

おたすけ手帳の最新情報は、市ホームページからダウンロードが可能です。



市ホームページQRコード



市の花：やまゆり

袖ヶ浦市

お

た

す

け

手

帳



市の鳥：うぐいす

高齢者にやさしいお店などを
集めました！



長寿のシンボル：つる

令和3年3月版
袖ヶ浦市生活支援体制整備事業

袖ヶ浦市『おたすけ手帳』令和3年3月版発行について

この度、平成31年3月の初版から2年ぶりの改訂となりました『おたすけ手帳』は、令和元年の台風災害、翌年からの新型コロナウイルス感染症と地域の支え合い活動が難しい状況下での発行となりました。

そのような中でも地域の皆様方には、商品の配達や訪問の際に高齢者を温かく見守り、何か異変があった時には近くの地域包括支援センター等へ繋いでいただくなど、「地域の見守りネットワーク」の大切な役割を担っていただいています。今後も、地域の貴重な資源をつなぎ、地域全体で高齢者を見守り支える体制が構築されることを願っています。

今回の発行にあたり、協力いただいた皆様、貴重なご意見をいただいた関係者の皆様に厚くお礼を申し上げます。

社会福祉法人 袖ヶ浦市社会福祉協議会（袖ヶ浦市生活支援体制整備事業）

おたすけ手帳ご利用にあたってのお願い

「おたすけ手帳」は市内の袖ヶ浦市商工会等を通じて寄せられた情報と高齢者の関係機関等から寄せられたクチコミ情報をもとに作成しています。（市内全ての情報を網羅している訳ではありませんのでご了承ください。また、掲載情報は令和2年12月時点のもので、現在は変更されている場合もありますので、ご利用の際は直接お問い合わせ先にご確認ください。）

今回の改訂を機に、多くの皆さんに「おたすけ手帳」の趣旨をご理解いただき、今後も多くの情報が寄せられることで、地域の貴重な資源が増え、高齢者の皆さんが健やかにいきいき暮らせる地域づくりにつながることを願っています。

表紙のイラストは千葉県立袖ヶ浦高等学校美術部の皆さんにご協力いただきました！

今回の発行にあたり、日頃お世話になっている千葉県立袖ヶ浦高等学校のボランティア同好会を通じて美術部の皆さんに表紙イラストのご提供をいただきました。（第2層圏域協議体（昭和・根形）が作成した地区版（地区限定配布）に使わせていただきました。）

先の見えないコロナ禍で、この取組が世代をつなぐ素敵な出会いとなりました。ご協力ありがとうございました。



本表紙：柳 君 2年（写真右）



昭和：森谷さん 2年（写真左）



根形：新留さん 2年（写真中央）

もくじ

1.食料品の配達・移動販売・灯油の配達

- ① お弁当の定期配達・・・・・・・・・・ 3
- ② 食料品・日用品の配達・・・・・・・・ 5
- ③ 移動販売・・・・・・・・・・ 8
- ④ 灯油の配達・・・・・・・・・・ 8

2.訪問サービス

- ① 訪問可能な美容院・美容院・・・・・・・・ 9
- ② クリーニングの訪問集配・・・・・・・・ 10
- ③ 訪問可能な鍼灸マッサージ・・・・・・・・ 11

3.家事・片付け・ごみの処分など

- ① 家事代行・ヘルパー・・・・・・・・ 13
- ② ハウスクリーニング専門の業者・・・・・・・・ 14
- ③ 軽作業（庭木の手入れなど）・・・・・・・・ 15
- ④ 不用品・家庭ごみの処分、リサイクル店・・ 16
- ⑤ 軽作業・生活支援を行う有償ボランティア・ 16

4.住まいの困りごと

（水まわり・電気・家のリフォーム）・・・・ 18

5.移動の支援に関すること

- ① 介護タクシー・・・・・・・・・・ 20
- ② 移動支援（ボランティア）・・・・・・・・ 21

6.やさしいサービスいろいろ

（メガネ・補聴器等）・・・・・・・・・・ 22

7.ボランティア活動・就労をしたい方

- ① ボランティア活動についての相談・・・・ 23
- ② 地域のボランティア団体、NPO・・・・ 24
- ③ シルバー人材センター・・・・・・・・ 25
- ④ 就労などの相談・・・・・・・・・・ 25

8.生きがい活動・集いの場

- ① サロン・集いの場・・・・・・・・・・ 26
- ② 袖ヶ浦市のシニアクラブ・・・・・・・・ 28
- ③ 袖ヶ浦いきいき百歳体操・・・・・・・・ 29

9.各種サービス・相談窓口

- ① 市の高齢者向け事業について（介護保険以外）・ 30
- ② 介護保険の申請手続き等の相談・・・・・・・・ 31
- ③ 袖ヶ浦市社会福祉協議会・・・・・・・・ 32
- ④ その他の相談窓口（消費者相談等）・・・・ 34
- ⑤ 運転免許自主返納について・・・・・・・・ 35

10.緊急時・災害時

- ① 詐欺被害に遭わないためには・・・・・・・・ 36
- ② 消防署からのお願い・・・・・・・・ 36
- ③ 災害時の情報発信・・・・・・・・ 37
- ④ 緊急時の連絡先・・・・・・・・ 37

11.終活（しゅうかつ）

「もしもの時」に備えて・・・・・・・・ 38

12.地域包括支援センター

こんな時は地域包括支援センターに相談を！（裏表紙）

※医療機関については、「袖ヶ浦市の医療と介護のマップ」をご覧ください。

1. 食料品の配達・移動販売・灯油の配達

①お弁当の定期配達

名称（所在地）	連絡先	対応地区	内容（注文方法・配達方法・料金など）
けんたくん かずさ木更津店 （木更津市大久保）	☎0438-55-1781 fax0438-36-9159 ☎ 9：00～18：00 定休日 土日、年末年始	市内全域	【配食】糖尿病、心臓病、腎臓病向けの食事療法専門食及びやわらか食（550円/1食～） 【注文方法】☎、fax、ホームページ 【支払方法】現金、銀行振込 【その他】便利サービス（家事代行・お買物代行・家の修繕・リフォーム） 詳しくはお気軽にお問い合わせください。 地元の皆様の「医・食・住」をトータルサポート
宅配クック 123 木更津君津店 （君津市大和田）	☎0439-29-6091 ☎ 9：00～16：00 定休日 年始	市内全域	【配食】普通食：540円（おかずのみ）・594円（ごはん付）、健康ボリューム食：606円（おかずのみ）・660円（ごはん付） ※病気療養中の食事にも対応 【注文方法】☎で前日16：00まで 【支払方法】現金、銀行振込、口座振替 ※栄養バランスに配慮した献立を日替わりでお届けします。
ワタミの宅食 （ワタミ（株）千葉木更津営業所） （木更津市永井作）	☎0120-321-510 ☎ 9：00～17：30 定休日 土日、祝日、年末年始	長浦地区・ 奈良輪・神納・ 福王台・飯富・ のぞみ野・ 上泉・下泉	【配食】まごころ手毬：490円/1食～、まごころおかず：616円/1食～ ※塩分、カロリーは控えめですが、しっかり味付けされおいしくお召し上がりいただけます。 【注文方法】☎で前週の水曜日〆切 【支払方法】（前払制）現金、クレジット、口座引落 月曜日～金曜日のお届けで毎日同じ担当スタッフがお届けします。 ※R2年10月から週2日～ご利用可能になりました。

①お弁当の定期配達

名称（所在地）	連絡先	対応地区	内容（注文方法・配達方法・料金など）
コープデリ （夕食宅配） ※要組合員加入 （市原市椎津）	☎0120-608-215 受 9：00～18：00 定休日 土日、年末年始	市内全域	【配食】普通食：「舞菜」535円/1食～、エネルギー塩分調整食：698円/1食～ ※お弁当と一緒にサイドメニュー（牛乳・納豆・ヨーグルト等）もお届けします。 【注文方法】☎で前週の火曜日迄 【支払方法】月1回の口座引落 組合員でない方はコープみらいにご加入いただきます。ご加入の際には、出資金500円をお預かりします。出資金は脱退時返金いたします。 ※ご注文は月曜日～金曜日の中で週3日からご利用可能です。
生活協同組合 パルシステム千葉 （夕食宅配） ※要組合員加入 （千葉センター） （緑区おゆみ野）	☎0120-660-788 受 10：00～18：30 定休日 土日、年末年始	市内（一部地域を除く） ※詳しくはお問い合わせください。	【配食】普通食：ごはん付き571円/1食、おかずのみ：611円/1食、こだわり御膳（おかずのみ）750円/1食 【注文方法】☎で前週の水曜日迄 【支払方法】口座振替 利用にあたってパルシステム千葉への加入が必要です。ご加入の際は出資金1,000円をお預かりします。出資金は脱退時返金いたします。 ※ご注文は月曜日～金曜日の中で週3日からご利用可能です。



②食料品・日用品の配達（食品等店頭購入品の配達）

名称（所在地）	連絡先	対応地区	内容（注文方法・配達方法・料金など）
(株)主婦の店 福王台店 （神納 1-1-3）	☎0438-62-8458 ☎ 9：30～21：00 定休日 年中無休	福王台店より 5 km以内	【内容】お昼 12：00 までに 2,000 円以上の店頭購入品または☎注文で店舗から 5 km 以内まで配送無料でお届けします。 【依頼方法】☎、店頭で依頼 【支払方法】現金 ※店頭購入はクレジットカード、電子マネー可 【PR】お届けは同日午後になります。
のぞみ野マルシェ （のぞみ野 66-1）	☎0438-38-3764 ☎ 9：30～19：30 ☎ 10：30～19：00 定休日 年始	店舗（のぞみ野） から 20 分以内 の範囲	【内容】食品全般（生鮮食品・弁当など含む）、日用品の配達 【依頼方法】店頭購入または☎注文の商品を配達。配送料 200 円（ただし、のぞみ野内は購入金額が 1,000 円以上で無料） 【支払方法】現金 ※詳細は店頭または☎、fax(0438-38-3764)でご相談ください。
(有)多田商店 （神納 1215）	☎0438-62-2247 ☎ 11：00～17：00 定休日 火曜日	昭和地区	【内容】酒類・身体に優しい茶菓子・みその量り売り・ヒマラヤ岩塩が好評です。市指定ごみ袋・夏、冬ギフトも受付配達しています。金額に関係なく無料配送致していますので、お気軽にお電話くださいませ！（対象地区は要相談） 【依頼方法】ご来店または☎で受付（当日可） 【支払方法】現金
イオン長浦店 （即日便） （長浦駅前 1-7）	☎0438-63-4741 ☎ 9：00～14：00 ☎ 7：00～22：00 定休日 年中無休	長浦駅前 久保田	【内容】食品（常温のみ、弁当・卵等、荷崩れするものは不可）、日用品、薬、電池、電球等消耗品 ※配送料 1 件 330 円 【依頼方法】サービスカウンターで依頼 【支払方法】現金 【即日便】9：00～14：00 にご来店で購入された商品を 18：00～20：00 に配達 ※14：00 以降は翌日の 18：00～20：00 に配達
(株)主婦の店 長浦店 （長浦駅前 2-4-3）	☎0438-63-5651 ☎ 9：30～20：00 定休日 年中無休	長浦店より 5 km以内	【内容】（火・水・木曜日のみ対応可）お昼 12：00 までに 2,000 円以上の店頭購入品で、店舗から 5 km 以内まで配送無料でお届けします。 【依頼方法】店頭で依頼 【支払方法】現金 ※店頭購入はクレジットカード、電子マネー可 【その他】お届けは営業時間中の 18：00 までとなります。

②食料品・日用品の配達（食品等カタログ購入品の配達）

名称（所在地）	連絡先	対応地区	内容（注文方法・配達方法・料金など）
コープデリ （コープみらい 姉ヶ崎センター） ※要組合員加入 （市原市椎津）	☎0120-608-215 営 9：00～19：30 定休日 土日、年末年始	市内全域	【内容】食品全般、日用品等（カタログ・ホームページ掲載商品）の配達 【依頼方法】注文品配達時に翌週の注文書を回収（インターネット可） 【支払方法】月1回の口座振替 ※組合員でない方はコープみらいにご加入いただきます。ご加入の際には、出資金500円をお預かりします。出資金は脱退時返金いたします。
生活協同組合 パルシステム千葉 ※要組合員加入 （船橋市本町）	☎0120-554-270 営 9：00～20：00 定休日 土日、年末年始	市内全域（一部地域を除く） ※詳しくはお問い合わせください。	【内容】食品全般、日用品等（カタログ・ホームページ掲載商品）の配達 ※以下の方は手数料1回税込198円が半額 ①シルバー特典（単身世帯で満65歳以上の方・夫婦二人世帯でいずれかが満65歳以上の場合・同居している家族全員が満65歳以上の場合） ②ハンズ特典（障がい者手帳・療育手帳・精神障がい者保健福祉手帳・被爆者健康手帳をお持ちの方がいる世帯） ③高額利用特典（1回の購入金額が6,000円（税込）以上の場合） ※この他に、ベビーキッズ特典（手数料無料）もあります。利用条件等の詳細は、お問い合わせください。 【注文方法】注文品配達時に翌週の注文書を回収（インターネット可） 【支払方法】口座振替、クレジットカード ※利用にあたってパルシステム千葉への加入が必要です。ご加入の際は出資金1,000円をお預かりします。出資金は脱退時返金いたします。
セブンミール サービス （セブンイレブン）	問 ☎0120-736-313 注 ☎0120-736-014 受 8：00～19：00 （注文専用ダイヤル受付時間） 定休日 年中無休	お近くの店舗にご確認ください。	【内容】食品全般、日用品等（カタログ・ホームページ掲載商品）の配達 【依頼方法】☎、ホームページ、店頭で、お届け前日の10：30まで（一部商品は3日前まで）に注文 【支払方法】クレジットカード ※初めてのご利用の場合、セブンミールサービスへの入会が必要です。

②食料品・日用品の配達（日用品の配達）

名称（所在地）	連絡先	対応地区	内容（注文方法・配達方法・料金など）
(有)飯島設備 (飯富 1628-2)	☎0438-63-0748 fax0438-63-1746 🕒 8:00~17:00 📅 定休日 日曜日	市内全域	【内容】電池、電球等消耗品、家電製品の配達も致します。 【依頼方法】☎ 【支払方法】現金、(店頭支払のみ) PayPay 【その他】電気、水道、冷暖房工事承ります。
コメリまごころ便 (コメリハード&グリーン 横田店) (横田933)	☎0120-188-560 🕒 9:00~18:00 📞 店 ☎0438-60-4881 🕒 9:00~19:30 📅 定休日 日曜日 (店舗は1月1日)	市内全域	【内容】日用品(衛生用品・キッチン用品など)、飲料など 【依頼方法】☎、ホームページ(店舗名で検索) ※配送料1回550円、ただし10,000円以上の注文で無料(例外商品有) 【支払方法】代金引換、銀行振込、郵便振替(前払い)、クレジットカード払い、店頭払い、後払い(コンビニ・郵便局・銀行) ※代金引換、後払いは別途手数料あり 【その他】取扱商品のカタログは、店舗で配布及びホームページに掲載
ダスキン袖ヶ浦 (長浦駅前4-20-8)	☎0438-62-4070 🕒 9:00~16:00 📅 定休日 水、土日、祝日	市内全域	【内容】清掃用品(台所用スポンジ3個 561円など)、清掃用品のレンタル(フロアモップ 4週間935円など) 【依頼方法】☎、店頭 【支払方法】現金 【その他】スポンジ1個よりお届け お気軽にお電話ください。
(有)豊島薬局 (横田1150-2)	☎0438-75-2628 fax0438-75-5520 🕒 9:00~17:00 📅 定休日 木、日曜日	平川地区	【内容】日用品、薬の配達サービス 【依頼方法】☎、fax、店頭 【支払方法】現金 【その他】店舗では編み物教室(火曜日)や百歳体操(水曜日)、ご予約で血液検査(有料)、血流測定(無料)も実施しています。

(株)主婦の店：まごころ便



コープの移動店舗ふれあい便



③移動販売 ※実施場所・時間などは直接連絡先にお問い合わせください。

名称(所在地)	連絡先	対応地区	内容(注文方法・配達方法・料金など)
(株)主婦の店 (まごころ便) (大曽根 1972-1)	☎0438-62-7730 ☎ 9:00~16:00 ☑ 定休日 日曜日	市内全域	【内容】食品全般、日用品 ※移動販売は1個につき10円加算 【依頼方法】☎、店頭で依頼 【支払方法】現金 【PR】移動販売は月曜日~木曜日に袖ヶ浦市周辺で定期巡回中です。 「生活のお困りごと相談室(家具の移動やプチリフォーム)」を実施しています。 詳細はお気軽にお問い合わせください。0120-916-222
コープの移動店舗ふれあい便(コープみらい) (コープデリ連合会)	☎048-755-9815 ☎ 9:00~18:00 ☑ 定休日 土日	花房平 団地	【内容】食品全般、雑貨等約500点 【定期巡回】花房平団地(火曜日午後) 【依頼方法】ご利用にあたってはコープみらいへの加入が必要です。(出資金500円)出資金は脱退時に返金します。(お試し利用も可) 【支払方法】現金 【その他】定期巡回のみ、詳細はお問い合わせください。

④灯油の配達 ※表示価格はR3年3月現在です。

名称(所在地)	連絡先	対応地区	内容(注文方法・配達方法・料金など)
エネオスSS 保坂石油 (大曽根 411)	☎0438-63-0338 ☎ 9:00~17:00 ☑ 定休日 水曜日	根形地区	【内容】灯油等の配達 【依頼方法】☎で事前申し込み 【支払方法】現金
(株)石井商店 (高谷 43)	☎0438-75-4266 fax0438-60-4778 ☎ 7:30~19:00 ☑ 定休日 日曜日、祝日	平川地区 (店舗から 15分以内 の範囲)	【内容】灯油 ※ポリ缶2缶または36ℓ以上から配達※12:00までの注文で 当日に配達(希望時間は要相談)【定期巡回】野里、三箇、高谷(水曜日午前中) 【依頼方法】☎、fax、店頭で事前申し込み 【支払方法】現金 【PR】車検、レンタカー、タイヤ交換、中古車販売、廃車手続、バッテリー交 換、車の名義変更等お気軽にご相談ください。
岩崎石油(有) (木更津市高柳)	☎0438-41-3181 ☎ 9:00~17:00 ☑ 定休日 日曜日	坂戸市場 神納	【内容】灯油の配達 【依頼方法】☎で事前申し込み 【支払方法】現金
堀川産業(株) 千葉営業所 (市原市八幡北町)	☎0436-41-9611 ☎ 9:00~17:30 ☑ 定休日 土日、祝日	久保田 代宿	【内容】灯油の配達(18ℓ1,780円~) 【定期巡回】久保田、代宿(10:00~12:00頃) 【依頼方法】前日までに☎ 【支払方法】現金

2. 訪問サービス

①訪問可能な理容院・美容院 ☆：「袖ヶ浦市理容師派遣事業」協力店です。詳しくはP30をご覧ください。

名称（所在地）	連絡先	対応地区	内容（注文方法・配達方法・料金など）
☆ファッションとこや クリッパー （福王台 1-14-11）	☎0438-63-1058 受 8：30～18：30 定休日 月、火曜日	昭和地区 長浦地区	【対象者】高齢者世帯のみ ※ご依頼は5日前まで 【提供サービス】訪問による理容（ヘアカット 4,000円～） ※訪問料金＋1,000円 訪問福祉利用としてのメニューがあります。 【支払方法】現金
☆ヘアーサロン ニッポン （蔵波台 5-8-9）	☎0438-62-7264 受 8：00～18：30 定休日 月、火曜日	長浦地区	【対象者】高齢者世帯、要介護の方 ※ご依頼は5日前まで 【提供サービス】訪問による理容（ヘアカット 3,000円） 訪問時間は13：00～17：00 ※訪問料金＋1,000円車椅子のままカット可能です。 【支払方法】現金
☆新井理容室 （下泉 409-2）	☎0438-75-3326 営 8：00～18：00 定休日 月、火曜日	平川地区	【対象者】高齢者世帯のみ ※ご依頼は5日前まで 【提供サービス】訪問による理容（ヘアカット 3,000円～） ※訪問は店舗の定休日の火曜日に実施 【支払方法】現金
サロン・どいちばん （のぞみ野 38-9）	☎0438-42-1881 営 8：00～15：00 定休日 水、火曜日不定休	市内	【対象者】どなたでも ※事前のご予約が必要です。 【提供サービス】個人宅への訪問出張あります。※のぞみ野付近は無料送迎 お気軽にお問い合わせください。【支払方法】現金
美容室ファースト （奈良輪 1-11-8 サンパレス103）	☎0438-62-7071 受 9：00～18：00 定休日 火、第1・3水曜日	昭和地区 長浦地区 （店舗から20分以内で要相談）	【対象者】どなたでも ※ご依頼は当日可 【提供サービス】訪問による美容（ヘアカット 4,180円） ※訪問料金＋550円 自宅送迎による店舗での美容（送迎無料） 【支払方法】現金、PayPay ハートフル美容師認定証あり
ビューティサロンさなえ （神納 1-11-10）	☎0438-63-2188 受 9：00～16：00 定休日 火曜日	昭和地区 平川地区 （横田より昭和方面）	【対象者】どなたでも ※ご依頼は7日前までに 【提供サービス】訪問による美容（ヘアカット 3,000円～） ※訪問は店舗の定休日の火曜日に実施 【支払方法】現金
アトリエクープ美容室 （長浦駅前 3-4-2）	☎0438-63-5085 受 9：00～18：00 定休日 火、第3水曜日	長浦地区 （店舗から20分以内）	【対象者】要介護4～5の方、介護や乳幼児の育児をしている方 ※ご依頼は2日前までに 【提供サービス】訪問による美容（ヘアカット 4,100円、パーマ・カラー各8,500円～）※訪問は水曜日～金曜日に実施 【支払方法】現金

①訪問可能な理容院・美容院 ☆：「袖ヶ浦市理容師派遣事業」協力店です。詳しくはP30をご覧ください。

名称（所在地）	連絡先	対応地区	内容（注文方法・配達方法・料金など）
AILAS (横田 1925-3)	☎070-5572-9670 受 10:00~18:00 定休日なし	市内（店舗から20分以内）	【対象者】高齢者世帯のみ ※ご依頼日は要相談 【提供サービス】①訪問による美容（ヘアカット3,500円～、パーマ・カラー各5,000円～等） ※訪問料金別途3,000円 ②自宅送迎による店舗での美容（送迎無料） 【支払方法】現金 ※美容室ですが男女問わず
リップル美容室 (打越 31-13)	☎0438-75-6776 受 9:00~18:00 定休日火、第1・3月曜日	店舗から10分以内	【対象者】交通手段のない方 ※ご依頼は☎、店頭で当日も可 【提供サービス】送迎による美容（送迎無料） 【支払方法】現金

②クリーニングの訪問集配

名称（所在地）	連絡先	対応地区	内容（依頼方法・配達方法・料金など）
こはらクリーニング 福王台 (福王台 4-14-10) ※取次店	☎0438-63-4392 受 9:00~17:00 定休日水、日曜日、祝日	昭和地区	【内容】対応地区のクリーニング集配 【依頼方法】☎または店頭にて集配日など要相談 【支払方法】現金
クリーニング専科の 集配サービス (蔵波台 5-19-1)	☎0120-533-929 受 9:00~18:00 定休日水、第3木曜日	市内全域	【内容】クリーニングの集配・相談 クリーニングのプロ（クリーニング師）がお伺いいたします。一般衣類からカーペット等もクリーニング可能です。お気軽にご相談ください。 配達料550円（税込） ※2,500円（税込）以上で配達料無料！ 【依頼方法】☎でご相談ください。（当日可能）【支払方法】現金
ウォーター クリーニング横田 (横田 1150-2) ※（有）豊島薬局が取次	☎0438-75-2628 受 9:00-18:00 定休日木、日曜日	平川地区 根形 のぞみ野	【内容】対応地区のクリーニング集配 【依頼方法】☎、fax、店頭にて当日依頼も可 【支払方法】現金 ※カーペット、こたつ布団、毛布など重たいものでも集配します。 また、衣類の無料保管サービスもやっています。

③訪問可能な鍼灸マッサージ

名称（所在地）	連絡先	対応地区	内容（提供内容・依頼方法・支払方法など）
イトー鍼灸院 (野里 1770-3)	☎0438-75-7737 ☎ 8:00~18:00 ☎ 定休日 日曜日	市内全域	【対象者】自力での通院が難しい方 【内容】在宅でのマッサージ、鍼・灸施術 ※医療保険による施術も可（歩行困難な方で医師の同意書が必要） 【依頼方法】☎にてお問い合わせ（事前予約） 【支払方法】現金、郵便振込
小泉鍼灸院 (蔵波 2960-6)	☎0438-38-5097 ☎ 8:00~18:00 ☎ 定休日 日曜日	市内全域	【対象者】外出が困難な方 【内容】訪問による鍼・灸・マッサージ ※医療保険による施術も可（歩行困難な方で医師の同意書が必要） 【依頼方法】☎にてお問い合わせ（前日まで） 【支払方法】現金
小坂整骨院 (福王台 1-22-1)	☎0438-62-3355 ☎ 8:00~18:00 ☎ 定休日 水、土曜日午後、日曜日	市内全域	【対象者】どなたでも 【内容】訪問による鍼・灸・柔道整復(医療保険による施術) ※訪問時間は 13:00~14:00 【依頼方法】☎にてお問い合わせ（当日可） 【支払方法】現金
ながい治療院 (長浦駅前 5-22-11)	☎0438-62-8588 ☎ 12:00~13:00 ☎ 9:00~18:00 ☎ 定休日 日曜日、年末年始	市内全域	【対象者】通院が困難な方（自費の場合はどなたでも可） 【内容】訪問による鍼・灸・マッサージ ※医療保険による施術も可（歩行困難な方で医師の同意書が必要） 【依頼方法】受付時間に☎にてお問い合わせ（それ以外は留守番電話対応） 【支払方法】現金
はりきゅう マッサージハウス矢野 (神納 1123-11)	☎0438-63-4189 ☎ 9:00~19:00 ☎ 定休日 月、日曜日	市内全域	【対象者】通院が困難な方 【内容】訪問による鍼・灸・マッサージ ※医療保険による施術も可（歩行困難な方で医師の同意書が必要） 【依頼方法】☎にてお問い合わせ（前日まで） 【支払方法】現金

③訪問可能な鍼灸マッサージ

名称（所在地）	連絡先	対応地区	内容（提供内容・依頼方法・支払方法など）
ほのぼの鍼灸院 （代宿 57-3）	☎090-4015-3729 受 8：00～20：00 営 9：00～19：00 定休日 日曜日	市内全域	【対象者】通院が困難な方 【内容】訪問による鍼・灸・マッサージ 【依頼方法】☎にてお問い合わせ（当日可） 【支払方法】現金 ※祝日も施術いたします。営業時間外の施術を希望される方はご相談ください。
みのわ鍼灸マッサージ （岩井 129）	☎0438-71-5150 受 9：00～17：00 定休日 なし	市内全域	【対象者】通院が困難な方 【内容】訪問による鍼・灸・マッサージ 【依頼方法】☎にてお問い合わせ（当日可） 【支払方法】現金
ゆうわ治療院 マッサージ&整体 （のぞみ野 61-11）	☎090-8170-9278 営 10：00～16：00 定休日 火、第1金曜日	市内全域	【対象者】女性専門 【内容】通院、出張訪問によるマッサージと整体を施術（根形地区は出張・訪問料金無料） ※治療師は女性 【依頼方法】☎によるご相談で完全予約制 【支払方法】現金
リハビリマッサージ けーず （福王台 3-30-25）	☎0438-60-2575 受 9：00～18：00 定休日 日祝日	市内全域	【対象者】どなたでも 【内容】訪問による鍼・灸・マッサージ ※医療保険による施術も可（歩行困難な方で医師の同意書が必要） 【依頼方法】☎にてお問い合わせ（当日可） 【支払方法】現金

※「袖ヶ浦市はり・きゅう・マッサージ施術費助成事業」の協力店については、P30 各種サービス・相談窓口 高齢者支援課 高齢者福祉班にお問い合わせください。☎0438-62-3219

3 家事・片付け・ごみの処分など

①家事代行・ヘルパー

名称（所在地）	連絡先	対応地区	内容（依頼方法・料金など）
スタッフ募集中！ 家事代行アルト （福王台 1-1-4）	☎0438-63-2144 受 10:00～16:00 営 10:00～17:00 定休日 日曜日、祝日	市内全域	【内容】 家事代行、大掃除・ハウスクリーニング 【料金】 （市内：家事全般 2,300 円（税抜き）市外：家事全般 3,500 円（税抜き）～、ハウスクリーニング 10,000 円（税抜き）～など） ※別途交通費 900 円 営業時間外は加算有、相談・見積無料、詳しくはお問い合わせください。 【支払方法】 現金、定期利用は集金・銀行振込可
げんき介護 相談所 （勝 217-1）	☎0438-62-4137 fax0438-63-1334 受 8:30～18:00 定休日 年中無休	市内全域	【内容】 ホームヘルプ（介護全般）：身体介護・入浴介助・買物・食事・清掃等 【料金】 2,500 円/h～ 【支払方法】 当日現金 ※介護の専門職が心身の状態、生活環境を重視しご相談お受けします。
NPO 法人 在宅福祉サービス 袖ヶ浦ふれあい （久保田 1777）	☎0438-64-0802 営 9:00～17:00 定休日 土日、祝日	市内 （事業所から 30 分以内の範囲）	【内容】 家事代行、ホームヘルプサービス 【料金】 家事援助 1,000 円/h～、身体介護 1,200 円/h～など ※別途年会費・交通費（詳しくはお問い合わせください。） 【支払方法】 現金 「ちょっと手助けをしてくれる人がいれば…」の想いから地域住民の作った助け合いグループです。
（株）美咲 （蔵波 2589）	☎0438-53-7399 受 9:00～17:00 営 9:00～17:00 定休日 日曜日、年末年始	市内・市外	【内容】 ①家事代行（電球交換や部屋の模様替え・家具の移動及び廃棄など）②住宅改修（手すり・スロープ等新設） ※介護保険も対応可 【料金】 ①2,500 円/h 2 名対応の場合は 5,000 円/h ※別途消費税見積り等ご相談ください。 ※定期会員の方は割引あり
ベストケア 訪問介護 （神納 1-19-3 グローバル・ヴィレッジ 10 号）	☎0438-42-1194 受 9:00～18:00 営 9:00～18:00 定休日 日曜日	市内・市外	【内容】 ①介護保険の生活援助に準ずる作業（掃除・洗濯・調理等）②介護保険の身体介護に準ずる作業、または介護保険外の作業（排泄介助・入院時の手伝い・大掃除等） 【料金】 ①500 円/15 分 ②750 円/15 分 お気軽にご相談ください。 【支払方法】 現金または口座振

①家事代行・ヘルパー

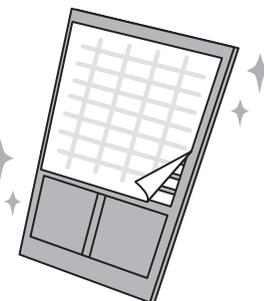
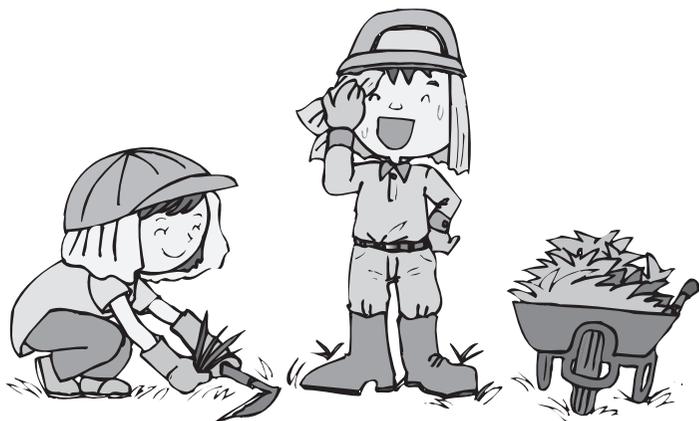
名称（所在地）	連絡先	対応地区	内容（依頼方法・料金など）
けんたくん かずさ木更津店 （木更津市大久保）	☎0438-55-1781 fax0438-36-9159 ☎ 9：00～18：00 定休日 土日、年末年始	市内全域	【内容】①家事代行（片付け・洗濯・送迎・掃除・付き添いなど）②お買い物代行 ③軽作業、家の修繕（草刈り、電球交換、障子・襖・網戸の張り替え、水まわりの 修繕、リフォーム等） 【料金】①②2,680円/h ※月2回以上定期利用 2,480円/h ③3,000円/h 目安+材料費・技術料等 【支払方法】現金、定期利用は集金・銀行振込可
ヤックス あんしんサービス （千葉市）	☎0120-395-558 fax043-259-1940 ☎ 10：00～18：00 ✉ ansin@yacs.jp ☎ 24時間受付 定休日 日曜日、年末年始	県内	【内容】家事（調理・掃除・ゴミ出し・布団干し・ボタン付け・庭の草とり・電球 交換等）、介護（見守り、保清、排泄、外出時・通院等の付き添い等）他 【料金】2,750円～（税込） ※早朝・夜間深・深夜は割増となります。1サービ スにつき交通費 510円（税込）がかかります。その他サービス中に発生する実費 等はおお客様にご負担いただきます。 【支払方法】現金（作業完了後）、請求書発行（振込・現金）

②ハウスクリーニング専門の業者

名称（所在地）	連絡先	対応地区	内容（依頼方法・料金など）
おそうじ本舗 袖ヶ浦店 （神納 1-11-10 コーポ園1号）	☎0120-399-599 ☎ 24時間 ☎ 8：00～18：00 定休日 年中無休	市内全域	【内容】大掃除・ハウスクリーニング 【料金】換気扇 15,000円～、エアコン 11,000円～【支払方法】現金 【依頼方法】☎ 【PR】見積訪問は無料！ ハウスクリーニングのことなら安心してご相談くださ い。
クローバーハウス サービス （蔵波 1613-8）	☎0438-63-0084 ☎ 9：00～17：00 定休日 年中無休	市内全域	【内容】大掃除・ハウスクリーニング 【料金】、エアコン 10,000円～、レンジフード掃除 13,000円～など 【支払方法】現金 【依頼方法】☎、ホームページ（入力ホームあり） 【PR】長浦で17年営業しています。安心価格でスッキリキレイにします！！
（株）サニクリーン 東京袖ヶ浦営業 所 （椎の森 385-22）	☎0438-60-8080 fax0438-60-8081 ☎ 8：30～17：00 定休日 土日、祝日、年末 年始	市内全域	【内容】掃除用品のレンタル・販売、ハウスクリーニング他 【料金】レンタルモップ 650円、エアコン掃除 12,000円～など 【支払方法】現金、銀行振込 【依頼方法】☎ 【PR】袖ヶ浦市の椎の森に関東最大のクリーニング工場があります。ここでクリー ングされたレンタルマット、モップを関東一円のお客様に提供しています。

③軽作業（庭木の手入れなど）

名称（所在地）	連絡先	対応地区	内容（依頼方法・料金など）
袖ヶ浦市シルバ ー人材センター (飯富 1604)	☎0438-63-6053 ☎ 8:30~17:15 ☎ 定休日 土日、祝日、年末 年始	市内全域	【内容・料金】軽作業などの庭木の手入れ・草刈、ペンキ塗装・大工：11,440円（税込）～、草取り、掃除：8,136円（税込）～ その他にも襖・障子・網戸の張り替え、墓地掃除、毛筆筆耕などもご相談ください。 ※残草運搬処理代、材料費等別途発生する場合があります。 【依頼方法】☎、fax、来所 【支払方法】現金、銀行振込
(株)アース プランナー (林 39)	☎0438-75-5575 ☎ 7:30~17:00 ☎ 定休日 日曜日、祝日	市内全域	【内容・料金】庭木の剪定、手入れ（半日 12,000円～、ごみ処分（10kg 200円～））その他 樹木伐採、除草、害虫防除、ハチの巣駆除など 【依頼方法】1週間前までに☎ 【支払方法】現金、銀行振込
千葉県森林組合 袖ヶ浦事業所 (横田 626)	☎0438-75-5635 fax0438-60-5172 ☎ 9:00~16:30 ☎ 定休日 火木、土日、 祝日、お盆、年末年始	市内全域	【内容】いつのまにか大きくなってしまい、どうすることも出来ない庭の木等伐採します。支障木のより良い伐採方法をご提案させていただきます。 【依頼方法】☎、fax（後日職員がお伺いいたします）見積後請負契約 【支払方法】現金、銀行振込
けんたくん かずさ木更津店 (木更津市大久保)	☎0438-55-1781 fax0438-36-9159 ☎ 9:00~18:00 ☎ 定休日 土日、祝日、年末 年始	市内全域	【内容】軽作業、家の修繕（庭木の手入れ、草刈、電球交換、障子・襖・網戸の張り替え、水まわりの修繕・リフォームなど）3,000円/h目安+材料費・技術料等 【依頼方法】☎、fax、ホームページ（ご依頼は前日まで） 【支払方法】現金 ※詳しい内容はお気軽にお問い合わせください。



④不用品・家庭ごみの処分、リサイクル店

名称（所在地）	連絡先	対応地区	内容（依頼方法・料金など）
TK ライフサービス (今井 1-1-33)	☎0120-538-714 ☎ 9:00~18:00 ☑ 水曜日	市内 (応相談)	◆お困りの不用品、ゴミの回収、処分◆空家・物置の片付け、解体リフォーム等◆出張買取 【支払方法】現金、銀行振込 【PR】生前整理、遺品整理でお困りの方！ お気軽にご相談ください。
(有)大昌 (蔵波台 1-4-18)	☎0438-64-0641 ☎ 9:00~17:00 ☑ 土日、祝日、お盆、 年末年始	市内全域	不用品・ごみの処分、運搬（家庭ごみ・粗大ごみ・大型家電・自転車など） 【支払方法】現金、銀行振込 ※6日前までにご連絡ください。

⑤軽作業・生活支援を行う有償ボランティア ※現在コロナ禍で一部の活動を休止しています。詳細は各団体にお問い合わせください。

名称（所在地）	連絡先	対応地区他	内容（依頼方法・料金など）
NPO法人 袖ヶ浦げんきか 〜い (長浦駅前)	☎090-5752-8776 ☑ 事前調整 ☑ 年末年始	市内全域の高 齢者世帯・単 身高齢者、そ の他会が認め た方	【内容】庭木の手入れ・草とり、ゴミ出し、電球交換、部屋の片づけ、買い物代行 等 【費用】作業内容ごとに設定有。お問い合わせください。 【支払方法】金券の事前購入または当日現金払い ※袖ヶ浦市助け合いサービス事業補助金の交付を受けて実施しています。
さわやかネット 蔵波台 (蔵波台)	☎090-3544-0214 (吉岡) ☑ 事前調整 ☑ 年末年始	蔵波台地区の 一人暮らし高 齢者等、高齢 者のみの世帯	【内容】日用品の買い物、障子の張り替え、網戸の修理・張り替え、庭の草取り 清掃、簡単な植木の剪定・片付け、簡単な日曜大工、照明器具の球替えなどの軽作 業 【費用】1回 200円/人（原則2名以上で対応）※3時間以上の場合 500円/人 【支払方法】当日現金 ※袖ヶ浦市助け合いサービス事業補助金の交付を受けて実施しています。
のぞみ野 生活支援ネット (のぞみ野)	☎080-3004-8886 (荻谷) ☑ 事前調整 ☑ 年末年始	のぞみ野在住 の一人暮らし 高齢者、高齢 者のみの世帯	【内容】ゴミ出し、市内外への外出支援、電球交換、簡単な草取り、お困り事の相 談、その他実施可能なサービス 【費用】利用者の登録料（1,000円/2ヶ月）及び実費 【支払方法】当日現金

⑤軽作業・生活支援を行う有償ボランティア ※現在コロナ禍で一部の活動を休止しています。詳細は各団体にお問い合わせください。

名称(所在地)	連絡先	対応地区他	内容(依頼方法・料金など)
平川いきいきサポート(NPO 法人たけのこ) (平川地区)	☎080-5967-5314 (竹元) 活動日 火、水、金曜日 9:00~16:00 定休日 月木、土日、祝日 年未年始	平川地区在住の高齢者や子育て家庭等支援が必要な方	【内容】①家事支援：草刈・枝切り等の家周りの作業、障子・網戸の張り替え、照明器具の手入れなど屋内作業、その他軽作業、病院の付き添いなど②外出支援：送迎範囲は平川地区内 ※ただし公共機関、通院の場合は市内 【費用】会費：500円/月 ① 家事支援：700円/h 以降30分/400円の超過料金+材料等実費 ② 外出支援：ガソリン代等の実費 【支払方法】当日現金
もみの木台サポート (もみの木台)	☎090-7822-3805 (西田) 活動日 いつでも 定休日 ー	もみの木台地区在住者	【内容】ゴミ出し、庭木の刈込・雑草の除去、簡単な水まわり・電気・配線の修繕・工事、電球の交換、家財の配置替え、買い物代行、駅・病院への送迎、簡単な大工作業、ペンキ塗り(高所不可)、室内掃除 【費用】駅・病院への送迎は無料、ゴミ出し1回100円、買い物代行500円、その他2,500円~5,000円+α(実費) 【支払方法】当日現金
じもとサポート (のぞみ野)	☎0438-63-6438 (大石) 活動日 事前調整 定休日 ー	のぞみ野地区及び支援内容により地区外も可	【内容】ゴミ出し、網戸の張り替え、簡単な剪定、草刈・草とり等お困りごとの相談、その他実施可能な支援 【費用】基本無料 ※内容により事前見積(低額)でお受けし、支援実施後に後日清算 【支払方法】現金



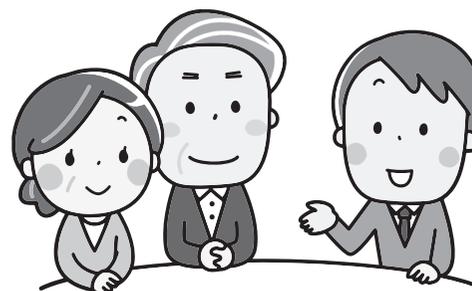
4. 住まいの困りごと（水まわり・電気・家のリフォーム）

名称（所在地）	連絡先等	対象地区	内容（提供サービス・依頼・支払い・その他 PR）
（株）そでがうらり フォーム （長浦駅前 3-12-1）	☎0438-60-2766 fax0438-60-2777 ☎ 9：00～17：00 定休日 日曜日	市内全域	【提供サービス】家の修繕、リフォーム 【依頼方法】☎、fax、店頭（依頼日は要相談） 【支払方法】現金 【PR】住まいのお困りごとは何でもリフォームいたします。
長浦設備（株） （蔵波 112）	☎ 0438-62-2754 fax0438-63-3167 ☎ 8：30～17：00 定休日 土日、祝日	市内全域	【提供サービス】水道・トイレ工事（水道修理 7,000 円～）、リフォーム（20,000 円～）※営業時間外の場合加算有 【依頼方法】☎、fax、店頭（依頼日は要相談） 【支払方法】現金 【PR】水道工事店を 40 年にわたり営業しています。水回りのことはご相談ください。
（有）袖ヶ浦無線 （福王台 2-1-11）	☎0438-62-7493 fax0438-62-7273 ☎ 9：00～18：00 定休日 水曜日	市内全域	【提供サービス】家電販売・修理。電気や水回りのお困り事をご相談ください。蛇口の水漏れ修理やトイレ、浴槽などの交換も承ります。 【ご依頼方法】☎、fax、店頭 【支払方法】現金 【PR】電球・電池などの小物でも配送・交換いたします。
日地（株） （福王台 1-12-4 保田ビル 2F）	☎ 0438-53-7145 fax0438-53-7146 ☎ 9：00～17：30 定休日 不定期	市内全域	【提供サービス】家の修繕、リフォーム 【依頼方法】☎、fax、店頭（依頼日は要相談） 【支払方法】現金 【PR】階段やトイレに手すりをつける、などちょっとしたリフォームもお気軽にお問い合わせください。
山田設備 （三ツ作 1401）	☎0438-63-0229 fax0438-64-1295 ☎ 8：00～17：00 定休日 日曜日	市内全域	【提供サービス】水道・トイレ工事、水廻りのリフォーム 【依頼方法】☎（依頼日は 3 日前まで、急ぎの場合は要相談） 【支払方法】現金 【PR】水まわり全般の相談をお受けします。

4. 住まいの困りごと (水まわり・電気・家のリフォーム)

名称 (所在地)	連絡先等	対象地区	内容 (提供サービス・依頼・支払い・その他 PR)
(有)飯島設備 (飯富 1628-2)	☎0438-63-0748 fax0438-63-1746 ☎ 8:00~17:00 ☎ 定休日 日曜日、祝日、 年末年始	市内全域	【提供サービス】電気・水道・冷暖房工事 【依頼方法】☎、fax、店頭 (依頼日は要相談) 【支払方法】現金 PayPay 可 【PR】電気、水まわりの事にご相談ください。
エムエー ホームズ (横田 2645)	☎ 0438-75-7830 fax0438-75-7822 ☎ 9:00~17:00 ☎ 定休日 日曜日、祝日、 年末年始	市内全域	【提供サービス】電気・水道・トイレ工事・家の修繕・リフォーム 【依頼方法】☎ (依頼日は要相談) 【支払方法】現金 【PR】「すまい」のことならなんでもやっています。
(株)ホワイト (木更津市新田)	☎0438-23-4421 fax0438-22-4455 ☎ 8:00~17:00 ☎ 定休日 日曜日、祝日、 第2、4土曜日	市内全域	【提供サービス】トイレ工事、浄化槽保守点検・清掃、し尿汲み取り、詰まり直し 【依頼方法】☎、fax、店頭 (依頼日は当日可) 【支払方法】現金、自動振替、コンビニ・郵便局払い
けんたくん かずさ木更津店 (木更津市大久保)	☎ 0438-55-1781 fax0438-36-9159 ☎ 9:00~18:00 ☎ 定休日 土日、年末年始	市内全域	【提供サービス】家の修繕、水まわりの修繕、リフォームなど (3,000円/h目安 +材料費・技術料等) 【依頼方法】☎、fax、ホームページ (ご依頼は前日まで) 【支払方法】現金、銀行振込 【PR】地元の皆様の”医・食・住”をトータルにサポートします!詳しくは『けんたくんかずさ木更津店』で検索またはお電話でお問い合わせください。

住まいの急なトラブルにはインターネットの業者検索も便利ですが、一部の悪徳業者に後で高い代金を請求される事もあります。修理を依頼する前に必ず修理内容と見積もりを確認しましょう。



5. 移動の支援に関すること

①介護タクシー ※依頼日、利用対象者、車両タイプ、車いすの利用等については事前に各事業者にご確認ください。

☆:(介護保険)通院等乗降介助対応 🚗:セダン等 🚘:軽車両 🚚:リフト 🚚:スロープ ⌚:メーター料金 🕒:時間料金

名称(所在地)	連絡先等	対象地区	内容(料金・その他PR)
泉の里 介護タクシー (下泉 895)	☎ 090-3096-1683 🕒 24時間 📅 定休日 なし	千葉県内	🚗🚚⌚【運賃】初乗り710円/2km以降90円/299m 【付随サービス】待ち時間、院内介助等3,000円/h 【支払方法】現金
おとの里 介護タクシー (野里 1507)	☎ 0438-38-6649 ☎ 080-4139-3010(石渡) 🕒 9:00~17:00 📅 定休日 土日、祝日、 年末年始	千葉県内 (ご相談 ください。)	🚗🕒📅【運賃】3,000円/0.5h【同行介助】2,000円/h 【待機】1,000/h 【支払方法】現金 ※介護保険内で出来ないサービスを安心・安全・快適な移送で支援させていただきます。距離・時間などお気軽にご相談ください。
ケアサービス憩 (横田 1709-2)	☎ 0438-75-7964 🕒 7:00~18:00 📅 定休日 お盆、年末年始	市内全域	☆🚗🚚🚚⌚🕒【運賃】300円/km 【付随サービス】院内介助2,300円/h、乗降介助・身体介護(介護保険の1割) 【支払方法】現金、口座引落 ※ご利用の7日前までにご連絡ください。お客様がその居宅で、日常生活を営む事ができるよう配慮して援助を行います。
こひつじかずさ 介護支援センター (横田 4161)	☎ 0438-60-5711 ※要会員登録 🕒 8:30~17:00 📅 定休日 日曜日、祝日、 年末年始	袖ヶ浦 木更津 君津	🚗🚚🚚⌚🕒📅【運賃】400円/2km、以降200円/km+時間制運賃(待ち時間)5分まで無料、以降150円/5分、送迎回送2kmまで無料、以降実車扱いで最大1,000円【介助が必要な方】1回500円 【入会金】1,000円(初回のみ) 【支払方法】現金
らくらく 介護タクシー (蔵波 1888)	☎ 090-8881-1165 🕒 8:00~18:00 📅 定休日 日曜日、祝日、 夏季、年末年始	市内全域 (ご相談 ください。)	🚗📅⌚【運賃】最初の710円/2km(迎車運賃)以降90円/299m 【付随サービス】院内介助(1,000円/0.5h)乗降介助(500円)買い物付き 添い(メーター料金)他 【支払方法】現金 ※女性ドライバーです。お気軽にお問い合わせください。

①介護タクシー ※依頼日、利用対象者、車両タイプ、車いすの利用等については事前に各事業者にご確認ください。

☆:(介護保険)通院等乗降介助対応 🚗:セダン等 🚲:軽車両 📺:リフト 📉:スロープ ⌚:メーター料金 🕒:時間料金

名称(所在地)	連絡先等	対象地区	内容(料金・その他PR)
NPO法人 在宅福祉サービ ス袖ヶ浦ふれあい (久保田 1777)	☎0438-64-0802 ※要会員登録 🕒 9:00~17:00 📅 定休日 土日、祝日	市内 (事業所から30分以内の範囲)	☆🚗📉⌚【運賃】最初は600円/2km(迎車運賃)以降80円/329m 【付随サービス】院内介助・身体介護1,200円/h、車いす利用者500円 【支払方法】現金 ※介護保険の訪問介護を提供しており、ケアプランに位置付けられた要介護1以上の方は介護保険の通院等乗降介助がご利用いただけます。
(株)美咲 介護タクシー 事業部 (蔵波 2589)	☎0438-53-7399 🕒 9:00~17:00 📅 定休日 日曜日、年末年始	市内・市外及び関東全域	☆🚗📺🚲📉⌚【運賃】3,000円/30分【付随サービス】病院待ち時間の時間、付き添いや同行は1,250円/30分、以降15分毎に625円 ※迎車回送料金は5kmまで無料。定期会員の方は割引有 【支払方法】現金、その他(ご相談ください。) ※買物、病院、銀行、市役所、お墓参りなど市外でも対応しますのでお電話でご相談ください。

②移動支援(ボランティア)

注) 許可・登録を要しない地域の団体・個人です。利用対象者等は直接連絡先へお問い合わせください。

名称(所在地)	電話番号等	対象地区	内容(料金・その他PR)
移送サービス 袖ヶ浦市 社会福祉協議会 (飯富 1604)	☎0438-63-3888 🕒 9:00~16:00 ※要会員登録 📅 定休日 土日、祝日、年末年始	市内 木更津市 市原市	市内在住で高齢者や障がい等のため、一般の交通手段で医療機関などへ外出が困難な低所得の方を対象にボランティアの協力により送迎を行っています。 利用には条件がありますので、詳細は直接お問い合わせください。 ※利用時間:9:00~16:00の中で3時間程度を想定しています。
お助けマン 鈴木さん (のぞみ野)	☎090-3349-7059 🕒 8:00~17:00	市内	車いすの通院等送迎サービスをお手伝いします。(車いすの貸出可)事前の申し込みが必要です。ちょっとした助け合いで、お力になればうれしいです。お困り際にはご連絡ください。 【支払方法】ボランティアのため、駐車場料金・ガソリン代実費相当をご負担いただいています。

6. やさしいサービスいろいろ（メガネ・補聴器等）

名称（所在地）	連絡先等	対象地区	内容（詳細・その他PR）
（時計・メガネ・宝飾） パルムクマイ （長浦駅前 3-4-6）	☎ 0438-64-1123 ☎ 9：30～18：00 ☑ 定休日 水曜日	市内全域	永年の信用と技術の時計（電池交換・修理等）、メガネ（作成）、宝石（販売・修理）の専門店です。※修理分解掃除（店頭でのお見積り無料） 詳細はネットの「時計ナビ」をご覧ください。か、お電話でお問い合わせください。
（メガネ・補聴器） メガネの愛眼 長浦店 （長浦駅前 1-7 イオン長浦店 1F）	☎ 0438-62-2235 ☎ 10：00～20：00 ☑ 定休日 年中無休	市内全域	メガネ・補聴器・コンタクトレンズのご相談はお気軽にお問い合わせください。当店では聴力測定室を完備しており、お客様の聴力や生活環境に合う補聴器をお選びいただけます。（お試しレンタル実施中） 【依頼方法】☎、店頭【支払方法】現金、各種クレジットカード
（補聴器） 木更津補聴器センター （木更津市大和）	☎ 0438-22-4133 fax 0438-20-8512 ☎ 9：00～17：00 ☑ 定休日 土日、祝日	市内全域	補聴器の相談（☎、店頭、訪問）【購入】60,000円～【付随サービス】お試利用可。購入後の調整（2,000円～）故障対応時対応（3,000円）等 【依頼方法】☎、fax、店頭（完全予約制）【支払方法】現金、郵便振込 耳鼻科医（受診後のご来店をおすすめします。）と連携し、日常生活に困らない補聴器をおすすめします。
（ドコモスマホ教室） ドコモショップ 長浦駅前店 （長浦駅前 2-2-15）	☎ 0438-60-2225 0120-918-260 ☎ 10：00～19：00 ☑ 定休日 第3火曜日	市内全域	基本の操作から便利な使い方までさまざまな講座をご用意しております。機種はスマホ、らくスマホで内容は文字入力・インターネット・メール・ライン・カメラ・マップ・アプリ・wifi・ネットショッピング等多様。1日3回の開催で予約制です。詳しくは店舗までお問い合わせください。（少人数で開催中）
（店舗スペース貸出） (有)豊島薬局 （横田 1150-2）	☎ 0438-75-2628 ☎ 9：00～17：00 ☑ 定休日 木、日曜日	平川地区	あみもの教室、血液検査、血流測定等 百歳体操も実施しています。 ※詳細はP7 1.②食料品・日用品の配達参照
（店舗スペース貸出） 札幌ラーメン どさん子袖ヶ浦店 （大曾根 469）	☎ 0438-63-6836 ☎ 11：00～21：00 ☑ 定休日 火、日曜日、 年末年始	根形地区	シニアクラブ等根形地域の団体やサークル限定で部屋の無料貸出を実施 【時間】9：00～14：00 ※事前申し込みが必要です。 ※料理の出前は大曾根地区に限り配達にうかがいます。
（害虫・ハチの駆除） (株)アースプランナー （林 39）	☎ 0438-75-5575	市内全域	害虫防除、ハチの巣駆除 ※詳細はP15の3.③軽作業（庭木の手入れなど）参照
（ミツバチ駆除） ミツバチ助け隊 （下泉 1064-2）	☎ 090-8721-8333	市内全域	ミツバチの駆除の際はご連絡ください。 当方養蜂業を営んでおりますので、無料で捕獲いたします。 ※スズメバチ・アシナガバチ等は対象外となります。

7. ボランティア活動・就労をしたい方

① ボランティア活動についての相談

名称（所在地）	連絡先	活動地区	活動内容
袖ヶ浦市 ボランティア センター 社会福祉センター内 （飯富 1604）	☎0438-63-3988 ☎ 8：30～17：15 定休日 土日、祝日、 年末年始	市内	【活動例】・社会福祉施設、病院などで日中活動や行事のお手伝い ・特技や技術を生かした活動 ・福祉関係の催し物やイベントのお手伝い ・使用済み切手やペットボトルキャップなどの収集活動など ・傾聴ボランティア講座やボランティア同士の交流会も開催 ・ボランティア活動保険等の加入手続き 【PR】ボランティアセンターでは、ボランティア活動に関するご案内を行うとともに、ご相談をお受けしています。 また、ボランティア活動を行っていただくにあたり、ボランティア登録及び災害ボランティア登録を随時受付けております。 ボランティア活動に興味、関心がございましたらぜひご登録をお願いいたします。 ボランティアを始めたい方やボランティアにお手伝いをお願いしたい方などお気軽にお問い合わせください。



※生活支援体制整備事業では、生活支援コーディネーターが、地域の高齢者を支える団体等の活動を支援する情報提供や、新たに始めたい方のお手伝いをしています。 【お問い合わせ】袖ヶ浦市社会福祉協議会 生活支援コーディネーター ☎0438-63-3888

②地域のボランティア団体、NPO ※詳細については、P16の3. ⑤軽作業・生活支援を行う有償ボランティアをご覧ください。

名称(所在地)	連絡先等	活動地区	活動内容・その他PR
さわやかネット 蔵波台 (蔵波台)	☎090-3544-0214 (代表：吉岡) 活動日 事前調整 定休日 年末年始	蔵波台 地区	【ボランティア活動】軽作業(草とり)などの生活支援、防犯パトロール、美化活動、児童交通安全、世代間交流活動【会員互助】伝統文化・歴史の探訪、囲碁・将棋・麻雀、ハイキング、ゴルフなど【費用負担等】会費有 活動費支給無 PRこの街が大好きな会員のあつまりです。安心安全な街づくりをめざし生活支援・防犯・美化・児童交通安全を中心に活動しています。また会員相互の親睦活動などにも力を入れて、楽しいボランティアです。入会をお待ちしています。
NPO法人 袖ヶ浦げんき か〜い (長浦駅前)	☎090-5752-8776 活動日 事前調整 定休日 年末年始	市内 全域	【生活支援サポーター(就労型)】庭木の手入れ・草とり、ゴミ出し、電球交換、部屋の片づけ、買い物代行等 【ボランティアや会員互助】サロンやウォーキング、農園事業、次世代応援の活動も実施しています。【費用負担等】会費有、活動費支給有 PRお住いの地域の困りごとをちょっと手助けする「生活支援サポーター」をはじめませんか?お気軽にお問い合わせください。
もみの木台 サポート (もみの木台)	☎090-7822-3805 (代表：西田) 活動日 事前調整 定休日 ー	もみの木台 地区	【活動】ゴミ出し、庭木の刈込・雑草の除去、簡単な水まわり・電気・配線の修繕・工事等 ※詳細はP17参照【費用負担等】自治会内での活動 PR上泉のもみの木台で、これからも皆が安心して暮らしていけるよう、平成30年4月の発足しました。自治会加入率100%で定期的なイベントの開催とグランドゴルフやソフトボール等の交流行事も盛んです。
平川いきいき サポート(NPO法 人たけのこ) (平川地区)	☎080-5967-5314 (代表：竹元) 活動日 火・水・金 9:00~16:00 定休日 月木、土日、祝日、 年末年始	平川地区	【生活支援】草刈などの家事支援、話し相手や交流会の開催などのふれあい支援、通院・買物等、送迎の外出支援 ※詳細はP17参照 【費用負担等】会費有、謝礼支給有 PR運転、添乗、作業など地域のために活動したい方は是非ご参加ください。
のぞみ野 生活支援ネット (のぞみ野)	☎080-3004-8886 (代表：苅谷) 活動日 事前調整 定休日 年末年始	のぞみ野在住 の一人暮らし 高齢者、高齢 者のみの世帯	【活動】ゴミ出し、市内外への外出支援、電球交換、簡単な草取り、お困り事の相談、その他実施可能なサービス 【費用負担等】会費有、活動費支給無 PR高齢者ためのチョイ助け支援。 全員のぞみ野住民での支援ですので安全・安心です。
じもとサポート (のぞみ野)	☎0438-63-6438 (代表：大石) 活動日 事前調整 定休日 ー	のぞみ野地区 及び支援内容 により地区外 も可	【ボランティア活動】ゴミ出し草刈等 ※詳細はP17参照 【費用】会費なし PR『楽しく安心して暮らせるさわやか地元』を合言葉に、高齢者等弱者の生活を支援するサークルです。 合言葉は、「残りの人生を楽しく、できることを、協力し合ってコツコツやろう!」

③シルバー人材センター ※入会条件は、おおむね60歳以上で働く意欲のある健康な方です。詳しくは下記にお問い合わせください。

名称(所在地)	連絡先	活動内容
袖ヶ浦市 シルバー人材 センター 社会福祉センター内 (飯富 1604)	☎0438-63-6053 受付 8:30~17:15 定休日 土日、祝日、お盆、 年末年始 	【活動例】植木、除草、農作業、木破修繕、清掃等、駐車場や公民館等施設管理、毛筆筆耕等、工場内梱包、結束、軽量作業等 【PR】シルバー世代は「知識」「経験」「技能」の宝庫です。当センターでは、高齢者が会員(年会費:2,000円)となり、特技を生かした働く機会と地域社会の発展に貢献していくことを目的とし、臨時的・短期的または簡易な業務を請負・委任・派遣形式で仕事をご紹介します。(仕事量に応じた配分金が支払われます。) 就労や収入の保証はありませんが、会員向けに植木や刈払機、健康管理等各種講習会も開催しています。※新型コロナウイルスの状況により、講習会等を見合わせることもあります。

★ 生きがい

地域貢献

趣味・特技

★ 楽しさ

今あるものを活かし、これからのために挑戦!!

健康

★ バランス

収入

仲間づくり

★ 出会い

④就労などの相談

相談窓口	相談内容	電話
公共職業安定所 (ハローワーク木更津)	雇用に関する相談・支援、職業の相談、紹介及び雇用保険の支給等	0438-25-8609
内職相談 (千葉県雇用労働課)	内職に関する求職者への情報提供等	043-223-2743
千葉県ジョブサポート センター	女性や中高齢者の再就職など就労に関する相談、求人情報の提供・紹介、就職後の相談等	043-245-9420
公共職業訓練施設	就職に必要な技能や技術指導	詳しくは市商工観光課まで 0438-62-3428

8. 生きがい活動・集いの場

①サロン・集いの場（地区社協：ふれあいサロン） ※現在休止中の会場もありますので問い合わせ先にご確認ください。

地区	名称（主催）	対象地区	内容（会場/日時/参加費）
昭和	サロンいきすこ	昭和地区	奈良輪会館/毎月第1木曜日/10:00~12:00 市民会館/毎月第3木曜日/10:00~12:00 まきば台吉村様宅/毎月第4木曜日/10:00~12:00 【参加費】100円
長浦	ふれあい長楽サロン	長浦地区	長浦駅前自治会館・代宿公民館・浜宿団地自治会館・久保田多目的会館・久保田会館など ※開催日は不定 【参加費】100円
蔵波	木曜ふれあいサロン	蔵波地区	蔵波台自治会館/毎月第4木曜日/13:00~15:00 【参加費】100円
	いきいきサロン	蔵波地区	今井青年館・上蔵波自治会館・橘西分区協同館・橘東青年館・子者清水集会所・外野公民館 ※開催日は不定期 【参加費】100円
根形	ほっと一息サロン	根形地区	未定/毎月第2木曜日/10:00~11:30 飯富自治会館/開催日は不定期 【参加費】100円
平岡	サロンはなぶさ	平岡地区	花房平自治会館/毎月第1火曜日 11:00~12:00 (1グループ) 12:00~13:00 (2グループ) 【参加費】100円
	野里熟年いきいきクラブ	平岡地区	野里会館/毎週月曜日 10:00~ ※祝日を除く 【参加費】100円
	川原井よってけサロン	平岡地区	川原井第6分区集会所/毎月第2水曜日/10:00~ 【参加費】100円
	滝ヶ沢さわやかサロン	平岡地区	滝ヶ沢自治会館/毎月第3火曜日/10:00~ 【参加費】100円
	平川菜の花サロン	平岡地区 中富地区	平川公民館/毎月第3金曜日 10:00~ 【参加費】100円
中富	成蔵区サロン	中富地区	成蔵公民館/毎月第1木曜日/13:30~ 【参加費】100円
	小路一区サロン	中富地区	小路青年館/毎月第3火曜日/10:00~ 【参加費】100円
	阿部・堂谷サロン	中富地区	阿部公会堂/毎月第2木曜日/13:30~ 【参加費】100円
	滝の口スマイルサロン	中富地区	滝の口粕谷様宅/毎月第4金曜日/10:00~ ※12月は第1金曜日 ※お食事会等内容によっては負担金をいただいています。 【参加費】100円

①サロン・集いの場（地域の自主的なサロン・カフェ等）※現在休止中の会場もありますので問い合わせ先にご確認ください。

地区	名称（開催場所）	問い合わせ先	日時	参加費
昭和	シルバー寄合所「きらく」 （坂戸市場渡邊宅）	代表 渡邊 ☎090-6791-1368	毎月第2金曜日 13:00～16:00	100円
長浦	袖ヶ浦ふれあい遊ぼう会 （NPO法人袖ヶ浦ふれあい）	代表 山脇 ☎0438-64-0802	第1第4火曜日 13:30～	300円
	袖ヶ浦ふれあいほっとほっとサロン （NPO法人袖ヶ浦ふれあい）	代表 山脇 ☎0438-64-0802	毎月第2土曜日 13:30～	500円
長浦	NPO法人袖ヶ浦げんきか～いサロン （長浦駅前自治会館）	代表 置田 ☎090-4672-4293	毎月第2金曜日 10:00～12:00	300円
平岡	おとさとサロン （通所介護事業所おとの里：野里 1507）	代表 末金 ☎0438-38-6649	毎週土曜日 ※第5週は除く 9:00～13:00	100円
平岡	平川いきいきサポート 交流会 （平川公民館）	代表 竹元 ☎080-5967-5319	原則第1水曜日	100円 ※食事会+500円
市内	いきいきクラブ （ガウランド研修室）	代表 手塚 ☎0438-63-5760	毎週金曜日 13:30～14:30	年間1,000円
長浦	カフェ・ド・モリ （浜宿団地自治会館）	代表 森山 ☎0438-62-3837	毎月第4金曜日 15:30～	自治会員の会館 利用料20円
中富	オレンジカフェ ウェルカフェ （ウェルシア横田店）	袖ヶ浦瑞穂特別養護老人ホーム ☎0438-60-5566	毎月第4月曜日 13:30～	無料
昭和	オレンジカフェ袖ヶ浦 （市民会館2F会議室） ※研修室等へ変更の場合あり	事務局 ☎070-4021-4802	毎週水曜日 11:00～12:00	200円

地域の集会場やご自宅で、ご近所さんとサロンをはじめませんか？

ご希望の方は地区社会福祉協議会、または生活支援コーディネーターまでご連絡ください。

【お問い合わせ】袖ヶ浦市社会福祉協議会 ☎0438-63-3888

②袖ヶ浦市のシニアクラブ

地区	団体名	年会費	活動内容・PR
市内 全域	袖ヶ浦市 シニアクラブ連合会	単位クラブ ごとに 異なります	<p>高齢者の「生きがい・健康・仲間づくり」のため、同世代で支えあい「より良い地域づくり」を目指し日々活動しています。</p> <p>袖ヶ浦市シニアクラブ連合会に所属しているシニアクラブ会員を対象に様々な行事を行っています。</p> <p>スポーツ関連 グラウンドゴルフ・ペタンクなど、競技別に大会を開催しています。</p> <p>文化・芸術関連 会員作品展・芸能発表会の開催</p> <p>旅行・親睦 日帰り旅行、研修旅行(一泊)を企画</p> <p>社会奉仕 地域の清掃活動など</p>



<芸能発表会>



<グラウンドゴルフ大会>



<作品展>

一緒に活動してくれる仲間を大募集しています！
気軽にお問い合わせください。



【お問い合わせ】

袖ヶ浦市シニアクラブ連合会事務局 ☎0438-63-3888（袖ヶ浦市社会福祉センター内）

③袖ヶ浦いきいき百歳体操 あなたも百歳体操をはじめませんか？

新しい仲間を探している団体があります。歩いて通える地域の集会場や個人のお宅等を活用して少人数で開催することも可能です。詳しくはお近くの地域包括支援センターにお問い合わせください。

〈市内の実施会場〉 ※令和3年3月現在の情報です。

担当：袖ヶ浦市地域包括支援センター（昭和・根形地区）☎0438-62-3225

昭和地区		
市民会館	高須会館	奈良輪会館
神納コミュニティセンター	福王台個人宅（2団体）	ウエルシア袖ヶ浦奈良輪店
橘西分区協同館	福王台自治会館	中辻基金会館
高須新田集会所	神納公民館	

根形地区	
牛久公会堂	下新田区自治会館
のぞみ野自治会館（2団体）	三ツ作区自治会館
大曽根公民館	勝農村協同館
飯富自治会館	老人福社会館（2団体）

担当：地域包括支援ながうらサブセンター（長浦・蔵波地区）☎0438-64-2100

長浦地区		
長浦おかのうえ図書館	今井東自治会館	代宿公民館
長浦公民館（3団体）	今井青年館	袖ヶ浦ふれあい
浜宿団地自治会館（2団体）	長浦駅前自治会館（3団体）	久保田多目的会館

蔵波地区	
蔵波台自治会館（2団体）	蔵波県営住宅集会所
上蔵波自治会館	

担当：地域包括支援ひらかわサブセンター（平岡・中川・富岡地区）☎0438-75-3344

平岡地区		
鹿島区公民館	もみの木台自治会館	滝ヶ沢自治会館
袖ヶ浦瑞穂	野里会館	林区公会堂
永地公民館	下泉公民館	
花房平自治会館	川原井青年館	

中川・富岡地区		
上宿公会堂	阿部公会堂	滝の口個人宅
中下公会堂	成蔵公民館	富岡分館
玉野公民館	三谷青年館	打越青年館
百目木公民館	大鳥居公会堂	大竹区集会場
平川公民館	小路青年館	
山中公会堂	豊島薬局	

9. 各種サービス・相談窓口

①市の高齢者向け事業について（介護保険以外） 【問い合わせ】 高齢者支援課 高齢者福祉班 ☎0438-62-3219

名称	内容
緊急通報システムの貸与	対象者：65歳以上の一人暮らしの方（所得による制限あり） 病気やケガで助けが必要な時に、ボタンを押すだけで警備会社に連絡できる緊急通報システムの貸出をしています。
救急医療情報キットの配布 	対象者：65歳以上の方 救急隊を呼んだ際などに迅速に情報を提供するために、あらかじめ緊急時の連絡先や持病などの情報を保管できる容器（キット）を配布しています。
家具転倒防止器具取付事業	対象者：65歳以上の方のみで構成された世帯、65歳以上の方と18歳未満の方で構成された世帯 地震による家具の転倒を防ぐため、転倒防止器具の取付の代行を行います。 ※器具はご自身で用意してもらう必要があります。
介護支援ボランティア事業（介護支援しあわせポイント）	対象者：65歳以上の方（事前に研修を受講する必要あり） 市の登録を受けた介護施設等でボランティア活動を行う際に、事前に研修を受けて登録していると、活動実績に応じて「ゆりの里」の商品券などと交換できるポイントをためることが出来る制度です。
はり・きゅう・マッサージ 施術費助成事業	対象者：75歳以上の方 市に登録された施術所で利用できる助成券（1枚800円）を、年間12枚を限度に交付しています。申請月により交付枚数が減少します。また、医療保険の適用となる施術には利用できません。
理容師派遣事業	対象者：在宅で寝たきり等の要介護3～5の認定を受けた方 自宅で理髪を受ける際に、訪問にかかる部分の費用を市が負担します。 （理髪にかかる費用は別に発生します。）
高齢者タクシー 料金助成事業	対象者：75歳以上の方のみで構成された非課税世帯の方 市に登録されたタクシー会社で使用できる利用券（1枚500円）を、ひと月あたり3枚を限度に交付しています。申請月により交付枚数が減少します。

※高齢者のご相談は **袖ヶ浦市地域包括支援センター** まで→詳しくは巻末ページをご覧ください。

②介護保険の申請手続き等の相談

【問い合わせ】介護保険課認定・給付班 ☎0438-62-3206

介護保険制度は、住み慣れた地域でいつまでも健やかに暮らせるように、また介護が必要になっても安心して自立した生活を送れるように、社会全体で支えていこうという仕組みです。

介護保険加入者のうち、要介護・要支援認定を受けた方はその介護度に応じて在宅サービス、地域密着型サービス、施設サービスが利用できます。制度の詳細については、上記にお問い合わせください。

1. 介護保険の要介護・要支援認定申請ができる方

- ・65歳以上の方（第1号被保険者）
 - ・40歳～64歳までの方で医療保険に加入している方（第2号被保険者）
- ※第2号被保険者の方は介護保険における特定疾病に該当する場合に、認定を受けることができます。

2. 申請と訪問調査、介護の認定

介護保険のサービスを利用する場合には、申請をして要介護認定を受ける必要があります。

申請を受け付けると、後日市の調査員がご本人のもとを訪問し、介護の必要性について1時間程度の調査をします。

その後、原則1か月以内に要介護認定の通知と介護保険被保険者証、介護保険負担割合証を発送します。

（審査の結果「非該当」となることもあります。）

申請窓口	所在地	電話番号
介護保険課	坂戸市場 1-1 市役所 1 階 10 番窓口	0438-62-3206
地域包括支援ながうらサブセンター	蔵波 634-1 長浦おかのうえ図書館内	0438-64-2100
地域包括支援ひらかわサブセンター	横田 115-1 平川公民館内	0438-75-3344

※サブセンターでは職員が訪問に出ていることがありますので、事前にご連絡のうえ、ご来庁ください。

申請の際に必要なもの・確認しておくこと

- 介護保険被保険者証
- 医療保険の被保険者証（第2号被保険者の場合）
- 訪問調査の立会人となる方のお名前と続柄、連絡先を確認しておく
- 特定疾病について主治医に確認しておく（第2号被保険者の場合）
- マイナンバーカードもしくは個人番号通知カード
- 主治医の氏名・医療機関を確認しておく

社会福祉協議会は、営利を目的としない民間組織で、地域の方が住み慣れたまちで安心して生活することのできる地域社会の実現をめざし、さまざまな活動を行っています。

また、市内6地区に地区社会福祉協議会（通称「地区社協」）が設置され、住民が主体となり、住民同士の「支え合い・助け合い」活動を行っています。

こんな時	名称	内容	備考
市内の福祉を知りたい	そでがうらし 社協だより	毎月15日に広報紙を発行し市内の福祉情報をお知らせしています。	袖ヶ浦市社会福祉協議会のホームページでもご覧いただけます。
公共料金の支払いや銀行の払い戻しがうまくできない	日常生活 自立支援事業	日常生活をおくるための預金の払い戻しや各種料金の支払いをお手伝いします。	事前に契約が必要です。
相談したい	心配ごと相談	困りごと悩みごとの身近な相談場所として、市内3カ所に相談所を設置しています。	開催場所と開催日はP34④その他の相談窓口をご確認ください。
地域で交流したい	敬老会 (地区社協)	地区ごとに趣向を凝らして長寿をお祝いします。	70歳以上の方が対象です。
〃	お花見昼食会 (地区社協)	ひとり暮らし高齢者を対象とし、桜や菖蒲などのお花見会を年1回開催しています。	地区ごとに参加条件が異なります。
〃	ふれあい バスハイク (地区社協)	ひとり暮らし高齢者を対象とし日帰りバス旅行を年1回実施しています。	地区ごとに参加条件が異なります。
〃	ふれあいサロン (地区社協)	地域住民の仲間づくり・交流の場として開催しています。(介護保険利用者も参加できます。)	日時会場はお問い合わせください。
だれかに見守って欲しい	ひとり暮らし高齢者等見守り訪問事業(地区社協)	見守りの必要な75歳以上のひとり暮らし高齢者及び、ご夫婦ともに80歳以上の世帯を月1回訪問しています。	ご利用条件がありますので、社会福祉協議会、またはお住いの地区民生委員にお問い合わせください。

③袖ヶ浦市社会福祉協議会

こんな時	名称	内容	備考
みんなが明るいお正月を迎えるために	歳末たすけあい	ひとり暮らし高齢者を対象とし、ご自宅で温かいお正月を迎える事ができるよう、見舞品を配布します。	お住いの地区民生委員を通じて申請が必要です。
通院・外出ができない	移送サービス	一般の交通機関では外出が困難な高齢者等を対象とし、ボランティアによる運転・付き添い送迎を行っています。	事前登録が必要です。(利用条件がありますのでお問い合わせください。)
だれかと話したい	ほっとテレホンサービス	65歳以上のひとり暮らし高齢者を対象とし、ボランティアによる電話訪問を週1回行っています。	事前申し込みが必要です。
一時的に歩行困難になった	車いすの貸出	ケガや体調不良で一時的に歩行が困難となった方に、車いすを貸し出しています。	申請が必要で3カ月を限度としています。
家族と車いすで外出したい	福祉カー貸出(市委託)	通院や旅行などで外出する際、車いすごと乗ることができる車両を貸し出しています。	事前に空き状況を確認し、申請書の提出が必要です。(ガソリン代負担)
結婚50年を迎えた	金婚祝い	結婚50周年を迎えたご夫婦に地区社協主催の敬老会において、記念品を贈呈しています。	戸籍謄本を添付し、申請が必要です。
地域で自分にできる事を手伝いたい	生活支援体制整備事業(市委託)	地域の支え合い活動普及のため、講座や団体の立ち上げを支援しています。	「袖ヶ浦市おたすけ手帳」の発行はこの事業で取り組んでいます。

マスコットキャラクター



『そでいん』

<名前の由来>

袖ヶ浦の「そで」と、住民の間に支えあいの「輪」が広がり大きな「輪」となり、暮らしやすいまちになる、という思いがこめられています。

ホームページアドレス

<http://www.sodegaura-shakyo.jp>

QRコード



④その他の相談窓口（消費者相談等）

相談名	相談内容、問い合わせ先	とき・ところ等
消費生活相談	訪問販売や通信販売、不当請求のトラブルなど消費生活全般についての相談 【問い合わせ】消費生活センター ☎0438-62-3134	毎週月～金曜日（祝日を除く） 9：00～12：00、13：00～16：00 市役所第1相談室
法律相談	相続・離婚問題、金銭貸借・借地・借家契約など、民事・刑事上に関する、弁護士による相談 【問い合わせ】市民協働推進課 ☎0438-62-3102	第1木曜日 市役所 第2木曜日 平川行政センター 第3木曜日 長浦行政センター 13：00～16：00（祝日除く） ※要予約 2日前までに申し込み ※おひとり年度内2回まで
人権相談	いやがらせやいじめ、差別、人権の侵害など人権問題に関すること 【問い合わせ】市民協働推進課 ☎0438-62-3102 【常設相談】（電話相談あり） 法務局木更津支局 ☎0570-003-110	第1木曜日 長浦行政センター（人権・行政・心配ごと） 平川行政センター（人権・心配ごと） 第2木曜日 市役所（人権・行政・心配ごと） 長浦行政センター（人権・心配ごと） 第3木曜日 平川行政センター（人権・行政・心配ごと） 市役所（人権・心配ごと） 第4木曜日 市役所（人権・心配ごと） 長浦行政センター（人権・心配ごと） 平川行政センター（人権・心配ごと） 13：00～16：00（祝日除く）
行政相談	国や行政サービス（年金、医療保険、労働災害、登記事務、道路、郵便、行政窓口サービスなど）に対する苦情、意見、要望 【問い合わせ】市民協働推進課 ☎0438-62-3102 【常設相談】（電話相談あり） 千葉県行政監視行政相談センター ☎0570-090-110	
心配ごと相談	日常生活全般にわたる心配ごと 【問い合わせ】袖ヶ浦市社会福祉協議会 ☎0438-63-3888	
交通事故相談	交通事故に伴う損害賠償、保険、示談に関すること 【問い合わせ】市民協働推進課 ☎0438-62-3102 【常設相談】（電話相談あり） 千葉県交通事故相談所 ☎043-223-2264	第4水曜日 市役所 10：00～12：00、13：00～15：00 （4月・祝日除く） ※要予約 2日前までに申し込み
生活自立相談	生活に困窮した時の相談 【問い合わせ】地域福祉課 ☎0438-62-3159	毎週月曜日～金曜日（祝日除く） 8：30～17：15 市役所自立相談支援室

⑤運転免許自主返納について

いきいきとした老後の生活を営む上で、車の運転は重要な手段です。
しかし、個人差はありますが、身体機能は確実に低下します。

「運転に自信がなくなった」「家族から心配と言われた」などの理由で、
ご本人が自らの意思で有効期限の残っている運転免許証を返納するのが、
「運転免許の申請取消し（いわゆる「運転免許自主返納」）」です。



なお、ご本人が病気等の理由で手続きできない場合、代理人による申請が出来ます。詳しくはホームページをご覧ください。

「運転経歴証明書」について

免許証自主返納をされた方が返納した日から5年以内に申請手続きをすることで、運転免許証と同様に公的な身分証明書として利用できる「運転経歴証明書」の交付を受けることができます。

「自主返納された方への優遇措置」

運転免許を自主返納された方は公共交通機関の乗車運賃割引など、さまざまな特典を受けることができます。利用条件や内容の詳細については、各企業・団体にお問い合わせください。

【優遇措置の例】※内容が変更される場合もあります。

事業所名	内容	問い合わせ先
日東交通（バス）	乗車運賃半額	☎0438-23-1812
小湊鐵道（バス）	乗車運賃半額	☎043-261-5131
木更津合同タクシー	乗車運賃1割引	☎0438-37-1252

【自主返納・運転経歴証明書の発行手続き等のお問い合わせ先】

千葉県運転免許センター ☎043-274-2000（代表）
木更津警察署 交通課 ☎0438-22-0110（代表）

【優遇措置のお問い合わせ先】

千葉県警察本部 交通総務課 ☎043-201-0110（代表）

その他の協賛企業等については千葉県警ホームページでご確認ください。（「千葉県警 免許証自主返納」で検索）



10. 緊急時・災害時

① 詐欺被害に遭わないためには…

- ☆ 「留守番電話」設定にする
- ☆ 家族で「合言葉」を決めておく
- ☆ カード・現金は渡さない！！



不安を感じたら



すぐに110番通報をしよう！！

電話 de 詐欺相談専用ダイヤル ☎0120-494-506



生活安全メール
(市役所)



ちば安心・安全メール
(警察)

木更津警察署及び袖ヶ浦市では、防犯などの情報を電子メールで配信しています。メールの配信を希望する場合は、メールアドレスの登録をお願いします。

※木更津警察署が発行している、「交番だより」では、毎号発生事例や対策が紹介されています。ぜひお役立てください。

【お問い合わせ】〈木更津警察署〉☎0438-22-0110 〈袖ヶ浦市役所防災安全課〉☎0438-62-3106

② 消防署からのお願い

<住宅用火災警報器は設置されていますか？>

平成20年6月から袖ヶ浦市火災予防条例により、すべての住宅に火災警報器の設置が義務付けられています。当時設置したものは交換時期を迎えています。月に1回は作動点検をし、故障や電池切れを確認しましょう。



<救急医療情報キットを備えましょう>



P30に掲載されている「救急医療情報キット」は、救急車を呼んだ際に迅速に対応できるよう、緊急連絡先や医療機関・持病・お薬情報等は定期的に最新に更新しておきましょう。

また設置している事がわかるよう、玄関ドアの内側や冷蔵庫にシールやマグネットの表示をお願いします。

※住宅用火災警報器の取付が困難な70歳以上の高齢者のみで構成された世帯等に取付のお手伝いをします。(警報器本体の購入は申請者負担となります。)

【お問い合わせ】袖ヶ浦消防本部 予防課 ☎0438-64-0119

11. 終活（しゅうかつ）

～「もしもの時」に備えて～

突然起こる災害や事故・病気など、誰にも予測ができません。
あなた自身とご家族のために「もしもの時」への備えも大切です。

《「もしもの時」に備えて、確認しておくことよい事柄》

- ご自分のこと：身分証明ができる書類の保管場所、緊急連絡先など
- 年金情報、財産（金融機関の口座情報、保険、不動産、クレジットカード）
- 親戚や友人など周りの人のこと：連絡先リスト、ペットのこと
- 病院での治療や、介護サービスについての現状・ご希望
- 葬儀の希望、お墓の希望、遺言書について

❀❀ エンディングサポート事業 ❀❀（令和3年度から開始）

- ・民間事業者と連携し、終活に関する講演会等を実施します。
- ・人生の終わりをより良いものにしたいと望む方に情報提供を行います。

問い合わせ：高齢者支援課（高齢者福祉班）

☎0438-62-3219

❀❀ エンディングノート ❀❀

人生を全部、よりよく生きるために「わたしのノート」を作成しておきましょう。「袖ヶ浦市マイエンディングノート」を配布中（数に限りがあります。）

配布場所：地域包括支援センター ☎0438-62-3225

※法的効力を求める場合には遺言書の作成が必要です。

【市内の葬祭場】

(株) 十全社袖ヶ浦店	福王台 1-1-3 ☎0438-62-4848
神心寺教義場東清会館	神納 2413-3 ☎0438-60-8741
(有) すずもと	長浦駅前 2-13-9 ☎0438-63-6878
サンセルモ玉泉院	神納 3633 ☎0438-38-4344
袖ヶ浦セレモニーホール	蔵波台 1-3-4 ☎0120-556-685
メープルホール横田	横田 4442-2 ☎0438-60-4440

◇終活において「もしもの時」には、ご本人と相談することができない場合も…。葬儀やお墓のことは、ご本人と一緒にご家族で話し合っておきましょう。

◇お寺や葬儀場が開催している相談会などに参加し、情報を得ておくこともよいでしょう。



1 2.地域包括支援センター

こんな時は地域包括支援センターに相談を！

介護や生活のこと

お金の管理や
成年後見のこと気になる高齢者
のこと自宅に訪問することもできます。
ひとりで抱え込まずに、困ったら
まずはご相談を

☆ご相談・お問い合わせはお近くの窓口へ

昭和・根形地区	地域包括支援センター 袖ヶ浦市役所 高齢者支援課内（窓口 11 番） 坂戸市場1-1 ☎0438-62-3225
長浦・葦波地区	ながうら健康福祉支援室 地域包括支援ながうらサブセンター 長浦おかのうえ図書館1階 葦波634-1 ☎0438-64-2100
平岡・中富地区	ひらかわ健康福祉支援室 地域包括支援ひらかわサブセンター 平川公民館1階 横田115-1 ☎0438-75-3344

業務時間 月～金 午前8時30分～午後5時15分（祝日・年末年始12月29日～1月3日を除く）

※職員が外出していることもありますので、来所相談は事前のお問い合わせをおすすめしています

〈協力機関一覧〉

木更津理容師組合袖ヶ浦地区
木更津理容師組合平川地区
袖ヶ浦市商工会
千葉県商工労働部雇用労働課
（五十音順）

袖ヶ浦市おたすけ手帳
令和3年3月 発行
発行・編集 社会福祉法人 袖ヶ浦市社会福祉協議会
電話 0438-63-3888
fax 0438-63-0825
編集協力 袖ヶ浦市役所