

白老町

シルバー世代のための

暮らし

2 0 2 6

便利帳



- おでかけの時
- 免許返納・廃車手続き

移動・交通

P1



- お食事や買い物、散髪
- 家事や住まい

暮らしサポート

P5



- 医療機関の情報
- 薬店・ドラッグストア

医療・健康

P11



- 暮らしの不安
(見守り・緊急通報ほか)

安心・相談

P13



- 地域活動・介護予防
(サロン・教室)

地域活動・学び

P15



- 介護用品・車いす
- 介護事業所・サービス

介護

P19



連絡先メモ

巻末

掲載の内容は令和8年9月現在の情報です。内容が変更されている場合がありますので、各事業所にお問合せの上ご利用ください。



移動・交通



元気号・カムイ号・ぐるぽんについてのガイドブックはこちら

地域循環バス(元気号)

対象者	白老町内に居住している方や旅行者
運行区域	町内全域
料金	1回の乗車につき100円(未就学児無料、小中学生50円)
運休日	日曜日、祝日、12月31日～1月3日
その他	運行表は公共施設窓口にて配布しています。
お問合せ	82-8213(白老町企画振興部企画政策課政策推進係)

デマンドバス(カムイ号)

予約制のバスで、ご自宅⇄まちなか停留所、白老市街地⇄各地区の区域内停留所を結びます。

対象者	町民・町内に居住している方※詳細は町HP「カムイ号」のページをご覧ください。
運行区域	①萩野・北吉原鉄北区域 ②石山・萩野鉄北区域 ③竹浦・虎杖浜区域 ④社台区域
料金	片道200円(未就学児無料、小中学生は片道100円)
運休日	日曜日、祝日、12月31日～1月3日
受付時間	午前8時～午後5時(日・祝日を除く)
予約先	85-5511(デマンドバス予約センター)または白老町公式LINE、専用アプリから
その他	ご利用方法などは公共施設窓口にてリーフレットを配布しています。
お問合せ	82-8213(白老町企画振興部企画政策課政策推進係)

タクシー(白老交通)

営業時間	午前7時から午前0時
その他	詳しくは白老交通へお問合せください。
予約先	82-2244(白老交通株)

1 白老町シルバー世代のための暮らし便利帳

白老町交流促進バス(ぐるぽん)

ウポポイを起点に町内を運行しているバスです。

対象者	白老町内に居住している方や旅行者
運行区域	白老町市街地循環便と萩野・社台便
料金	①片道100円(未就学児無料、小中学生は片道50円) ②1日乗車券200円(未就学児無料、小中学生は100円)
運休日	月曜日(祝日または休日の場合は翌日)、12月29日～1月3日
その他	ご利用方法などは公共施設窓口にてリーフレットを配布しています。
お問合せ	82-8214(白老町企画振興部産業経済課商工観光係)

福祉有償運送

公共交通機関の利用が困難な方向けの運送サービスです。要事前登録。詳細は各事業所へお問合せください。すぐに対応できない場合があります。

事業者名と電話番号	料 金	備 考
社会福祉法人 白老町社会福祉協議会 (82-6306)	介助料……………300円 待機料金(30分)…600円 1km毎……………120円	①往復利用の通院、入退院のみ 利用できます。 ②ストレッチャー(追加料金有)と 車いすに対応しています。
NPO法人 御用聞きわらび (82-3465)	入会金……………2,000円 介助料……………なし 待機料金(30分)…500円 1km毎……………100円	①行先は、病院・買い物・銀行・ 役場・床屋・知人宅など、制限 はありません。 ②営業時間は午前9時～午後4時
NPO法人 ぬくもりの里 ふれあい (84-7386)	登録料(入会金)…2,000円 介助料……………なし 待機料金(30分)…500円 1km毎……………100円	①行先は、病院・買い物・銀行・ 役場・床屋・知人宅など、制限 はありません。 ②営業時間は午前9時～午後4時 ③待機時間は最初の30分無料

民間救急(民間救急フィール)

指定の場所から指定の場所まで搬送する民間の救急サービスです。

営業日	365日・24時間対応
その他	サービス内容・料金など詳細についてはお問合せください。
お問合せ	0120-194-399

介護タクシー(グリフィン苦小牧介護タクシー)

白老町等を出発もしくは到着地点として、全道各地への移動にご利用いただけます。

営業時間	午前8時から午後8時(予約制)※電話受付は24時間対応
予約先	090-1387-7836
その他	ストレッチャーと車いすに対応しています。 料金体系や利用方法など、詳しくはお問合せください。

地域公共交通共通回数券

町内の公共交通で使える「共通回数券」

対象者	①町内に住民登録もしくは住居のある方 ②町内に通学もしくは通勤している方 ※町内に居住、通勤、通学先があることを証するものの提示が必要です。
販売場所	町内各郵便局(社台・白老・栄町簡易・萩野・竹浦・虎杖浜)
販売金額等	1冊1,000円(100円券12枚綴り) ※町内店舗等で使用できるクーポン券付き
使用可能な 交通機関	①町が運営しているバス ・地域循環バス『元気号』・交流促進バス『ぐるぽん』 ・デマンドバス『カムイ号』
	②福祉有償運送(介助料には使用不可) ・社会福祉法人白老町社会福祉協議会 ・NPO法人御用聞きわらび・NPO法人ぬくもりの里ふれあい
	③タクシー(移動にかかる運賃にのみ使用可能) ・白老交通タクシー・グリフィン介護タクシー
	④路線バス(道南バス) ・使用可能な路線:登別・苦小牧線
その他	詳しい利用方法については下記申込先へお問合せください。
お問合せ	82-8213(白老町企画振興部企画政策課政策推進係)

地域公共交通共通回数券の無料配布

対象の方に共通回数券を無料配布しています。

対象者	重度身体障がい者の方
配布される物	100円券12枚綴りを9冊
お問合せ	82-5541(白老町保健福祉部福祉課福祉支援係)

3 白老町シルバー世代のための暮らし便利帳

運転免許証の自主返納と運転経歴証明書

【運転免許の自主返納】

申請条件	運転免許証が有効期間内であること
持ち物	運転免許証
申請する場所	苫小牧警察署(苫小牧市旭町3-5-12)
お問合せ	35-0110

【運転経歴証明書の発行】

運転経歴を証明するものです。運転免許証と同様に本人確認書類として使用できます。

申請条件	運転免許証を返納したその日から5年以内に返納を行った方
持ち物	<u>運転免許証・保険証・6か月以内の住民票</u> などの身分証明書、印鑑、申請用写真1枚(縦3cm×横2.4cm)、証明書交付手数料(1,100円)
申請する場所	苫小牧警察署(苫小牧市旭町3-5-12)
お問合せ	35-0110

廃車に関する手続き

廃車の引取り・手続代行は下記事業所へ。費用等は各事業所にご確認ください。

事業所名	電話番号/住所	備考
北海工機(株)	82-2176 高砂町1-1-62	廃車引取り、重量税の還付申請 抹消手続き、自賠責の解約手続き
(有)サンオート新田自工	82-4805 高砂町2-1-5	廃車引取り、重量税の還付申請 抹消手続き、自賠責の解約手続き
(有)小幡商事	83-2199 北吉原197	廃車引取り、重量税の還付申請 抹消手続き、自賠責の解約手続き
(株)小笠原スクラップ	87-4996 竹浦570-1	中古車・廃車買取、重量税の還付申請 抹消手続き、自賠責の解約手続き



暮らしサポート

配食サービス

調理が難しい方向けに、夕方に弁当を1日1食配達し、訪問時に安否確認します。

サービス名	対象者	実施日	料金	お問合せ先
白老町 配食サービス	町内に居住し、心身等の理由から調理が困難な方 (サービスの可否は判定会議で決定)	毎日	1食当たり 500円	82-6306 白老町 社会福祉協議会
コープ 夕食宅配サービス	コープさっぽろの 組合員	月曜日 ～土曜日	1食当たり 674円～956円 (税込)	0120-279-949 コープさっぽろ 月～土 午前10時～午後6時

移動販売

移動販売車が商品を販売するサービスです。

サービス名	概要	対象者	お問合せ先
おまかせ便カケル (コープさっぽろ)	決められたコースを同じ時間帯で運行しています。一部お取り扱いしていない商品もあります。	コープさっぽろの組合員	82-5790 (コープさっぽろ パセオしらおい店)
セブン あんしんお届け便	毎週月曜から木曜の週4日、町内の福祉施設や公民館などを中心に、巡回販売しています。	どなたでも	83-6161 (セブン-イレブン 白老萩野西店)

※配食・配達の料金は、令和8年9月時点での金額です。
変更となっている場合がありますので、各事業所へお問合せください。

5 白老町シルバー世代のための暮らし便利帳

配達サービス

店頭購入品の配達に加え、電話・インターネット注文にも対応します。

【町内セブン-イレブンのお届けサービス】

概 要	下記店舗は、2,500円以上のご注文で個人宅へ配達します。(手数料無料) ・セブン-イレブン白老大町店 ・セブン-イレブン白老萩野西店(配達日は要確認)
そ の 他	・配達エリアについては、下記店舗に直接お問合せください。 ・個人宅のみ配達可能です。病院などへは配達できません。
お問合せ	82-4561(セブン-イレブン白老大町店) 83-6161(セブン-イレブン白老萩野西店)

【トドック(コープさっぽろのお届けサービス)】

概 要	週に一度、決まった曜日・時間に商品をお届けします。
対 象 者	組合員・宅配登録必要
配達料金	システム利用料1回300円(税込) ★各種サポート(60歳以上・子育て・班)等により220円割引→80円になるサービスや(利用額により)無料になるサービスもあります。
お問合せ	0120-307-919 (コープさっぽろコールセンター 月～土 午前10時～午後6時)

白老町立図書館

図書館は、無料で新聞や雑誌を見たり、本を借りることができます。
読書は脳の活性化につながります。図書館で認知症予防をしませんか？

本の宅配サービス	身体障がい者手帳1～4級をお持ちの方、歩行困難で図書館まで来館することが困難な65歳以上の方を対象に、ご希望の本をお届けします。	
移動図書館車 ななかまど号	約2,600冊の本や雑誌を積んで、町内23か所を巡回します。 巡回日程、場所は広報、白老町ホームページ等でご確認ください。	
開館時間	火曜日～木曜日、土日祝日	午前10時～午後5時
	金曜日	午前10時～午後7時30分
休館日	月曜日(平日、祝日ともに)、年末年始、ほか臨時休館あり	
貸出期間・冊数	貸出期間:2週間／冊数:制限なし	
お問合せ	電話:82-3000(白老町教育委員会 教育課 図書館業務係) 住所:白老町本町1丁目1-1	

灯油配達サービス

灯油の配達を扱う事業所の一覧です。日・祝日が休みの事業所もありますので配達条件等、サービスの詳細は各事業所へお問合せください。

名 称	電話番号/住所	サービス内容
(株)いちたかガスワン 白老営業所	82-2439 大町1-2-12	灯油・ガス・でんきを全て取り扱っており、お得な値段設定。 お支払いは口座振替かクレジットカード。
白老ガス(株)	83-5577 大町2-1-7	町内全域・支払い現金のみ ポリタンク5個以上から
シナネン(株)白老店	84-0061 川治1-549-8	町内全域・ポリタンク5個以上から 支払いはクレジット・口座引き落とし 定期配送・注文配送を選択できます。 ご利用の際は事前連絡をお願いいたします。
(有)北海道丸善白老	82-2103 高砂町1-5-28	白老・社台のみ/支払いは現金のみ ポリタンク5個以上から 後日配送(5円/ℓ上乘せ)
ミナミ石油(株)	0120-55-7373 竹浦98-4	町内全域・365日営業 ※2階以上配達可 支払いは現金・クレジットカード・Paypay ※2回目から各種銀行口座やクレジットカード の引き落としも対応可 ポリタンク1個から Webで24時間申込・注文可能。
エア・ウォーター・ ライフソリューション(株) 白老サービスセンター	83-6614 北吉原136-1	町内全域・支払い方法は応相談 家にタンクを設置されている方 ご利用の際は事前にご連絡をお願いします。
鈴木商事(株)給油所 ENEOS竹浦SS	87-2125 竹浦6	町内全域・支払いは現金のみ ポリタンク5個以上から 後日配送(5円/ℓ上乘せ)
コープさっぽろ (エネコープ)	0120-012-458	町内全域 ※2階配達不可 18ℓポリタンク5個以上から コープさっぽろ組合員のみ 灯油・ガスの対応
(株)オカモト 苫小牧営業所	0120-301-130	町内全域 ※屋外200ℓ以上のホームタンク が対象。支払いはクレジットカード・口座振替 定期配達、都度配達を選択できます。 ご利用の際は事前連絡をお願いいたします。 ※Webで24時間申込み・注文可能。

家事サービス

暖房機の修理や家電品処分などのサービスを提供する事業所の一覧です。

名 称	電話番号/住所	サービス内容
ホームサービスなかで	82-2250 日の出町3-2-27	暖房機・給湯機・ストーブなどの取付・修理、シャワー・蛇口など水回りの修理
ヤマダリビング(株)	82-2345 東町1-3-18	鍵修理、網・サッシの修理・清掃、水まわり修理、ガラス修理
NPO法人 御用聞きわらび	82-3465 東町3-10-8	草刈り、草取り、伐採、枝切り、除雪、畑おこし、役場等手続き支援、引越・不用品処分、家具移動、入退院時の支援、ねずみ取り、室内・風呂掃除、見守り、安否確認 作業会員募集中(草取り・除雪)
(株)いちたかガスワン 白老営業所	82-2439 大町1-2-12	暖房機・家電品や給水・給湯修理、電球交換、家電引取
後藤家具店	82-2229 大町2-1-21	網戸の張り替え
こんのでんき (でんきの北翔チェーンこんの店)	090-2811-1981 大町2-2-13	暖房機・家電品や給水・給湯修理、電球交換、家電引取
(株)白老清掃	82-2319 高砂町3-436-7	不用品処分、ごみ片付け及び収集、廃家電の回収、大型ごみ収集(月2回)※要予約
白老町高齢者事業団	82-4626 高砂町1-1-50	草刈り、剪定、伐採、清掃 作業会員募集中
白老ガス(株)	83-4251 石山68-38	ボイラー・ストーブ販売・修理、家電品の販売・処分、水回り修繕
(有)三河金物	83-2661 萩野79-102	ガラス・網戸・サッシの修理 ドア・引き戸の修理、鍵修理
NPO法人 ぬくもりの里ふれあい	84-7386 北吉原133-2	草刈り、草取り、枝切、畑おこし、室内掃除、風呂掃除、洗濯、屋内外・物置の片付け、除雪、窓ふき、見守り、網戸の張替え、電球・蛍光灯の取替え、入院・入所のお手伝い、役場等の手続きお手伝い 作業会員募集中

住宅や土地の売買など

名 称	電話番号/住所	サービス内容
(株)いちたかガスワン 白老営業所	82-2439 /大町1-2-12	住宅・土地の売買、仲介、賃貸
白老ガス(株)	83-4251 /石山68-38	住宅・土地の売買、仲介、賃貸
太陽不動産	83-6668 / 石山7-57	住宅の売買、仲介、賃貸
合同会社弦樹	090-5985-4928 /緑丘3-5-28	住宅・土地の売買、仲介、賃貸

水道の凍結・漏水・修理

名 称	電話番号/住所	対応
(株)北洋公管	82-5959/若草町1-2-20	給水・排水・浄化槽
(株)太陽	83-6666/石山7-53	給水・排水・浄化槽
(株)新田工業	82-2814/川沿2-448-16	給水・排水
(有)和光商事	83-3268/萩野310-1	給水・排水・浄化槽
村上設備	87-3419/竹浦62-8	給水・排水

理美容院

車いす対応及び理容師及び美容師が訪問、送迎ができるお店の一覧です。
(対応可能な地区や車いすでの利用については、事前にお問合せください。)



【理容院一覧】

名 称	電話番号/住所	営業時間	訪問	送迎	車いす
ヘアサロンオグラ	82-2722 大町6-6-37	午前9時～午後6時30分 (日祝は午前9時～午後6時) 定休日:火曜 第2・3月曜 (予約制)	×	○	○
ケイ理容院	82-3872 緑丘1-13-21	午前8時30分～午後7時 定休日:火曜・第3月曜	×	×	○
シゲトの店	83-6244 萩野265-56	午前9時～午後6時 定休日:日曜・第3月曜	×	×	○
篠原理容院	83-3747 萩野23	午前8時30分～午後6時 定休日:月曜・火曜	×	×	○
シボレー理・美容室	83-4935 萩野84-126	午前9時～午後6時 定休日:月曜・火曜	×	×	○
ヘアスペース ・シオカワ	83-2172 萩野23-7	午前8時30分～午後7時 定休日:火曜・第3月曜	○	○	○

【美容院一覧】

名 称	電話番号/住所	営業時間	訪問	送迎	車 いす
ナルミ美容室	82-5541 東町4-6-7 (いきいき4♡6)	午前9時～午後3時 (土曜は午前9時～午後12時) 定休日:日曜 *PMIは要電話確認	×	×	○
村上美容室	82-3176 緑丘1-13-24	午前8時30分～午後6時 定休日:月曜・第2日曜	×	×	○
Hair room Olive (ヘアールームオリーブ)	82-5454 栄町2-1-7	午前9時30分～午後6時 (予約優先) 定休日:月曜、火曜 *受付は午後5時まで	○ 完 全 予約制	×	○
ビューティサロン よこの	82-5808 栄町2-7-5	午前9時～午後6時 定休日:日曜	×	○	×
シボレー理・美容室	83-4935 萩野84-126	午前9時～午後6時 定休日:月曜・火曜	×	×	○
SMILE STAR (スマイルスター)	61-1938 萩野312-176	午前9時30分～午後6時 定休日:不定休	○	○	×

※本誌では、掲載の許可をいただいた店舗のみをご紹介します。



医療・健康

病院・医院・診療所

【白老町立国民健康保険病院】

診療科	内科 循環器内科 呼吸器内科 整形外科 小児科 皮膚科 リハビリテーション科 (診療科によって曜日や受付時間が変わります。)
受付時間	月曜日～金曜日 午前8時30分～午前11時、午後12時30分～午後4時 (※祝日を除く)
電話番号/住所	82-2181/日の出町3-1-1
その他	地域医療連携室設置・夜間、休日の救急診療体制あり

【北海道リハビリテーションセンター診療所】

診療科	内科
受付時間	月曜日～金曜日 午前9時～午前11時 ※祝日を除く
電話番号/住所	84-1905/竹浦133

訪問診療

【逢縁クリニック】

自宅・施設への訪問診療を行います。定期訪問と必要時対応、緩和ケア、採血・処置、ACP(人生会議)支援に対応し、訪問看護と連携して在宅療養を支えます。

対象	在宅で診療を受けたい方
訪問時間	火曜日～金曜日 午前9時30分～午後5時
電話番号/住所	070-9003-3302/東町4-6-7(いきいき4♡6内)
その他	急変時の相談は24時間365日電話対応可能です。 その他、詳しい内容についてはお問合せください。

歯科医院

訪問診療対応・車いす利用可の歯科医院一覧です。受診の際は要事前予約。(昼休み有)

名 称	電話番号/住所	営業時間	訪問	車いす
駅前歯科	88-0621 大町2-3-12	月・火・水・金 午前9時～午後5時 木・土 午前9時～午後12時 (午後5時以降と土曜日は完全予約制)	○	○
西谷歯科医院	82-3933 本町1-9-28	月～土 午前8時30分～午後5時 ※ 木曜日 休み	×	○
GO歯科クリニック	85-5000 本町1-12-31	月・木 午前9時～午後7時 火・金 午前9時～午後6時 水・土 午前9時～午後12時30分	○	○
柏村歯科クリニック	82-4141 栄町1-15-15	月～金 午前8時30分～午後12時30分 午後2時～午後5時 土 午前8時30分～午後1時30分 ※ 土曜日は不定休	×	○
すずき歯科	82-4411 川沿1-3-42	月～金 午前9時～午後6時	×	○
萩野歯科診療所	83-3001 萩野42-1	月～金 午前9時～午後6時	○	○
こんの歯科	87-4180 虎杖浜47-12	月～金 午前9時30分～午後6時30分	○	○

調剤薬局

医師の処方箋に基づいて薬を調剤する医療用薬品を扱います。

名称	電話番号/住所	営業時間/定休日
白老町民薬局 (車いす可)	85-2626 日の出町3-1-48	午前8時30分～午後5時30分 定休日:土・日・祝

薬店・ドラッグストア

基本的に市販薬のみを扱う店舗の一覧です。詳細は各店舗へお問合せください。

名 称	電話番号/住所	営業時間/定休日
サツドラ白老末広店 (車いす可)	84-6750 末広町1-4-23	午前9時～午後9時50分 お店で買物をした商品の配達可(有料)
ツルハドラッグ 白老店 (車いす可)	85-5366 栄町2-1-7	午前9時～午後10時 お店で買物をした商品の配達可(有料) ※15日～17日は60歳以上配達料半額
薬のささき (車いす不可)	83-5567 萩野37	午前9時30分～午後6時 定休日:日曜・祝日 ◎配達に対応可能



安心・相談

見守りサービス

【白老町役場の見守りサービス】

名称	内容	対象者	利用料	お問合せ
緊急通報システム 設置	固定電話回線を使う通報装置を自宅に設置します。ボタンひとつで24時間365日対応の支援センターにつながり、看護師の健康相談・救急要請・協力員への安否確認に対応します。	町内居住65歳以上の方で、①又は②に該当する方 ①突発的に生命に危険な症状が発生する持病がある方 ②災害時により機敏に行動することが困難な方	申込時に 確認	白老町 社会福祉協議会 82-6306
安心筒配布	救急時に利用するために必要な医療情報などを記入した用紙を入れておく専用の容器の配布です。保管場所に貼る専用のシールも添付します。	町内に居住する65歳以上の世帯	無料	白老町 保健福祉部 福祉課 高齢者福祉係 82-5560
高齢者向け GPS端末貸出	認知症によるひとり歩きが見られる方を介護するご家族向けに、GPS端末を貸し出しています。衣服や持ち物に装着すると、携帯電話などから位置を常時確認でき、事故予防に役立ちます。	認知症によるひとり歩きがみられる高齢者を介護している方で、高齢者・介護者がともに白老町在住の方		

【ヤマト運輸株式会社(あんしんハローライトプラン)】

内容	自宅の電球をハローライトに交換するだけで始められる見守りサービスです。一定期間ハローライトに点灯/消灯の動きがない場合、異常を検知し、事前に設定した通知先にメールでお知らせします。通知先の依頼に応じ、設置先の代理訪問も行います。
費用	月額1,738円(税込)
申込	0120-545-425 (年末年始を除く午前9時～午後6時)

キャンナス苫小牧・白老(訪問ボランティアナース)

キャンナス(CANNUS)は「地域に住んでいる看護師が、忙しいご家族に代わって介護のお手伝いをする訪問ボランティアナースの会」です。サービスの内容については 下記連絡先までお問合せください。
 電話:090-5228-6349
 メール:cannas.tomakomai.shiraoi@gmail.com

日本郵便のサービス

日本郵便では現在“終活相談ダイヤル”と3つの“みまもりサービス”を行っています。

【終活紹介サービス】

内容	終活に関する困りごと等を伺い、相談内容に合わせて専門相談員が解決策をご提案します。
相談料	無料
受付時間	平日 午前9時～午後8時(土日祝を除く)
その他	「終活のことを考えようBOOK」を郵便局にて無料配布中
お問合せ	0120-65-3741(携帯電話からも通話料無料)

【みまもり訪問サービス】

内容	郵便局社員などが利用者宅へ月1回訪問し、生活状況を確認します。その後、確認した生活状況や訪問した社員からのコメントは、ご家族などのご指定いただいた報告先へご連絡します。
利用料	月額2,500円(税込)
受付時間	平日 午前9時～午後9時 土日休日 午前9時～午後5時
お問合せ	0120-23-28-86(固定電話から) 0570-046-666(携帯電話、通話料有料)

【みまもりでんわサービス】

内容	利用者へ毎日お電話(自動音声)で体調確認を行います。体調確認の回答内容はすぐにご家族などのご指定いただいた報告先(4カ所まで)へメールでご連絡します。
利用料	固定電話 月額1,070円(税込) 携帯電話 月額1,280円(税込)
受付時間	平日 午前9時～午後9時 土日休日 午前9時～午後5時
お問合せ	0120-23-28-86(固定電話から) 0570-046-666(携帯電話、通話料有料)

【駆けつけサービス】

内容	家族からの要請に応じて警備会社が利用者宅に駆けつけます。
利用料	月額880円(税込)
その他	申し込み後、別途警備会社と契約を締結する必要あり。
受付時間	平日 午前9時～午後9時 土日休日 午前9時～午後5時
お問合せ	0120-23-28-86(固定電話から) 0570-046-666(携帯電話、通話料有料)



地域活動・学び

白老町高齢者クラブ

「自らの生活を豊かにする楽しい活動」「地域を豊かにする社会活動」を柱として、生きがいと健康づくり、レクリエーションやボランティア活動を行っています。

お問合せ：白老町高齢者クラブ連合会事務局(白老町社協内) TEL:82-6306

地区	クラブ名
日の出町	日東あけぼの会
栄町	栄町栄寿会
本町	五月会
末広町	すえひろ会
川沿	川沿美園会

地区	クラブ名
緑町	緑寿会
萩野	和の会
北吉原	浦島会
	四つ葉の会

地区	クラブ名
竹浦	竹浦長寿会
	竹浦ふれあい会
虎杖浜	虎杖浜第一寿会
	虎杖浜第二寿会
	虎杖浜第三寿会

白老町高齢者大学

明るく健康な高齢者同士の仲間作り、趣味を広げ、知的活動やスポーツ活動に励み、高齢者の生活向上と生きがいづくりを図る場です。多彩な講座やセミナー、クラブ活動や学年活動、学園祭や体育大会などの行事が行われます。

対象	60歳以上の町民の方
内容	・年間7回の定例講座、8回のかがやきセミナー、学園祭・体育大会の行事など ・15のクラブ活動(選択制) 《クラブの内容》 詩吟・文芸・書道(2部制)・カラオケ・陶芸・コーラス・器楽・水泳・卓球・ビリヤード・パークゴルフ・優優(麻雀等)・軽スポーツ・裁縫
新入生経費等(年間)	65歳未満 6,600円(授業料4,000円、保険料他2,600円) 65歳以上 5,800円(授業料4,000円、保険料他1,800円)
新入生募集	毎年1月ごろに実施 ※年度途中の入学は不可
申込	申込書または電話で下記連絡先までお申し込みください。 (申込書は高齢者学習センターまたは教育委員会にあります)
お問合せ	82-2154(白老町高齢者学習センター/東町3-13-1)

介護予防・健康づくり教室

【健康体操】申込不要・どなたでも（内容：ストレッチ、元気まち体操、ラジオ体操、ゲーム、出前講座による勉強会等）

名 称	会 場	開催日・開催時間		
社台	社台生活館	月	月2回	午前10時～午前11時
ひまわり	いきいき4♥6	木	毎週	午前10時～午前11時20分
川沿	川沿生活館	金	毎週	午前10時～午前11時
萩野	萩野公民館	火	月4回	午前10時～午前11時20分
くるみ	萩野児童館	金	第1.2.4	午後1時30分～午後2時30分
はまなす	竹浦コミセン	水	第1・3	午前10時～午前11時
ふまねっと竹浦会	竹浦コミセン	木	第4	午前10時～午前11時
ふまねっと石山会	石山萩の里町内会館	水	第1.3	午前10時～午前11時

【ストレッチ教室】事前申込・町内在住の65歳以上（筋を伸ばす柔軟体操です）

会 場	開催日（祝日及び第5を除く）	時 間
いきいき4♥6	毎週月曜日	午後1時～午後1時45分
萩野公民館	毎週木曜日	①午後1時45分～午後2時30分 ②午後2時45分～午後3時30分
虎杖浜公民館	毎週木曜日	午前10時～午前10時45分

健康体操・ストレッチ教室のお問合せ先：82-5560（白老町地域包括支援センター）

元気まち健康キャラバン

「元気まち健康キャラバン」は、健康増進や介護予防を目的とした運動教室です。専門資格を持つスポーツトレーナーが町内各地の会場を巡回し、一人ひとりの体力や体の悩みに合わせて、楽しく運動を指導します。

対 象	町内にお住まいの方ならどなたでも	会 場	開催日 (祝日及び第5を除く)	時 間
参加費	無料・申込不要	萩の里会館	毎週月曜日	午前9時30分～午前10時30分
運動相談 窓口	いきいき4・6では「運動相談窓口」を開設しています。月1～2回、専門のトレーナーが運動に関する相談をお受けします。	竹浦ふれあい	第1・第3月曜日	午前11時15分～午後0時15分
		いきいき4・6	第2・第4月曜日	午前11時15分～午後0時15分
		白老コミセン	毎週水曜日	午前9時30分～午前10時30分
		社台生活館	第1・第3水曜日	午前11時15分～午後0時15分
お問合せ	85-2020 (白老町教育委員会 教育部教育課)	竹浦コミセン	第2・第4水曜日	午前11時15分～午後0時15分
		虎杖浜生活館	毎週金曜日	午前9時30分～午前10時30分
		北吉原ふれあい	第1・第3金曜日	午前11時15分～午後0時15分
		北吉原本町生活館	第2・第4金曜日	午前11時15分～午後0時15分

町内で運動ができる施設

場 所	営業日時	住所・電話	内容
総合保健福祉センター (いきいき4♡6)	午前9時～午後9時 (休館日 毎週日曜 12月29日～1月3日)	82-5541 東町4-6-7	エアロバイク ランニングマシーン 卓球台、腹筋台
総合体育館	火曜～土曜 午前9時～午後9時 日曜、祝日 午前9時～午後5時	82-2045 本町1-1-2	各種トレーニングマシーン (エアロバイク、 ランニングマシーン ウエイトなど)
白老町民温水プール	4月から10月 ・月～金 午前10時～午後8時30分 ・土、日、祝 午前10時～午後5時 11月から3月 ・火～金 午後1時30分～午後8時30分 ・土、日、祝 午前10時～午後5時	82-5813 緑丘4-636	プール・サウナ 各種トレーニングマシーン 各種教室も実施中 (詳細は要問合せ)
北吉原はまなす スポーツセンター	火曜～土曜 午前9時～午後9時 日曜、祝日 午前9時～午後5時 ※6月から10月 午後1時～午後9時	83-2438 北吉原86-1	テニスやゲートボール等の 屋内スポーツ
白老 パークゴルフクラブ	3月:午前8時30分～午後4時 4月から9月:午前8時30分～午後5時 10月:午前8時30分～午後4時 11月:午前9時～午後15時30分ごろ 定休日:火曜日(祝日営業)	82-5566 石山1-1	パークゴルフ 保護者同伴小学生以下無料 ※各コース、大会の時間は ご利用いただけません。 (大会の時間についてはお 問合せください。)
虎杖浜 パークゴルフクラブ	4、5、8、9月:午前8時30分～午後6時 6、7月:午前8時30分～午後7時 3、10、11月:午前8時30分～午後5時 12、1月:午前9時～午後4時 不定休	87-4708 竹浦139-2	

白老町認知症の人と家族などの会

認知症の正しい知識の普及、啓発を行い、認知症の本人、家族の福祉増進を図っていくことを目的としている団体です。家族の介護などの電話相談を受け付けています。お問合せは下記連絡先まで。

【連絡先 電話:0144-82-6306 住所:白老町東町4-6-7(社会福祉協議会内)】

介護予防サロン・認知症カフェ

【介護予防サロン】(65歳以上の方対象、体操・レク・脳トレ・健康講話・茶話会等)

名 称	会 場	開催日時	実施機関・お問合せ	送迎
社台サロン	社台生活館	第2月曜 午前10時～午前11時30分	NPO法人ウテカンパ 080-1874-3624	○
脳いきいき 健康サロン	いきいき4♡6	第2水曜 午前1時30分～午後3時	医療法人社団玄洋会 82-2200	×
どんぐりサロン	どんぐりの家	第3土曜 午前9時30分～午前11時	社会福祉法人優和会 83-4240	○
元気サロン	北吉原ふれあいプラザ	第1木曜 午後1時30分～午後3時		○
すこやかサロン	虎杖浜生活館	毎月第2火曜 午前10時～午前11時30分	社会福祉法人天寿会 87-2611	○

【認知症カフェ】(介護の相談をしながらほっと一息つける場所です。申込不要。参加費100円)

名 称	会 場	開催日時	実施機関・お問合せ	送迎
社台カフェ	コミュニティカフェ ミナパチセ	第4月曜日 午前10時～午後12時	NPO法人ウテカンパ 080-1874-3624	○
オレンジかふえ	いきいき4♡6 2階リラクゼーションルーム	第2金曜(どなたでも) 第3火曜(当事者及び家族) 午後1時～午後3時	道央佐藤病院 82-2200	×
どんぐりカフェ	萩野生活館	第2木曜 午後2時～午後4時	社会福祉法人優和会 83-4240	○
すこやかカフェ	虎杖浜生活館	第4火曜日 午前10時～午前11時	社会福祉法人天寿会 87-6333	○
社協カフェ	coffee&whisky kaise 横レンタルスペース	第3水曜日 午後2時～午後4時	社会福祉協議会 82-6306	○

ものの忘れ・認知症予防外来

正常な「物忘れ」と「認知症」を区別し、認知症を早期発見・治療するための外来です。受診には予約が必要になりますので、事前にお問合せください。

病院名	住所とお問合せ	診療日時
北海道メンタルケアセンター	苫小牧市若草町5-1-5 34-2969	月～金曜日 (完全予約制・要問合せ)
三愛病院	登別市中登別町24-12 0143-83-1111	ものの忘れ外来:月～金曜日 認知症予防外来:毎週月曜日 (完全予約制・要問合せ)
恵愛病院	登別市鷺別町2-31-1 0143-82-2200	火曜午後 (完全予約制・要問合せ)
登別すずらん病院	登別市青葉町34-9 0143-85-1000	金曜午後 (完全予約制・要問合せ)



介護

居宅介護支援事業所(ケアマネジャー)

ケアマネジャーが、ご本人の状態や希望に合わせてサービスを調整し、ケアプランを作成します。

事業者名	住所	電話番号
白老町指定介護予防支援事業所	東町4-6-7	82-5560
白老町社協介護支援相談所	東町4-6-7	82-6306
道央佐藤病院居宅介護支援事業所白老	東町2-4-12	85-5885
居宅介護支援事業所どんぐり	萩野310-112	83-9111
北海道リハビリテーションセンター特養部 居宅介護支援事業所	竹浦132	87-2600

訪問介護(ホームヘルパー)

ホームヘルパーが自宅に訪問して生活援助や身体介護を行います。

事業者名	住所	電話番号
訪問介護事業所ふくろう	社台118-24	84-1020
白老町社協ホームヘルプステーション	東町4-6-7	82-6306
訪問介護あんしん	竹浦101-33	87-4986

通院等乗降介助

通院の送迎や乗り降りの介助の支援を行います。

事業者名	住所	電話番号
白老町社協ホームヘルプステーション	東町4-6-7	82-6306

服薬管理のサービス

服薬の管理が難しい方は、介護保険サービスで薬剤師や看護師の訪問による服薬管理・指導を受けられます。利用を希望される方は、担当の介護支援専門員(ケアマネジャー)にご相談ください。

通所介護(デイサービス)

日帰りで施設に通って食事や入浴などの支援やレクリエーションなどを行います。

事業者名	住所	電話番号
白老町社協デイサービスセンター	東町4-6-7	82-6306
リハビリデイ東町	東町2-4-12	82-3400
通所介護どんぐり	萩野310-112	83-4240
リハビリデイセンター	竹浦132	84-1960
デイサービス陽だまり	石山41-88	82-9615

認知症対応型通所介護

認知症の方を対象に専門的なケアを提供する通所介護です。

事業者名	住所	電話番号
デイサービス くぬぎ	萩野310-111	83-9111
グループホーム どんぐりの里(※土日限定)	萩野310-112	83-4240

短期入所生活介護(ショートステイ)

短期間、施設に泊まり、食事・入浴・介護などの支援を受けるサービスです。

事業者名	住所	電話番号
社会福祉法人天寿会 特別養護老人ホーム寿幸園	東町4-6-8	82-2929
北海道リハビリテーションセンター 特養部短期入所生活介護	竹浦132	87-6333

訪問看護

看護師が自宅に訪問して療養上の世話や診療の補助をします。

事業者名	住所	電話番号
しらおい訪問看護ステーション	東町4-6-7	82-3126
訪問看護ステーションみるみる	本町1-9-33	56-5503

訪問リハビリテーション

リハビリの専門職が自宅に訪問してリハビリテーションを行います。

事業者名	住所	電話番号
訪問看護ステーションみるみる	本町1-9-33	56-5503
白老町立国民健康保険病院 (訪問リハビリテーション)	日の出町3-1-1	82-2181

認知症対応型共同生活介護

認知症の方が少人数で共同生活を送りながら、日常生活の支援を受ける介護サービスです。

事業者名	住所	電話番号
グループホーム 和花	東町2-4-12	82-2311
グループホーム ほのぼの	川沿1-553-9	85-3675
グループホーム どんぐりの里	萩野310-112	83-4240
グループホーム かしわ	萩野310-111	83-9111
グループホーム いたどり	竹浦135	87-6005

特定施設入居者生活介護

有料老人ホームに入居して介護を受けられます。

事業者名	住所	電話番号
介護付き有料老人ホーム 花つむぎ	東町2-4-12	82-2227
介護付き有料老人ホーム 悠悠	高砂町3-1-6	82-6539

特別養護老人ホーム(特養)

常時介護が必要で在宅生活が難しい方が入所し、日常生活の支援・介護を受けられます。

事業者名	住所	電話番号
社会福祉法人天寿会 特別養護老人ホーム寿幸園(ユニット型)	東町4-6-8	82-2929
社会福祉法人天寿会 北海道リハビリテーションセンター特養部(従来型)	竹浦132	87-6333
社会福祉法人天寿会 友活の里(ユニット型)	竹浦132	87-6333

介護老人保健施設(老健)

在宅復帰に向けてリハビリテーションを中心としたケアを行います。

事業者名	住所	電話番号
社会福祉法人天寿会 介護老人保健施設そよ風の里(ユニット型)	竹浦134-5	84-1837

介護医療院

長期的な医療と介護が必要な方が、生活支援を受けながら療養する施設です。

事業者名	住所	電話番号
白老町立介護医療院 えみえみ	日の出町3-1-1	84-7805

町内のその他高齢者施設

事業者名	住所	電話番号
社会福祉法人恵和園 恵和園エルテルハイム	白老762-25	82-3769
社会福祉法人エコライフまどか ケアハウス暖炉	竹浦101-33	87-6611

福祉用具の貸し出し

内容	おおむね2週間程度、物品を無料で貸し出ししています。 (車いす、介護用ベッド、シルバーカー、歩行器、杖、ポータブルトイレ等)
お問合せ	82-6306(社会福祉協議会)

福祉用具販売

歩行器、杖、入浴・食事介助用品等を展示、販売しています。用品のご相談もお受けします。

【げんき福祉用具貸与事業所(後藤家具店)】

電話番号/住所	82-2229/大町2-1-21
---------	------------------

【(株)ウェル福祉用具貸与販売事業所(白老町高齢者複合施設)】

電話番号/住所	82-3338/東町2-4-12
---------	------------------

補聴器販売

【オオミチ】

認定補聴器技能者が在籍しています。無料で相談・体験できます。

電話番号/住所	82-1000/東町2-1-39
---------	------------------

白老町民生委員児童委員名簿

地区	No.	担 当 地 区	民生委員氏名	住 所	電話番号
社台地区	1	社台第1	五十嵐 則夫	社台323	82-2303
	2	社台第2	畑垣 武司	社台160	82-5020
	3	社台第3	田村 直美	社台191-10	82-2654
白老鉄南地区	4	日の出町1・2・3丁目（公住含む）	中出 廣子	日の出町3-2-27	82-2250
	5	日の出町4・5丁目（公住除く）	高辻 順子	日の出町5-27-1	82-4094
	6	東町4・5丁目	三國 洋子	東町4-2-14	82-3057
	7	東町1・2・3丁目	志賀 政夫	東町2-2-39	090-1640-3028
	8	大町第1・3町内会	田辺 真樹	大町3-3-22	82-2008
	9	大町第4・5町内会	岩本 秀俊	大町3-5-13	82-4508
	10	大町第7・8・9・10町内会	長谷川 牧子	大町6-3-46	090-6996-1859
	11	高砂町1・3丁目	松見 早智子	高砂町1-2-51	82-3684
白老鉄北地区	12	高砂町2・4丁目	山丸 和幸	高砂町2-5-22	82-5440
	13	若草町、未広町1・2丁目	岡村 幸男	若草町1-13-22	090-3468-3368
	14	未広町3丁目	塚原 光博	未広町3-5-1	82-4177
	15	未広町4・5丁目	葛西 ひろ子	未広町4-4-21	82-2581
	16	緑丘1・2丁目（公住除く）	条田 正博	緑丘1-16-1	82-5492
	17	緑丘2丁目（公住含む）3・4丁目	近藤 純子	緑丘1-13-17	82-4157
	18	栄町1・2丁目	中村 英二	栄町2-9-3	090-3390-8282
	19	栄町3丁目	及川 保	栄町2-5-12	82-6057
	20	本町	外崎 晃男	本町1-2-29	090-8425-5103
	21	川沿2丁目1～3番サンコーポラス	欠員	—	—
	22	川沿1・3・4丁目	佐藤 良徳	川沿4-8-22	82-3716
	23	川沿2丁目4～12番	道見 翔太	川沿1-3-24	090-5073-6977
石山地区	24	陣屋町、緑町、森野、石山1区、2区、石山青葉	井澤 佑介	陣屋町769-238	82-7193
	25	石山新生	中村 多香子	石山40-178	83-5337
	26	石山萩の里	渡辺 尚子	石山39-189	83-4962
	27	萩野石山、東萩野、石山港	吉田 末治	石山25-52	090-6870-3936

地区	No.	担 当 地 区	民生委員氏名	住 所	電話番号
萩野地区	28	萩野大町１・２・３区	氏家 康代	萩野２０－３	８３－３１３７
	29	萩野大町４・５区	二関 友子	萩野７９－２４３	８３－３０８７
	30	萩野前浜１・２区	山口 繁	萩野６６－５０	８３－６７２７
	31	萩野前浜３区	三河 伸雄	萩野８４－１２８	８３－５７８５
	32	萩野昭和区	倉地 美直	萩野３１２－９３	８３－２４２９
	33	萩野朝霧区、旭区	新明 英子	萩野３１４－２７	８３－４２６６
	34	萩野緑泉郷、瑞穂区	大崎 雅恵	萩野３３８－１２０	８３－３３４７
北吉原地区	35	日本製紙自治会、あけぼの、北吉原緑泉郷１区	和田 康子	北吉原３４５－１７７	090-7875-8812
	36	北吉原緑泉郷２区、いずみ、ゆうかり	田畑 和子	北吉原６６１－４４４	８３－５８３７
	37	萩野太平洋、バーデン	菅頭 照美	萩野４３３－１６２	090-2696-7747
	38	北吉原本町１・２・３区	福澤 くに子	北吉原８８－１７	090-3775-9253
	39	北吉原本町４・５・６区	梅林 雄二	北吉原１０１－２	090-9753-1392
	40	北吉原本町７・８区	池田 仁	北吉原２００－１７１	090-2871-3275
竹浦地区	41	竹浦中央第１・２	森田 知治	竹浦１９８－１０	８７－４７７４
	42	竹浦日の出、飛生	岩崎 和典	竹浦２０８－３０	080-1760-8097
	43	竹浦栄区、緑	金子 香奈枝	竹浦１９８－３８	090-8637-9612
	44	竹浦本町、浜竹浦	曾根 礼子	竹浦２７－１	８７－２１２０
	45	竹浦幌内東、西	吉岡 喜代子	竹浦２９４－９８	８７－４２１３
	46	竹浦クラウン	畠山 和子	竹浦１８１－６２９	８７－４７９０
	47	竹浦温泉区、ふれあい、若竹浦	欠 員	—	—
虎杖浜地区	48	虎杖浜第１（鉄南）	須貝 仁	虎杖浜４３－３	８７－３１７４
	49	虎杖浜第１（鉄北）	山田 嘉子	虎杖浜４２０－２３０	８７－２３２７
	50	虎杖浜第２	三橋 ひとみ	虎杖浜４９－６	090-1524-0279
	51	虎杖浜第３（中通り南・北）	吉田 洋子	虎杖浜１０６－１	８７－２３５７
	52	虎杖浜第５・６	本間 孝一	虎杖浜８６－２	080-1878-0835
	53	虎杖浜第８・臨海区	欠 員	—	—
員主任児童委	1	社台、白老、森野	堀田 亜美	川沿３－３－３５	８２－２１７０
	2	石山、萩野、北吉原	星野 博美	萩野３１２－１７６	090-8314-7491
	3	竹浦、虎杖浜	米本 聖子	虎杖浜２８２	８７－２０４４

いざという時の連絡先

救急車



☎119

警察



☎110

緊急時の連絡先

名前	☎

担当民生委員

名前	☎

介護や認知症についての相談先

介護に関する悩みや心配ごとへの相談、健康や福祉、医療に関する様々な情報提供・調整を行っています。電話や来所相談だけでなく、ご自宅への訪問相談も行っております。要介護認定の申請、配食サービスや住宅改修の相談なども、お近くのセンターへお気軽にご相談ください。

名称	住所とお問合せ先
白老町地域包括支援センター	東町4-6-7(いきいき4♥6) 82-5560
地域型在宅介護支援センター どんぐり	萩野310-112(どんぐりの家) 83-4240
地域型在宅介護支援センター リハビリ支援センター	竹浦132(リハビリデイセンター内) 87-2611

白老町
シルバー世代のための暮らし便利帳
2026年10月発行(第10版)

■作成 白老町社会福祉協議会・白老町保健福祉部
〒059-0904 白老郡白老町東町4丁目6番7号
☎ 0144-82-6306 📠 0144-82-6308
✉ info@shiraoi-syakyo.com