・スプレー缶、カセットボンベ、ライター ※事業者の持ち込みは不可 ※金銭、景品などの引き渡しはない ※ご不明点はお問い合わせください
17	リサイクルプラザ宮の沢	札幌市宮の沢1条1丁目1-10 札幌市生涯学習センター ちえりあ1階 011-671-4153	10:00~18:00 休館日：月曜（祝日の場合、翌平日） 年末年始（12月29日~1月3日）	<ul style="list-style-type: none"> ●市の大型ごみでリユース収集された家具・自転車等の抽選販売 ●家庭で不要になった日用品の持ち込みや持ち帰りができるリユースコーナー（無料） ●壊れたおもちゃを修理するおもちゃ病院 ●古着のリメイク・包丁研ぎなどのごみ減量に関する教室を開催 ●Xチェンジ（洋服の交換会）を毎月期間限定で開催（持ち込みは月お1人様3着まで） ●資源物の無料回収 <ul style="list-style-type: none"> 新聞・雑誌・ダンボール、紙パック、小物金属類、小型家電、廃食油、小型充電式電池 ※詳細はお問い合わせください



7 除雪



No.	名称	住所/電話番号	料金	備考
1	北海道秋山造園株式会社	札幌市東区北37条東16丁目3-1 011-785-6115	玄関前 1時間4,000円(1人) 屋根 1時間8,000円(2人) 落雪等 1時間3,000円(1人) 排雪 4tダンプ1回10,000円 ※消費税別、交通費込	<ul style="list-style-type: none"> • 屋根は、形状により料金が変わります • 落雪等は、状態により料金が変わります
2	北国緑化株式会社	札幌市東区北37条東16丁目3-18 011-781-8151	玄関 1時間4,000円(1人) 屋根 1時間8,000円(2人) 落雪等 1時間3,000円(1人) 排雪 4tダンプ1回8,000円 ※作業は近隣のみ ※消費税別、交通費込	
3	株式会社KGLジャパン	札幌市東区東区丘珠町695-1 011-299-8301	落雪等 1時間7,000円(2人) 排雪 シーズン排雪(10回)47,000円 シーズン排雪(5回)23,500円 スポット排雪(4tダンプ1台)8,000円 ※消費税込、交通費要確認	実施地域内、一部出来ない地域あります。
4	札幌除排雪サービス	札幌市東区北9条東11丁目1-39 080-7086-7771	玄関前 1時間3,500円(1人) 排雪 4tダンプ1台8,000円スポット ※消費税込、交通費込	詳細、要問合せ
5	公益社団法人札幌市シルバー人材センター北支部	札幌市北区北24条西5丁目1-1 札幌サンプラザ3階 011-788-6915	玄関前：1時間1,836円 作業員1人あたり1時間を超える場合は30分単位の計算(基本料金1時間) ※消費税込、交通費別	<ul style="list-style-type: none"> • 60歳以上の会員による作業 • 除雪機での作業は不可 • 公共交通機関を利用した場合はその実費、自動車を利用した場合は1回600円
6	株式会社ケンタ工業	札幌市北区新琴似町548-3 011-788-3807	屋根 1時間15,000円～(2人)以後30分毎5,000円 排雪 4tダンプ1台6,000円～11tダンプ1台12,000円～ ※消費税別、交通費込、後払い	
7	株式会社リベラル本社営業所	札幌市北区篠路町拓北6-183 011-775-4707	玄関前 2時間10,000円(1人) 屋根 2時間20,000円(2人) 落雪等 基本料4,500円から(1人)見積・相談 排雪： 4tダンプ1台8,000円、2台以上ショベル料金無料 ※消費税別、交通費別	現地確認して見積り 状況により変わるためまずはお見積を。
8	HTS代駕サポート除雪サポートセンター	札幌市北区新川西3条3丁目2-8 011-762-0770	玄関前 3,500円～(1人)見積・相談 屋根 基本料7,800円～三角、スノーダクト、物置等 落雪等 4,500円～(1人)見積・相談 排雪： 4tダンプ1台9,000円～(スポット) ※消費税別、交通費込	

7 除雪



No.	名称	住所/電話番号	料金	備考
9	株式会社光和	札幌市北区新琴似町572-58 011-299-4461	屋根 1時間10,000円～(1名)養生代別途見積 排雪 4tダンプ1台8,000円 シーズン排雪1シーズン(12回)60,000円 (6回)30,000円 ※手作業料金は最低1時間～作業員2名以上で作業 ※消費税別、交通費込	シーズン契約は10月末までの締切
10	Dreamerドリーマー	札幌市中央区南15条西15丁目2-5-902 011-531-8883	玄関前 30分2,000円～(1人) 屋根 1時間6,000円～(2人) 落雪等 30分2,000円～ 排雪 2t車・2tロング車(要相談) ※出張費(1,000円～2,000円) ※消費税込、交通費別	シーズン契約なし
11	道央除雪	札幌市中央区南13条西14丁目3-26 070-8382-5728	玄関前 1時間3,000円～(1人) 屋根 1時間4,000円～(1人) 落雪等 1時間3,500円～(1人) 排雪 4,000円～ ※消費税別、エリアによって交通費別途	シーズン除雪・排雪見積りも可
12	ベストティーズ24中央店	札幌市中央区南9条西4丁目3-15 090-1522-0866	玄関前 1時間5,500円～(1人)※2名より受付 屋根 1時間11,000円～(1人)※2名より受付 落雪等 要見積 排雪 4tダンプ1回13,000円～、軽トラ1回8,800円～ ※消費税別、交通費別	

8 灯油の配達



No.	名称	住所/電話番号	料金	備考
1	株式会社 栄町油機	札幌市東区北43条東15丁目1-3 011-751-5231	お問い合わせ下さい ホームタンク・200ℓ以上の給油が お得です	前日予約で配達時間帯ご指定いただけます ①8:30～10:00 ②10:00～13:00 ③13:00～17:30 ※当日14:00までのご注文で即日配送可 受付時間：8:30～17:00（月曜～土曜） お休み：日曜・祝日 ポリタンクは5缶から配送可 3階以上・室内給油不可 初回は現金のみ
2	ミナミ石油 株式会社	札幌市北区篠路7条1丁目4-1 011-773-7373	ホームページ又はお問い合わせください	定期配送・都度配送 両方可能 ※14時までに連絡で即日配達可能 受付時間：8:30～18:00 365日営業 ポリタンク1個から配送可 3階以上や室内への給油も可（3階以上は持ち上げ料金発生） 条件により不在時でも対応可能

9 医療に関する相談

No.	名称	住所	電話	内容	備考
1	札幌市医師会 在宅医療・介護・認知症サポートセンター	札幌市中央区大通西19丁目 札幌市医師会館1階	0120-142-864	※原則、各関係機関からの相談窓口となります。 ・在宅医、訪問協力医、認知症対応医などの紹介 ・相談費用は無料	受付時間 月～金 10:00～17:00 祝日・年末年始を除く
2	社会医療法人豊生会在宅診療部 あんしん在宅医療ネットワーク	札幌市東区東苗穂3条1丁目2-90	0120-077-630	・ご自宅であんしんして生活を続けられるよう、医師・看護師・リハビリ・介護・施設など、各専門職が総合的にサポートします。 ・主治医を中心に複数の専門医師が連携し、訪問診療を行っており、24時間365日いつでも連絡をとれる体制を実現	受付時間 月～金 8:30～17:00 土 8:30～12:00
3	札幌歯科医師会相談ダイヤル	札幌市中央区南7条西10丁目	相談専用 011-561-3001	・寝たきりなどで通院が困難な方が対象 ・摂食嚥下、低栄養などに関する相談も受け付け ・後期高齢者で居宅（サ高住やグループホームも含む）にお住まいで、目安として要介護3以上の方を対象に無料で訪問歯科健診も行っています。	受付時間 9:30～17:00 土・日、祝日は休み
4	救急安心センターさっぽろ		#7119 ※#7119が繋がらない方（011-272-7119）	・救急医療相談や医療機関の案内 ・相談は24時間対応	持病や薬の飲み方等の一般相談は対象外
5	札幌市精神科救急情報センター		011-204-6010	夜間・休日等に救急の精神科医療に関する電話相談を受け、必要に応じて精神科当番病院との調整や情報提供を行う電話相談 ・利用できる方：精神に障がいをお持ちの方本人や家族の方など ・日中は各区保健福祉課や精神保健福祉センターに相談	受付時間 月～金 17:00～翌9:00 土・日、祝休日 9:00～翌9:00
6	在宅医療ケアサポートみとかん		070-4792-1708 mitokan73@gmail.com	・医療保険内の訪問看護では補いきれない「時間、家族の不安、悩み」に寄り添います ①在宅介護 ②家族不在時の看守り ③病院同行・旅行 ④リビングウィルの作成 ⑤在宅看取り ⑥グリーンケア	通常時間料金 8:00～19:00まで 1時間3,000円（30分単位 1,500円） 加算料金 20:00～8:00まで（深夜/早朝） 1時間 900円 交通費 札幌市内 1,000円 （夜間タクシーの場合は要相談）



10 権利擁護に関する相談（法律相談、成年後見制度、日常生活自立支援事業）



No.	名称	住所	電話	内容	備考
1	日本司法支援センター札幌地方事務所（法テラス札幌）	札幌市中央区北1条西9丁目3-1 南大通ビルN1-1階	法テラスサポートダイヤル 0570-078374 法テラス札幌 0570-078388 IP電話ご利用の場合は 050-3383-5555	<ul style="list-style-type: none"> ・国が設立した法的トラブル解決のための公的機関 ・お困りごとに応じて、問題を解決するための法制度や手続き、適切な相談窓口を無料で案内 ・また、必要に応じ、無料法律相談や弁護士・司法書士費用等の立替えを行う（一定の要件あり） ・多言語（英語・中国語・韓国語・ベトナム語等）での情報提供にも0570-078377で対応 	受付時間 法テラスサポートダイヤル 平日9:00～21:00 土曜日9:00～17:00 法テラス札幌情報提供 平日9:00～16:00、13:00～16:00 受付は、平日9:00～17:00
2	札幌弁護士会 札幌法律相談センター	札幌市中央区北1条西10丁目 札幌弁護士会館2階	相談予約受付電話 011-251-7730 インターネット予約 「ひまわり相談ネット」 から申込み	<ul style="list-style-type: none"> ・一般相談、相続・遺言相談、交通事故、多重債務などの相談に対応 <相談は事前予約制> ・一般相談・交通事故・雇用トラブルは30分以内 <無料> ・相続・遺言、離婚相談は45分以内 <無料> ・交通事故高次機能障害相談は75分以内 <無料> ※相談時間は予告なく変更する場合があります	受付時間 10:00～12:00、13:00～16:00 月～金（祝日を除く） ※受付時間は予告なく変更する場合があります
3	北海道弁護士連合会 「北海道弁護士ホッとライン」	札幌市中央区北1条西10丁目 弁護士会館7階	011-251-7707	<ul style="list-style-type: none"> ・高齢者・障がい者のための電話法律相談（電話相談のみ） ・相談料は無料 	毎週月曜・木曜（祝日を除く） 13:00～15:00
4	札幌市弁護士会 高齢者・障害者支援センター 「ホッと」	札幌市中央区北1条西10丁目 札幌弁護士会館1階	相談予約受付電話 011-242-4165	<ul style="list-style-type: none"> ・財産管理、成年後見・遺言、相続等、高齢者や障がい者の方が直面する問題についての法律相談 ・相談窓口に向く事ができない方については、出張相談（有料）も行う ・来館相談45分まで無料 ・出張相談60分：11,000円（消費税・交通費込み） ・生活保護世帯については相談料免除 	受付時間 10:00～12:00、13:00～16:00 月～金（祝日を除く）
5	公益社団法人 成年後見センター リーガルサポート札幌支部	札幌市中央区南1条東1丁目3番地 パークイースト札幌2階	電話相談 011-280-7077 面談予約電話 011-280-7078 出張相談申込電話 011-280-7078 事務局対応 011-280-7078	成年後見、相続、遺言に関して <ul style="list-style-type: none"> ・成年後見・相続・遺言に関する相談について電話・面談・出張で対応 ・相談料は無料 ・施設、病院関係者、地域包括支援センター等からの相談も対応可能 	電話相談 12:00～15:00 月～金 面談相談（予約制） 毎週火・金 13時～、14時～各40分程 出張相談申込受付 月～金 9:00～12:00、13:00～16:00 ※出張エリアは札幌法務局管内 事務局対応時間 月～金曜日 9:00～16:30（祝日、お盆、年末年始を除く）
6	公益社団法人北海道社会福祉士会 権利擁護センター ぱあとなあ北海道	札幌市中央区北2条西7丁目 かでの2・7 4階	011-213-1313	<ul style="list-style-type: none"> ・相談料は無料（電話・来所相談共に） ・福祉の困りごと相談・成年後見制度に関する相談・制度紹介など 	受付時間 月～金 9:30～12:00、13:00～16:30

10 権利擁護に関する相談（法律相談、成年後見制度、日常生活自立支援事業）



No.	名称	住所	電話	内容	備考
7	一般社団法人 北海道成年後見支援センター	札幌市中央区北1条西10丁目 1番6号 北海道行政書士会館内	011-210-0650	<ul style="list-style-type: none"> ・高齢者等の成年後見についての相談を受付 ・相談予約は希望日の前々日までに 	受付時間 月～金 9:00～17:00
8	札幌司法書士会法律相談センター	札幌市中央区南1条東1丁目3番地 パークイースト札幌2階	面談相談予約専用電話 011-272-9035	<ul style="list-style-type: none"> ・相続・遺言・生前贈与、成年後見等について、司法書士の業務範囲内の相談に対応 ・面談は完全予約制（相談料無料） 	予約受付 月～金 9:00～16:00 相談日 月～土（祝日・年末年始・お盆を除く）
9	札幌市成年後見推進センター （札幌市社会福祉協議会地域福祉部自立支援課）	札幌市中央区大通西19丁目1-1 社会福祉総合センター3階	011-624-6901	<ul style="list-style-type: none"> ・成年後見制度に関する相談 	受付時間 8:45～17:15 （土日・祝日、年末年始を除く） 個別相談は予約制、1時間程度
10	東区社会福祉協議会 日常生活自立支援事業	札幌市東区北11条東7丁目 東区民センター1階	011-741-6440	<ul style="list-style-type: none"> ・利用を希望されるご本人との契約に基づき、認知症や精神障がい等により、日常生活を送るうえで支障がある方へ、福祉サービスの利用に関する相談や助言、利用のために必要な手続きまたは費用の支払い等の援助を行う ・利用料は1時間につき1,200円と交通費 ・財産保全サービスは利用料：年間3,000円 	相談受付及び支援日時 月～金 9:00～17:00 （祝日・年末年始を除く）



1 1 高齢者、障がい者等 相談・支援機関

No.	名称	住所	電話	担当地区	内容
1	札幌市東区 第1地域包括支援センター	札幌市東区北23条東15丁目5-26 昌栄堂ビル3階	011-711-4165	鉄東、北光、北栄、苗穂東	高齢の方が、住み慣れた地域で自立した生活をできるだけ続けられるよう支援するために、札幌市が設置した機関
2	札幌市東区 第2地域包括支援センター	札幌市東区本町2条5丁目7-10 竹田ビル1階	011-781-8061	元町、伏古本町、札苗	主な相談例 ・介護保険ってどんな制度 ・介護について相談したい ・認知症について詳しく知りたい ・一人暮らしなので今後のことが心配 など
3	札幌市東区 第3地域包括支援センター	札幌市東区北45条東15丁目3-15 サンシャインビル2階	011-722-4165	栄西、栄東、丘珠	
4	札幌市東区 介護予防センターなえぼ	札幌市東区本町2条5丁目7-10 竹田ビル1階	011-782-7010	鉄東、苗穂東	
5	札幌市東区 介護予防センター北光	札幌市東区北17条東5丁目2-5 大友恵愛園内	011-752-6110	北光	 高齢の方が、住み慣れた地域で自立した生活をできるだけ続けられるよう支援するために、札幌市が設置した機関 主な活動例 ・介護予防教室 → 身近な地域で介護予防を学ぶ教室の開催 ・住民が主体となって行う集まりに専門職が伺い、効果的な介護予防の方法や継続するためのヒントなどをアドバイス など
6	札幌市東区 介護予防センター北栄	札幌市東区北23条東15丁目5-26 昌栄堂ビル3階	011-751-1294	北栄	
7	札幌市東区 介護予防センター元町	札幌市東区北24条東18丁目4-30	011-784-0808	元町	
8	札幌市東区 介護予防センター伏古本町	札幌市東区伏古7条3丁目1-33 藤苑内	011-781-1100	伏古本町	
9	札幌市東区 介護予防センター東苗穂	札幌市東区東苗穂町1089-1	011-789-6050	札苗	
10	札幌市東区 介護予防センター栄町	札幌市東区北45条東9丁目2-7	011-748-8484	栄西	
11	札幌市東区 介護予防センター栄・丘珠	札幌市東区北43条東16丁目1-10 パレスロイヤルV 503	011-780-5512	栄東、丘珠	
No.	名称	住所	電話	内容	備考
12	札幌市認知症コールセンター		011-206-7837	<ul style="list-style-type: none"> 若年性認知症を含めた認知症に関する相談に、専門の相談員が電話で対応 相談内容によって医療や福祉、介護などの機関を紹介 	受付時間 月～金 10:00～15:00 (土日祝・年末年始を除く)
13	札幌認知症の人と家族の会	札幌市中央区北2条西7丁目 かでの2・7 2階 北海道ボランティア・市民活動センター内	011-281-2969	<ul style="list-style-type: none"> 電話、面談での相談対応のほか、毎月20日開催の「つどい」などで認知症の方、ご家族の介護の悩みを話し合い、心の拠り所となっています。 	※曜日により相談場所が異なります 火曜・水曜 10:00～15:00 かでの2.7 2階 281-2969 金曜 13:00～16:00 札幌市社会福祉総合センター3階 614-1006 中央区大通西19丁目
14	NPO法人 北海道若年認知症の人と家族の会	札幌市中央区北3条西7丁目1-1 緑苑ビル608	090-8270-2010	<ul style="list-style-type: none"> 電話、面談での相談対応のほか、集いなどを通じて認知症の方、ご家族の方が情報収集、情報交換ができる機会等を提供 	相談 火・水・木 10:00～15:00 祝祭日休み

11 高齢者、障がい者等 相談・支援機関

No.	名称	住所	電話	内容	備考
15	行方不明となった認知症高齢者の発見のための活動	札幌市東区北16条東1丁目3-15 東警察署 生活安全課	011-704-0110	高齢の方の行方が分からなくなった時は、すぐにお住まいの地域を管轄する警察署に電話で連絡してください	行方不明になった認知症高齢者の方の発見・保護活動
16	東区SOS見守りネットワーク (行方不明となった認知症高齢者の発見のための活動)	詳細はお住いの地区を担当する地域包括支援センターにお問い合わせください		<ul style="list-style-type: none"> ・東区独自の取り組み ・東区内にお住まいの方、もしくは東区以外にお住まいの方で東区内の介護保険サービス事業所利用中の方が利用可能(原則、事前登録が必要) 	受付時間 8:45~17:15 (土日祝・年末年始を除く) 上記以外の日時は、東警察署生活安全課へご連絡ください
17	札幌市消費者センター 「消費生活相談室」	札幌市北区北8条西3丁目28 札幌エルプラザ2階	011-728-2121	<ul style="list-style-type: none"> ・消費者トラブルに関する情報提供、相談 ・専門家の支援が必要な場合は適切な機関を案内 ・問題解決のための支援助言 	面談相談 9:00~16:30 電話相談 9:00~19:00 (土日祝・年末年始を除く)
18	相談室セーブネス	札幌市東区北35条東9丁目1-20	電話 011-748-3119 FAX 011-748-3229	障がいのある方やご家族からの相談に応じ、必要な援助等を総合的に行うために札幌市が設置した機関 <ul style="list-style-type: none"> ・必要な情報提供や各種機関の紹介 ・障がい福祉サービスの利用援助 ・社会資源の活用や社会生活力を高めるための支援 ・権利擁護など 	相談時間 月~金 8:30~17:00 (土日、祝日・年末年始、夏季休暇8月12日~16日を除く) <ul style="list-style-type: none"> ・相談を希望される方は事前に連絡 ・不在時、受付時間外は留守番電話、または転送電話による対応
19	相談室あさかげ	札幌市東区北33条東14丁目5-1	電話 011-733-3808 FAX 011-731-0211		相談時間 月~金 9:00~17:00 (祝日・年末年始を除く) <ul style="list-style-type: none"> ・受付時間外の相談を希望される方は事前に連絡 ・受付時間外は留守番電話による対応
20	札幌こころのセンター (札幌市精神保健福祉センター)	札幌市中央区大通西19丁目 WEST19 4階	011-622-0556 平日9:00~17:00 上記以外は備考参照	心の健康づくり電話相談 相談された内容に応じて、適切な関係機関、相談機関についての情報提供などを行う <ul style="list-style-type: none"> ・各区役所保健福祉課では、精神保健福祉相談員が、区内の精神障がいのある方やその家族の相談に応じる(Tel 011-741-2400) 	622-0556 平日 9:00~17:00 0570-064-556 平日 17:00~21:00 土日祝休日 10:00~16:00 (曜日によらず年末年始は除く)
			予約電話 平日9:00~17:00 011-622-0556	特定相談 思春期におけるこころの健康や依存症(アルコール、薬物など)に関する相談に応じる 相談は予約制	予約電話 9:00~17:00 622-0556 (年末年始を除く)
			平日 13:00~16:00 011-640-7183	依存症相談窓口 アルコール・薬物・ギャンブル等の問題でお困りのご本人・ご家族・関係機関職員の方からの相談に応じる	平日13:00~16:00 (年末年始を除く)

1 1 高齢者、障がい者等 相談・支援機関

No.	名称	住所	電話	内容	備考
21	札幌市ひきこもり地域支援センター	札幌市白石区平和通17丁目北1-13 こころのリハビリ総合支援センター内	011-863-8733	<ul style="list-style-type: none"> ひきこもりの状態にある本人やそのご家族等からの電話、来所等による相談に応じ、適切な助言を行うとともに、必要に応じて家庭訪問を中心とした訪問型の支援に応じる 	相談専用平日（年末年始を除く） 9:30～12:00、13:00～16:00 メール相談はホームページにて 来所相談は電話にて事前予約が必要 関係機関からの相談も可
22	札幌市社会福祉協議会 自立支援課	札幌市中央区大通西19丁目1-1 札幌市社会福祉総合センター3階	電話 011-633-1313 FAX 011-633-3887	障がい者あんしん相談 <ul style="list-style-type: none"> 障がいのある方の権利を守り、暮らしを応援するために様々な相談に応じる 内容に応じて弁護士による無料法律相談も実施 来所相談は電話予約が必要 	受付時間 月～金 9:00～17:00 （土日祝日、年末年始を除く）
			電話 011-632-7021 FAX 011-613-5486	障がい者虐待相談 障がい者虐待とは障がいのある方の尊厳を脅かす行為です。障がいのある方が虐待されているのに気付いた方は相談窓口にご相談・通報してください メール相談 gyakutai@sapporo-shakyo.or.jp	受付時間 月～金 9:00～19:00 （土日祝日、年末年始を除く）
23	障がいのある方のための福祉ガイド【年号／毎年発行】	各区役所で配布	011-741-2400	障がいのある方の自立や社会参加等に役立てるため、札幌市内で実施している障がい福祉施策を掲載したものです。制度や機構などが一部変更になる場合もありますのでご了承ください。各制度の詳細につきましては、担当部署・所管団体にご確認ください。	



生活支援体制整備事業 について

高齢化により元気なシニア世代が増える一方で、ちょっとした手助け（ごみ出し・買い物などの生活支援）を必要とする高齢者も、今後ますます増えていきます。



住み慣れた地域で、自分らしい暮らしを続けることができるよう

「支援を必要とする高齢者を支える仕組み」を進めることが、全国的に急務とされています。

札幌市では、行政からの委託を受けた社会福祉協議会、医療法人、社会福祉法人などに生活支援コーディネーターが配置され活動しています。

名前：さぼっちー



札幌市生活支援コーディネーター
イメージキャラクター

◆ 由来：「サポート」+「はち」

「地域の支え合い」をサポートするために活動するミツバチ。地域の皆さんがもっと暮らしやすくなるよう、みんなの想いを集めて運びます。胸元のハートは、みんなの想いを察知した時に光るハートペンダントをイメージ。触覚は Support（サポート）の「S」の表しています。

◆ キャッチコピー：みんなの想いを繋ぐよ

各生活支援コーディネーターは、皆さんの地域の「さぼっちー」として、日常のちょっとした困り事や、地域のお宝情報（地域の資源）を探しています。

具体的な取り組みについて

地域資源の把握・開発

～地域にある様々な情報を把握・整備します～

サロンなどの地域の居場所や生活支援に関する有償サービス、NPOやボランティアグループなど地域資源を把握し、「見える化」を行います。不足するサービスについては、住民、ボランティアや社会福祉法人、企業等と共に地域の困りごとを解決する仕組みづくりに取り組みます。

生活支援ニーズの把握・共有

～高齢者の生活に関する困りごとを開く～

地域にどんな困りごとが多く、どのような理由があるのかを「アンケート調査や聞き取り調査」「関係機関の会議への出席」などにより把握・分析をし、住民や関係機関と一緒に、これからの「互助活動」や「支え合い」について考えます。

担い手の育成・発掘

～元気な高齢者の社会参加を応援します～

住民への説明会、ボランティア講座や住民ワークショップの開催などを通じ、「住民主体の支え合いづくりの推進」を伝え、地域の困りごとを支援する担い手を養成します。元気な高齢者が支え合い活動に参加することで、**社会参加・介護予防**につなげます。

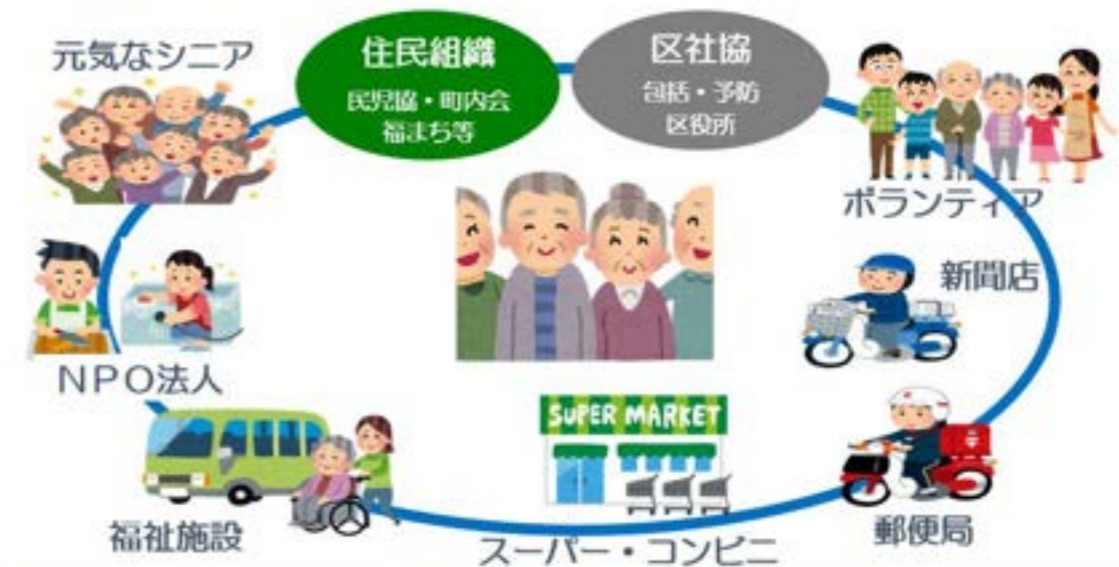
協議体の設置・開催

～地域での支え合いづくりの実現に向けて～

地域住民や関係機関などが集まり、地域における課題や情報共有、連携強化の場「協議体」を設置し、定期的に会議を開催し、地域の支え合い（通称：生活支援推進連絡会）づくりにつなげます。

「生活支援体制整備事業」は、シニアの皆さんをはじめ、町内会・老人クラブといった様々な住民組織やボランティア団体、さらには、社会福祉法人、NPO法人、企業など多様な主体が連携して、高齢者への「ちょっとした手助け（生活支援）」を、みんなで協力しながら進めていく事業です。

生活支援体制整備事業で目指すところ



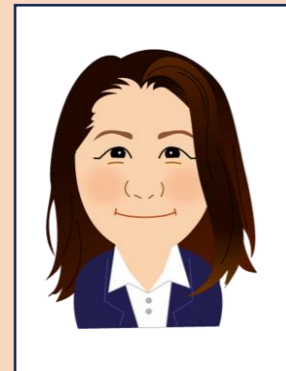
多様な主体が協力・役割分担

高齢者の生活支援・介護予防を進める体制（仕組みづくり）

東区的生活支援コーディネーターの紹介

■ 第1エリア <鉄東地区、北光地区、北栄地区、苗穂東地区>

第2層生活支援コーディネーター 原田 ☎ 741-6440
東区社会福祉協議会（東区北11条東7丁目1-1 東区民センター1階）



■ 第2エリア <元町地区、伏古本町地区、札苗地区>

第2層生活支援コーディネーター 高橋 ☎ 784-7511
社会医療法人 豊生会 リハビリ・医療・介護 総合相談センター
（東区東苗穂3条1丁目2-22）

緑:第3エリア

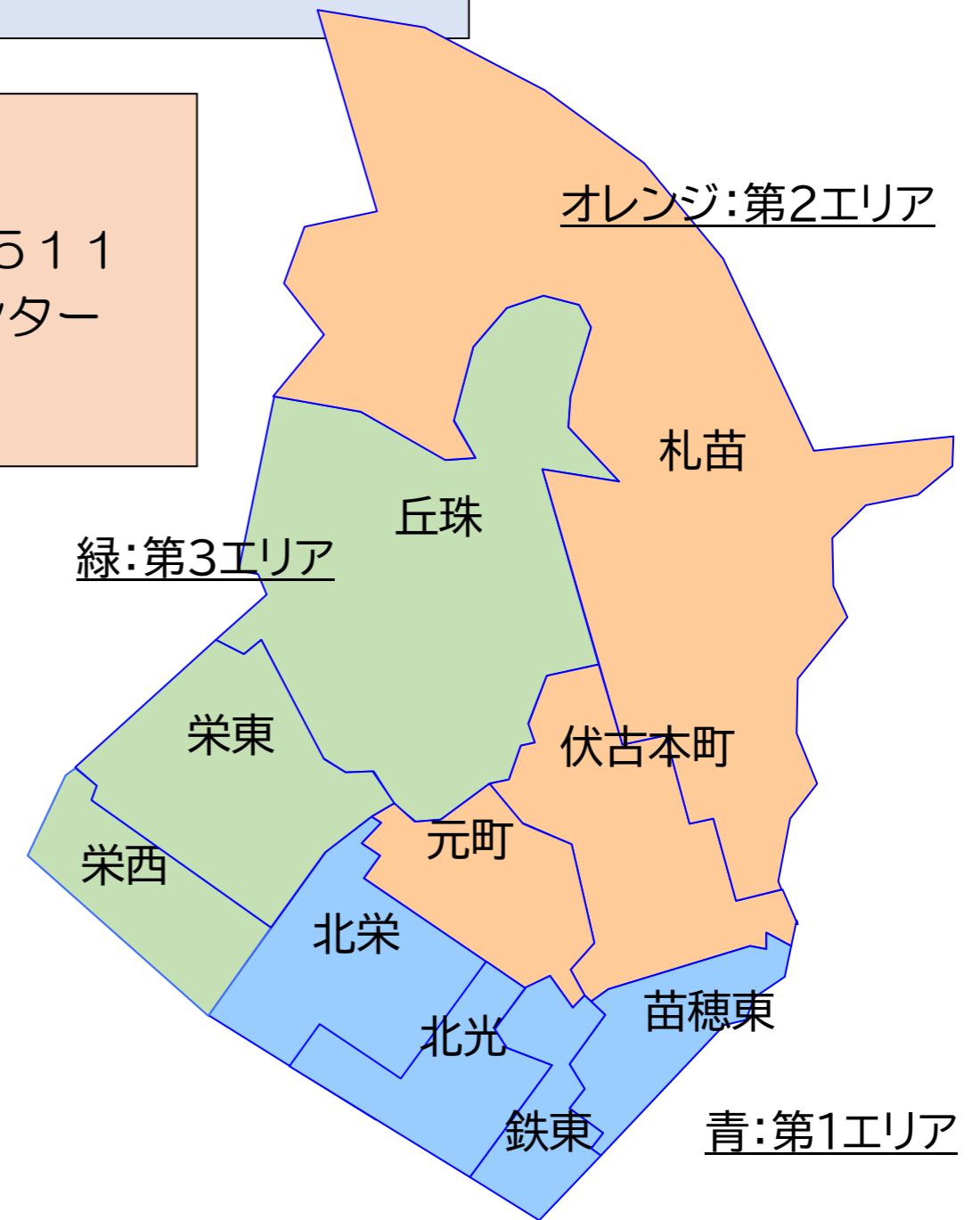


■ 第3エリア <栄西地区、栄東地区、丘珠地区>

第2層生活支援コーディネーター 熊谷 ☎ 741-6440
東区社会福祉協議会
（東区北11条東7丁目1-1 東区民センター1階）

第1層生活支援コーディネーター 加藤 ☎ 741-6440

東区社会福祉協議会
（東区北11条東7丁目1-1 東区民センター1階）



オレンジ:第2エリア

札苗

丘珠

栄東

伏古本町

栄西

元町

北栄

北光

苗穂東

鉄東

青:第1エリア

コーディネーター担当エリア

更新

令和7年4月

作成

生活支援体制整備事業受託法人

社会福祉法人札幌市社会福祉協議会 東区社会福祉協議会

社会医療法人 豊生会

