

宿毛市内の生活を支えるサービス

○ 移動販売

サニーマートFCサングリーンクリハラ移動スーパーとくし丸

☎090-5710-3205

【とくし丸19号車 近澤パートナー】 水…片島・大島・田ノ浦・内外ノ浦・呼崎・伊与野・小筑紫

【とくし丸22号車 西内パートナー】 月・木…桜町・大月町・土佐清水市 火・金…平田町・三原村

水…神有、橋上、二ノ宮、芳奈、山田、和田

フジ移動スーパー おまかせくん

☎0120-326-600

月・木…午前=池島、西町、大深浦(月のみ)、片島(木のみ)、中央(木のみ)/午後=楠山、坂本、神有、奥奈路(月のみ)、二ノ宮

火・金…午前=中央(金のみ)、坂ノ下、小深浦(火のみ)、錦(金のみ)、市役所/午後=和田、寺尾、貝礎、竹石、山田

土…午前=片島、大島/午後=内外ノ浦、湊、大海、小筑紫、伊与野

○ 弁当配達

コープの夕食宅配

☎0120-994-981 (日曜を除く9時~18時)

四万十市具同240-1

その日に作った弁当を届けるサービスです。配達は平日のみですが、土日用の「冷凍おかずセット」もあります(還住藪、出井地区は対象外)。栄養状況に応じたゼリー状の介護食も販売しています。

個別に対応してくれているお弁当屋さんは？...

○ 配達サービス

こうち生活協同組合宅配サービス

☎0880-37-4560

四万十市具同240-1

カタログから商品を注文し、指定した場所で受け取る配達サービスです。運転免許証の返納で宅配手数料が無料になります。

沖の島への配達サービス

☎66-1188

平田町戸内1813-1 社会福祉法人 愛生福祉会

新鮮市場「あるね屋」で新鮮な野菜を購入し、島へお届けします。

生活支援サービス なごみちゃん (宿毛市中央デイケアセンター)

☎080-6030-1037

中央7-5-44

買い物支援料1回550円(税込)。「サングリークリハラ」で生鮮食品やお惣菜、日用品を購入して配達します。利用には申し込みが必要です。



前日の17時までに電話で注文してください。配達曜日は地域によって異なるので、お問い合わせください。電球交換など可能な限りの困りごとにも対応。ケアマネなど専門職へ悩みごとの相談もできます。

○ 灯油配達

配達場所

		配達場所	
大江石油店	中央2-8-20	宿毛市内	☎63-2947
(有)イノイシ燃料	幸町8-16	宿毛市内(要相談)	☎63-3168
(株)ペトロール高知	駅東町3-103	二ノ宮/和田/片島/西町/小筑紫/藻津	☎63-3900
増田商事(株)	片島8-23	片島・大島	☎65-8144
(有)宿毛西部給油所	大深浦164-1	西地区(咸陽小学校区)	☎65-8801
平田石油(株)	平田町戸内1744-1	宿毛市内	☎66-0204

はなちゃんバス



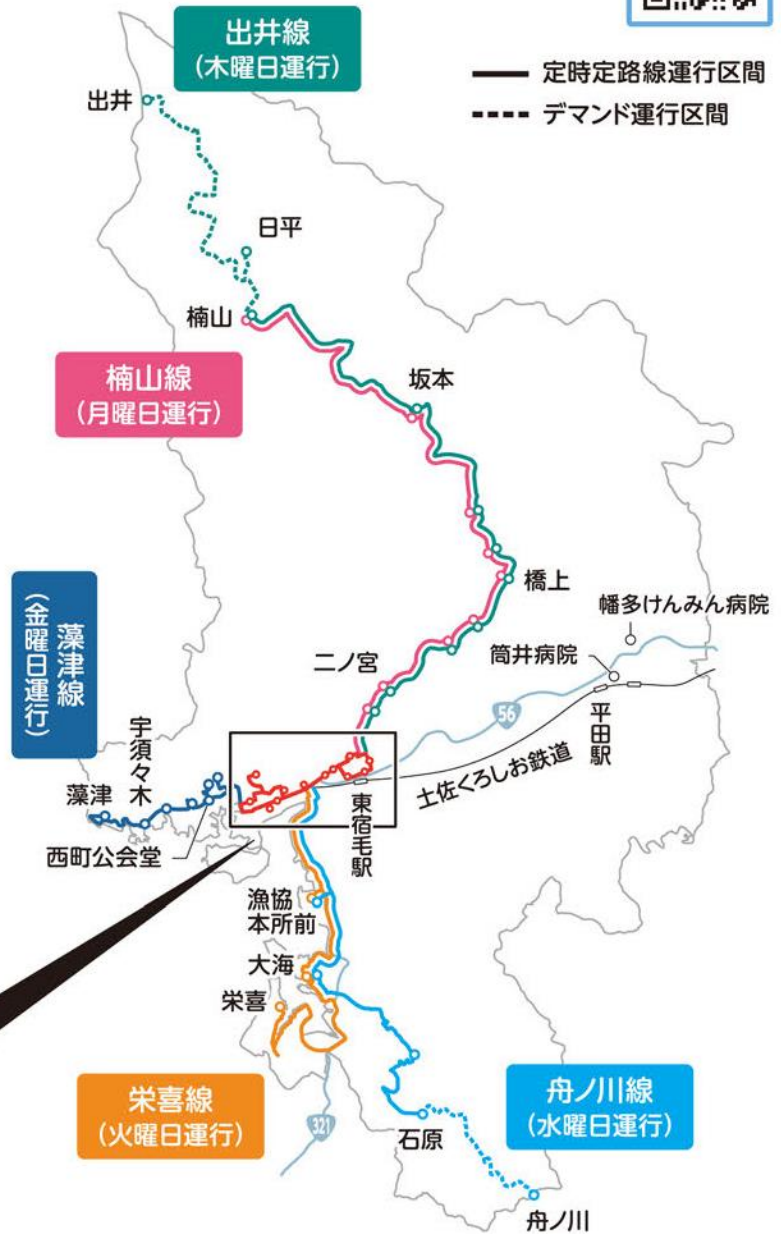
鉄道や路線バスに加えて、市が運行するコミュニティバス「はなちゃんバス」があります。元気に運行していますので、ぜひご利用ください。路線上でも乗り降りできます（一部区間を除く）。デマンド運行区間の利用は事前にご連絡ください。

市街地区間 100円(各種割引あり)
宿毛市企画課(☎62-1255)



運行曜日	路線	料金
月曜日	楠山線	100～610円
火曜日	栄喜線	150～400円
水曜日	舟ノ川線	100～500円
木曜日	出井線	100～760円
金曜日	藻津線	100～250円

市街地区間 (月～金曜日運行)



高知西南交通(路線バス)



宿毛駅を基点に土佐清水方面や四万十方面に路線バスを運行しています。65歳以上で運転免許を返納した人で「運転経歴証明書」をご提示いただいた人を対象に運賃が半額となります。また、高知西南交通の定期バス路線乗り放題の格安定期券もあります。(☎0880-34-1266)

土佐くろしお鉄道



「運転経歴証明書」があれば、特急・普通列車の乗車券が半額になります。65歳以上が買える定期券「土佐くろしおシニアパス」もお得です。「土佐くろしおシニアパス」は普通列車だけではなく、特急列車も1区間(宿毛ー中村など)+100円で乗車できます。中村駅(☎0880-35-4961)

○ 福祉タクシー

江口福祉タクシー	与市明	63-3306	
ひまわりタクシー	高砂	65-0005	ストレッチャーあり
シルバーサービス	小深浦	65-0800	予約制、車いす対応
福祉タクシー大ちゃん	小深浦	65-7213	
福祉タクシーそら	大深浦	65-5880	車いす対応
すくも介護タクシー	和田(自動車学校)	070-7588-3135	予約制、介護目的の利用のみ
介護タクシーのろまん	錦(西南葬祭敷地内)	080-5562-6990	予約制、ストレッチャーあり

○ タクシー

さくら観光ハイヤー	中央1-1-19	☎63-2116
宿毛ハイヤー	中央2-9-7	☎63-2111
丸三観光ハイヤー	中央6-2-4	☎63-0050
和田タクシー	和田1220-2	☎63-3671
山田ハイヤー	山奈町山田1335-13	☎66-0523

○ 家事など

シルバー人材センター	高砂4-56 宿毛市総合社会福祉センター内	☎79-0243
株式会社ダスキンサニーマート中村営業所	四万十市古津賀4-41	☎0880-35-5085

ごみの戸別収集

☎62-1252(宿毛市環境課)

ごみを収集所まで出すことが難しい人のために、自宅敷地内まで収集に行くサービスがあります。
申請には要件があります。お気軽にご相談ください。

くらし応援団すくも

☎090-4334-4903

医療生協の組合員になることで利用できる有償のボランティアです。
組合員になるために出資金500円が必要です。会費は無料です。
30分400円(チケット制)。ボランティア登録もできます。

○ 訪問理美容

カットショップみやの <small>理容</small>	☎63-3554	
中央6-1-25		
営業時間 9時～19時	予約方法 電話(3～6日前まで)	料金 3,000円～
休業日 月曜	対応エリア 宿毛市・大月町	

ビューティーサロンかおり <small>美容</small>	☎63-5106	
長田町4-21		
営業時間 9時～18時	予約方法 電話(3日前まで)	料金 3,300円～
休業日 月・第3日曜	対応エリア 宿毛市内	

ヘアサロン プップケアー <small>美容</small>	☎65-5600	
高砂20-3 ロイヤルコート105		
営業時間 9時～18時	予約方法 電話・LINE(3日前まで)	料金 要相談
休業日 月曜	対応エリア 宿毛市・大月町	

メグ美容室 <small>美容</small>	☎63-1892	
二ノ宮992-1		
営業時間 9時～18時(要相談)	予約方法 電話(当日でも可)	料金 2,500円～
休業日 月・第3日曜	対応エリア 宿毛市内	

Which 美容室 <small>美容</small>	☎66-1873 または 090-1002-2485	
平田町東平1-9-7		
営業時間 9時半～18時	予約方法 電話(前日まで)	料金 3,000円～
休業日 月曜	対応エリア 平田町・山奈町	