

# 高美が丘3丁目 ちょっと手伝い隊



高美が丘3丁目ちょっと手伝い隊は、お互いさまの精神で日常生活の困りごとを隊員が「できる人ができることをできる時にちょっと手伝う」をモットーに高美が丘3丁目で活動しています。

高齢者の単身世帯および2人世帯（夫婦・親子）を対象にカーペットの敷き替え、粗大ごみの搬出、カーテンの取り外し、網戸の張替え、草抜きなどの多種多様な依頼を受け付けております。利用料は基本1回100円30分です。住む地域で、しっかり人と人とのつながりづくりを進めています。

高美が丘3丁目にお住まいの皆様へ

家庭『粗大ごみ』収集日は10/6(金)・10/7(土)です

## 粗大ゴミ捨て お手伝いします！

お互いさまです  
お気軽に  
ご相談・ご依頼ください

例えば...

- 処分方法が分からない物
- 押し入れや物置等で眠っている物
- ベランダや庭に溜まってしまったゴミ処分 など

※分別(仕分け)が大変な方は一緒にお手伝いします  
※搬出依頼の場合は当日までに分別の確認をさせていただきます  
※依頼はお早めをお願いします

**対象**  
高齢者の単身世帯および高齢者2人世帯(夫婦・親子)  
※その他 事情に応じて検討いたします

**利用料**  
基本  
1回 100円  
(30分まで)

**3丁目  
ちょっと  
手伝い隊**

支え合う とても住みよい 3丁目

(受付) ★電話 ☎ 横山  
(平日)月・水・金(時間)AM9:00~12:00(留守電お!!)  
★ポスト 申し込み用紙に記入  
コミュニティ会館正面の専用ポストへ投函  
★QRコード 読み取りホームページを開く  
QRコードを参照

ボランティア団体  
お知らせ 高美が丘3丁目 2023.4.1~  
スタートします

## ちょっと手伝い隊

お互いさまの精神で日常生活の困りごとを隊員が「できる人ができることをできる時にちょっと手伝う」をモットーにふたりペアでお伺いお手伝いいたします。

**対象**  
高齢者の単身世帯および2人世帯(夫婦・親子)  
※その他 事情に応じて検討いたします

**利用料**  
基本  
1回 100円  
(30分まで)

例えばこんな困りごとはないですか？

- ★粗大ごみの搬出
- ★留守中の花木水やり
- ★散歩(車イス)の付き添い
- ★自転車空気入れ・ムシ交換
- ★高所作業(電球交換・カーテン付け替え)
- ★家具の移動・寝具類平し
- ★代読代筆
- ★屋外そうじ
- ★話し相手
- ★庭木の剪定
- ★草抜き
- ★代行(買い物、小荷物発送)
- ★簡単な日曜大工
- ★不用品の整理片付け
- ★蛇口・パッキン交換
- ★網戸張り替え
- ★灯油缶搬入・注込
- ★お風呂掃除

※その他 相談に応じて検討します  
※急な依頼は対応しかねますのでご了承ください。  
あくまでボランティアです。プロのような仕事はできません。

ご依頼はお早めに!!  
ご相談はお気軽に!!