

ちいきの力

令和8年3月作成版

ちょっと『困った』を、
みんなで支え合うまちへ。

ちいきの力は生活の小さな不安や負担を、
地域の力で解決するためのサポートネットワークです。
気になるサービスがあれば各お問い合わせ窓口よりご相談ください。



WEB版はこちらから



ちいきの力

令和7年度 館山市市民協働事業

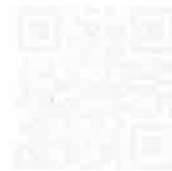
協力 館山市ケアマネージャー連絡協議会

ちょっと『困った』を、 みんなで支え合うまちへ。

館山市の市民団体「ちいきの力」は、市民の皆さんの生活に寄り添い、日々のちょっとした困りごとを解決する仕組みづくりを進めています。

買い物やごみ出し、電球交換や家事の手伝い、食事や日用品の配達、移動販売、家電の修理や防犯のサポートなど、地域の中にはたくさんの「助けたい」「役に立ちたい」という思いがあります。

その思いを必要としている人につなぎ、安心して暮らせるまちを一緒につくっていく—それが、私たち「ちいきの力」の願いです。



WEB ちいきの力

ご利用を考えている方へ

**あなたの『ちょっと困った』を、
地域みんなで支えます。**

館山市の市民団体「ちいきの力」は、市民の皆さんの生活に寄り添い、日々のちょっとした困りごとを解決する仕組みづくりを進めています。

買い物やごみ出し、電球交換や家事の手伝い、食事や日用品の配達、移動販売、家電の修理や防犯のサポートなど、地域の中にはたくさんの「助けたい」「役に立ちたい」という思いがあります。

その思いを必要としている人につなぎ、安心して暮らせるまちを一緒につくっていく——それが、私たち「ちいきの力」の願いです。

ご協力いただける方へ

あなたの力が、誰かの暮らしを支えます。

あなたの力を必要としている人が、すぐ近くにいます。お店や事業所のサービス、これまでの経験やスキル、あるいはちょっとした時間や人の手助け——どれも大切な「地域の資源」です。

あなたの活動やお仕事、誰かの「ありがとう」につながります。「ちいきの力」は、支援を必要とする市民と、サポートを提供できるあなたをつなげる場所。一緒に、安心して暮らせるまちを育てていきませんか？

ご協力いただける方は、以下の QR コードから WEB アンケートにお答えください。

たくさんのご応募をお待ちしております。

ご協力 WEB アンケートはこちらから

4



生活支援

事業所名	提供できるサービス	電話番号	住所	営業時間	詳細
NPO 法人 あわの風	傾聴サロン、おとなこども食堂、ひきこもり学習会、読書サロン	0470-29-3840	北条 1170-3	9:00~18:00	メンタル面でのお悩み相談、家族・本人のひきこもり相談
うさぎの会・ぬくもり食堂	おとな・こども食堂	090-9007-6335	北条 2165-4		子ども食堂・子どもの食に関するイベント・居場所・高齢者と子どもの交流
就労継続支援エール	弁当・食料の配達, 移動販売, 家事代行, ペットホテル・ペットの葬儀, 不用品・ゴミの片づけなど, 家電修理, 家の修理, 介護保険以外の移動サービス	0470-24-0815	北条 685		作業料金 850 円(1 時間) × 作業員数より 作業内容により異なります。

生活支援

事業所名	提供できるサービス	電話番号	住所	営業時間	詳細
株式会社 セキュテック	徘徊抑止センサー、防犯講習、防犯カメラ設置、センサーライト取り付け	090-8815-5083	八幡 277 番地 30		防犯カメラやセンサーライトの取り付けなど、あらゆる犯罪からの防犯対策をご提案 室内用カメラや各種センサーで高齢者の見守り、徘徊防止。 まずは、ご相談ください。
地域支援サービス 助っ人	不用品・ゴミの片づけなど、家の修理、草刈り、植木の蜂の巣駆除、草刈り、剪定、ご自宅の清掃、空き家の管理等	080-6555-4173	浜田 412		作業に応じて費用は相談
株式会社バイ南関東産業 (リサイクルショップ ুবイツー)	家屋内電気工事・電化製品の販売	0470-24-9789	稲 166-1	10:00~ 19:00 (月曜定休)	家屋内の電気工事、電化製品の販売、不用品の買収、片づけ、お宅までお引き取りに伺います。リサイクル品の販売も行います。お気軽にお問い合わせください。

生活支援

事業所名	提供できるサービス	電話番号	住所	営業時間	詳細
便利屋イマ スグ	家事代行, 不用品・ゴミの片づけなど, 庭木の手入れ、草刈り、竹林整備、伐採	090-9157-7644	山本 134-3	9:00~20:00	庭木の管理・実家の管理 お庭も家も見守ります。
有限会社 房州リサイ クル	不用品・ゴミの片づけ など、草刈り、草取り 等	0470-36-1550	亀ヶ原 1045 番 地の 2	8:30~16:30	作業に応じて費用は相談
みのりの家	介護保険以外の移動サ ービス, 簡単な家事支 援 (デイサービス利用 者限定)	090-3061-7413	館山市北条 2321	8:30~17:30	作業に応じて費用は相談
ヤックスド ラッグ城山 店	移動販売	080-4731-0089	館山 833-1		販売価格は店舗店頭価格 販売手数料 1点 10円 (税別) 上限 50 円 (税別) まで 5点以上お買い上げで も上限 50円まで

生活支援

事業所名	提供できるサービス	電話番号	住所	営業時間	詳細
就労継続支援 B 型事業所らら	家事代行, 不用品・ゴミの片づけなど, 草取り	080-6881-9777	犬石 104		作業は、障害をお持ちの利用者と職員とで行います。その他引きこもりや後見などのご相談は無料で承ります。

配食サービス

事業所名	提供できるサービス	電話番号	住所	営業時間	詳細
館山・南房総 のお弁当 庄本デリバ リー	弁当・食料の配達	0470-29-5502	南房総市千代 88-1	9:30~16:30	1食 650円 栄養バランスや見栄えにもこだわる当店のお 弁当で、高齢者の方に楽しんでお食事をして いただき、地域に密着したぬくもりのある便 利さをお届けします。
株式会社 まごころ	弁当・食料の配達	0470-29-7201	南条 507-14	7:00~16:30	週3日以上からご注文をお受けいたして おります。 無料試食実施中（西岬、畑地区は配達で きません）
「ワタミの 宅食」千葉 館山営業所	弁当・食料の配達	0120-321-510	八幡 521-5	9:00~18:00	おかずのみ 450円（税込）～ ごはん付 き 470円（税込）～ バランスの取れた 日替わりのお食事をお届けします。

移 動 支 援

事業所名	提供できるサービス	電話番号	住所	営業時間	詳細
ぐるっとバス 富崎・神戸	おどや大神宮店までの移動支援	090-5422-4303		毎週土曜日 10:00~12:00	富崎地区・神戸地区からおどや大神宮店までの移動支援です。 協力金：1回100円

子育て支援

事業所名	提供できるサービス	電話番号	住所	営業時間	詳細
風六堂	子どもを対象に1日1回、駄菓子を100円分まで無料で提供します	080-1191-9177	北条1808	水木金土曜 11:00~17:00	風六堂においてある陀菓子は、子どもは1日1回100円まで無料でもらうことができます。隣のMANDYでは、パイフowardを行っていて、高校生以下は飲み物100円です。
ほのみ助産院	家事代行、医療（訪問医療・送迎など）、産前産後ケア、ベビーシッター、産前産後家事サポート	050-5605-7670	北条231-4	9:00~17:00	出産を取り扱わない、産前産後のママとご家族ケアや女性の生涯の相談に特化した出張・オンライン専門の助産院です。
みらい塾	小学生・中学生対象の個別指導塾。グレーゾーンのお子様も対象	090-2741-9288	湊533	18:40~22:00	小学生・中学生対象の個別指導塾。グレーゾーンのお子様も対象としています。勉強が楽しくなるように、一緒に成長していきましょう。発達障害のお子様と支えるご家族のご相談にも乗ります。

そ の 他

事業所名	提供できるサービス	電話番号	住所	営業時間	詳細
カメちゃんず	ギターとマンドリンの4人組で皆さんと歌を楽しむ。	090-5325-2359	館山市下真倉 298-14	早朝、夜以外	主に歌謡曲を演奏して皆さんと一緒に歌って楽しく過ごせれば良いと思っているグループです。
株式会社サンセルモ玉泉院館山会館	終活相談、葬儀における事前相談	0470-27-6161	那古 223-1	24時間受付可能	終活やご葬儀に関するご相談を受け付けております。葬儀のプロとして丁寧にわかりやすくご案内させていただきます。
NPO 法人たんぽぽの会	通いの場・市民サロン さわやか健康麻雀	0470-24-0433	下真倉 279-1	毎週土曜日 13:00~16:00	地域の高齢者の外出の機会を提供し、認知予防に繋がれることを目的に健康麻雀を開催しています。
てて整骨院館山店・てて鍼灸マッサージ院	医療（訪問医療・送迎など）、訪問マッサージ	0470-24-5139	八幡 262 カワチ薬品館山店内	平日 9:00~12:00 14:00~20:00 土日祝日 9:00~17:00	スポーツをされている方、姿勢にお悩みの方など、お子さんからご年配の方まで幅広い年代の方々に向けて施術を行っております。お気軽にご相談ください

そ の 他

事業所名	提供できるサービス	電話番号	住所	営業時間	詳細
合同会社 ヘルム	外国人への日本語研修	090-2748-2901	塩見 358		日本語の他に日本での生活の仕方なども教えます。ご相談ください。
移動美容室 ボヌール	移動美容室車にて、もしくは訪問にて施術させていただきます。来店が困難な方、車椅子の方、お気軽にお声がけください	080-1070-7528	館山 1002-3		カット 3,500円 パーマ 3,500円 カラー 3,500円 ブローセット 2,000円 出張料(市内) 500円
傾聴サークル「ラポール」	私たちは、地域で暮らす方々の心に寄り添い、心の声に耳を傾ける「お話し相手」です。地域福祉と地域の活性化に貢献します。	080-1697-6113		月曜～金曜 (月1～2回) 10:00～15:00	<ul style="list-style-type: none"> ・傾聴サロン運営 ・施設訪問 ・その他傾聴に係わる啓発活動 プライバシーは厳守します。医療行為やカウンセリングではありません

そ の 他

事業所名	提供できるサービス	電話番号	住所	営業時間	詳細
NPO 法人りすシステム	身元引受け保証 後見業務	090-2569-9588	八幡 634-1	10:00~16:00	今、手助けが欲しいときも判断能力が失われても、亡くなった後のこともあなたを支えます
房総空き家活用 本舗 株式会社 ワンスディー	家の修理, 空き家のご相談	0470-29-7484	国分 911-1	9:00-18:00	空き家が収入に代わる。 ワンストップが管理サポートいたします。
JUKEBOX	音楽、イベントサポート	080-5080-2885		随時	イベント主旨とその状況、環境に合った音楽の提供。 イベントの様々なサポートも応相談でお受けします。