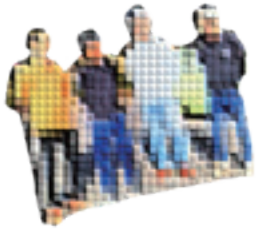
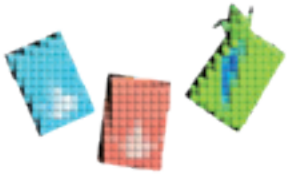
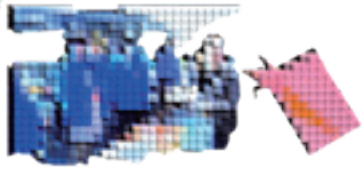






袖ケ浦市

おたすけ手帳

住み慣れた地域に暮らし続けるために

令和５年３月版

袖ケ浦市生活支援体制整備事業

PDF 版袖ケ浦市
おたすけ手帳

掲載内容は令和４年 12 月現在の情報です
最新情報は各連絡先にご確認ください。

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・・・・・・・・・・・・・ 2
② 食料品・日用品の配達・・・・・・・・・・・ 3
③ 移動販売・・・・・・・・・・・・・・・・・ 6
④ 灯油の配達 ・・・・・・・・・・・・・・・ 7

2.訪問サービス
① 訪問可能な理容院・美容院・・・・・・・・ 8
② クリーニングの訪問集配・・・・・・・・・ 9
③ 訪問可能な鍼灸マッサージ・・・・・・・・10

3.家事・片付け・ごみの処分など
① 家事代行・ヘルパー・・・・・・・・・・・・12
② ハウスクリーニング専門の業者・・・・・・13
③ 軽作業（庭木の手入れなど） ・・・・・・14
④ 不用品・家庭ごみの処分、リサイクル店・・15
⑤ 軽作業・生活支援を行う有償ボランティア・15

4.住まいの困りごと
（水まわり・電気・家のリフォーム） ・・・17

5.移動の支援に関すること
① 介護タクシー ・・・・・・・・・・・・・・19
② 乗り合い送迎サービス・・・・・・・・・・20
③ 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・補聴器他）・・・・・・・・・・・・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 ・・・・24
② 地域のボランティア団体、NPO ・・・・25
③ シルバー人材センター ・・・・・・・・・27
④ 就労などの相談 ・・・・・・・・・・・・27

8.生きがい活動・集いの場
① サロン・集いの場・・・・・・・・・・・・・28
② 袖ケ浦市のシニアクラブ・・・・・・・・・・30
③ 袖ケ浦いきいき百歳体操・・・・・・・・・・31

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）・ 32
② 介護保険の申請手続き等の相談・・・・・・・33
③ 国民健康保険等の手続き・・・・・・・・・・34
④ 袖ケ浦市社会福祉協議会・・・・・・・・・・35
⑤ その他の相談窓口（消費者相談等） ・・・・37
⑥ 運転免許自主返納について・・・・・・・・・39

10.緊急時・災害時
① 詐欺被害に遭わないためには・・・・・・・・40
② 消防署からのお願い・・・・・・・・・・・・40
③ 災害時の情報発信・・・・・・・・・・・・・41
④ 緊急時の連絡先・・・・・・・・・・・・・・41

11.終活（しゅうかつ）
「もしもの時」に・・・・・・・・・・・・・・42

12.袖ケ浦市生活支援体制整備事業（袖ケ浦市合い活事業）と地域包括支援センター
（裏表紙）43

※医療機関については、「袖ケ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 受 9：00～17：00 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 回お届け　3 食～/※冷凍でのお届けです） 【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 受 8：00～16：00 定休日 年始　1/1.2.3	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：680 円（おかずのみ） 734 円（ごはん付） ※病気療養中の食事も対応しております。 【注文方法】前日 16：00 迄に ☎ 注文 【支払方法】現金、銀行振込、口座振替 URL⇒https://takuhaicook123.jp
ワタミの宅食 千葉姉崎営業所 （市原市姉ケ崎）	☎0120-321-510 受 9：00～18：00 定休日 年末年始	市内 （一部除く）	【配食】まごころ小箱（小）：390 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り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 【その他】週 1 回から（土）（日）（祝日）もお届け可能です。 ※一部お届けできないエリアがございます。詳細はお尋ねください。
生活協同組合 コープみらい （夕食宅配） （市原市椎津）	☎0120-502-160 受 月～金 9：00～19：30 土 9：00～18：00 定休日 日、年末年始	市内全域	【配達方法】夕食用のお弁当・おかず、エネルギー塩分調整食などを、月～金のうち週 3 日から配達します（配達は自動継続）。保冷箱での留守置き可。 ※一緒にサイドメニュー（牛乳・卵・パン等）もお届けできます。 【注文方法】☎、配達前週火曜日〆切（要登録）【支払方法】月 1 回口座引落 ※組合員でない方は出資金 500 円が必要です（出資金は脱退時に全額返金） ※配達時の情報をご親族等へメールでお知らせする「お届け確認メールサービス」が無料でご利用いただけます。（要登録） URL⇒https://efriends.coopdeli.jp/docreq/daily/index.php

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）
生活協同組合パルシステム千葉（夕食宅配） 利用にあたってパルシステム千葉への加入が必要です。 （千葉市緑区おゆみ野）	☎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。	【内容】①当日製造の冷蔵弁当(週３・週５日コース)、②冷凍おかずセット(5食１ｾｯﾄ)③ヘルスケアおかずセット(5食１ｾｯﾄ)　※②③は、冷凍で宅配便 【提供サービス】『生協の夕食宅配』 【料金】※詳しくは、ホームページをご確認ください 【支払方法】口座振替 【その他】ご注文は、お届け前週水曜日〆切となります。 URL⇒https://www.palsystem-chiba.coop/syokutaku/food

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 営 9：30～21：00 定休日 年中無休	福王台店より５ｋｍ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５ｋｍ以内まで配送無料でお届けします。 【依頼方法】☎、店頭で依頼（繁忙期を除く） 【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】お届けは同日午後になります。繁忙期はお断りする場合があります。
(有)多田商店 （神納 1215）	☎0438-62-2247 受 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 受 9：00～14：00 営 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　運転経歴証明書（P39）の提示の場合は 2,000 円以上お買い上げで 220 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

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 長浦店 （長浦駅前 2-4-3）	☎0438-63-5651 受 9：30～20：00 定休日 年中無休	長浦店より５ｋｍ以内	【内容】（日・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５ｋｍ以内まで配送無料でお届けします。 【依頼方法】店頭で依頼　（繁忙期を除く） 【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）
生活協同組合 コープみらい（コープデリ姉崎センター） （市原市椎津）	☎0120-608-215 受月～金９：00～20：00 土９：00～17：00 定休日 日、年末年始	市内全域	【内容】食材、ミールキット、日用品などを週に 1 回配達します。個人宅配やグループでの利用もできます。個人宅配・2 人グループはご利用手数料が発生しますが、シルバー割引・赤ちゃん割引など各種くらし応援割引制度をお申込みいただくと、ご利用手数料が無料または割引きされます。※ご利用金額による手数料無料制度もあります。【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】月 1 回の口座引落 ※組合員でない方は出資金 500 円が必要です（出資金は脱退時に全額返金） URL⇒https://efriends.coopdeli.jp/look/
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 受 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】１週間に 1 回の食品全般、日用雑貨品などの宅配。 【提供サービス】配達手数料の減免制度あり。①シルバー特典、②ハンズ特典、③ベイビー＆キッズ特典がございます。詳細はお問い合わせください。 【料金】①②は、手数料 1 回 99 円（税込）③は 3,000 円以上ご利用で手数料１回０円 【支払方法】口座振替、クレジットカードの２通り 【その他】ご利用には、パルシステム千葉への加入が必要です。お気軽にお問い合わせください。URL⇒ https://www.palsystem-chiba.coop/

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 営 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 受 9：00～18：00 店 0438-60-4881 営 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
ダスキン袖ケ浦 （長浦駅前4-20-8）	☎0438-62-4070 営 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 630 円など）、清掃用品のレンタル（フロアモップ ４週間 990 円など） 【依頼方法】☎、店頭 【支払方法】現金 【その他】運転経歴証明書（P39）の提示で３色スポンジ２割引き スポンジ１個よりお届け お気軽にお電話ください。

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下さい。

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 受 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～木曜日に袖ケ浦市周辺で定期巡回中です。
コープの移動店舗ふれあい便(コープみらい　ミニコープ蔵波店） （コープデリ連合会）	☎048-755-9815 受 9：00～18：00 定休日 土日、年末年始	花房平団地	【内容】食品全般、雑貨等約 500 点　【支払方法】現金 【利用方法】花房平団地（火曜日午後）への定期巡回のみ。詳細はお問い合わせください。 ※組合員でない方は出資金 500 円が必要です（出資金は脱退時に全額返金・お試し利用可） URL⇒https://mirai.coopnet.or.jp/service/fureaibin/
（株）千葉薬品 ヤックス移動販売スーパーらくちん便 （ﾔｯｸｽﾄﾞﾗｯｸﾞ木更津清見台店）	☎080-4075-6351 （移動販売担当者） 受 9:00～16:00 定休日　土日	市内全域	【内容】移動販売による生鮮品、食品全般や日用品等の販売。 各地域（集合場所）を決定し定期で巡回販売しております。 【支払方法】現金 【依頼方法】記載の電話へ連絡をお願い致します。 【ＰＲ・その他】現在、訪問エリアを広げて活動しております。詳細などお気軽にお問合せ下さいませ。

（株）主婦の店：まごころ便

コープの移動店舗ふれあい便

（株）ヤックス：らくちん便

ご近所で移動販売の導入を検討されるときは、社会福祉協議会の生活支援コーディネーター（SC）にご相談ください。

☎0438-63-3888

④灯油の配達　　※表示価格はR4 年 12 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 受 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 受 7：30～19：00 土曜日 8:00～18:00 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 受 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
株式会社エネクル エネクル千葉 （市原市八幡北町）	☎ 0436-41-9611 fax0436-41-9612 受 9：00～17：30 定休日 土日、祝日	久保田 代宿	【内容】灯油の配達（18ℓ2,180 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
コメリハード＆グリーン 横田店 （横田 933）	【電話注文】 ☎灯油専用ダイヤル 0120-371-445 受 月～土 9:00～18:00 （インターネット注文） 受 24 時間	袖ケ浦市内可能 ※一部配達できないエリア有り。	【内容】灯油の宅配 【電話注文の支払方法】コメリＪＣＢカード（クレジット）※現金不可 【インターネット注文】KOMERI.COM（コメリドットコム）で検索 【インターネット注文の支払方法】クレジットカード 【配達】18ℓ缶を３缶から配達、毎週木曜日（時間指定不可）※事前に缶の置き場所を指定して不在でも配達可。 ※高齢者やパソコンをお持ちでない場合など店頭での入力も受付

2．訪問サービス

①訪問可能な理容院・美容院　☆：「袖ケ浦市理容師派遣事業」協力店です。　詳しくは P32 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
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　☆：「袖ケ浦市理容師派遣事業」協力店です。　詳しくは P32 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 9：00～17：00 定休日 水、木、日曜日 年末年始、GW、お盆休み除く	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。一般衣類の他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）　※3,000 円（税込）以上で配達料無料！ 【依頼方法】☎でご相談ください。【支払方法】現金、PayPay
ウォーター クリーニング横田 （横田 1150-2）	☎0438-75-2628 fax0438-75-5520 営 8：00-16：00 定休日 木、日曜日	平川地区 根形 のぞみ野	【内容】クリーニングの取次店 【依頼方法】対応地区のクリーニング集配・☎、fax、店頭にて当日依頼も可 【支払方法】現金・クレジットカード・電子マネー等 【その他】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。

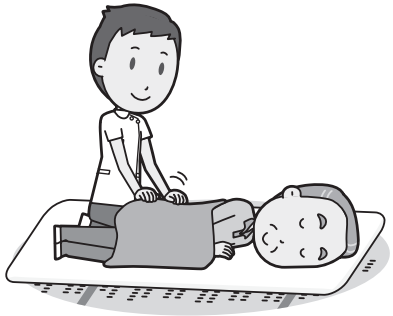
③訪問可能な鍼灸マッサージ

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 受 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 受 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】☎にて前日までにお問い合わせ 【支払方法】現金
小坂整骨院 （福王台 1-22-1）	☎0438-62-3355 受 8：00～18：00 定休日 水、土曜日午後、日祝日	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】☎でお問い合わせ（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 受 12：00～13：00 営 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 受 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】☎にて前日までにお問い合わせ 【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。
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

※「袖ケ浦市はり・きゅう・マッサージ施術費助成事業」の協力店については、P32 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）
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、草刈り・枝落とし、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 8：30～17：00 定休日土日、年末年始	市内全域	【内容】ホームヘルプ 【提供サービス】身体介護（入浴介助等）生活援助（買物・掃除等） 【料金】2,500 円/ｈ～ 【支払方法】当日現金 【その他】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ケ浦ふれあい （久保田 1777）	☎0438-64-0802 fax0438-60-8553 営 9：00～17：00 定休日 土日、祝日 年末年始	市内 （事業所から 30 分以内の範囲）	【内容】家事（掃除・洗濯・買物等）身体介護（食事介助、外出同行、通院介助等） 【料金】家事 1,000 円/ｈ～、身体介護 1,200 円/h～ ※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 【その他】「ちょっと手助けをしてくれる人がいれば…」の想いから平成元年に発足した助け合いグループです。
（株）美咲コーポレーション （蔵波 2589）	☎0438-53-7399 受 8：30～17：30 営 8：30～17：30 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】①3,000 円/ｈ　２名対応の場合は 6,000 円/ｈ　※別途消費税 【その他】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 fax0438-42-1195 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】①2,750 円/h　②4,400 円/h 【支払方法】現金または口座振 【その他】お気軽にご相談ください。 ✉info@bestcare-group.com

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 営 9：00～17：00 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）④スマートフォン・ＰＣ等インターネット周りのお困りごと 【料金】①②2,680 円/ｈ　※月２回以上定期利用 2480 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 fax043-207-7274 受 10：00～18：00 （✉　受付） 受 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） ✉ansin@yacs.jp
AIST（アイスト） 保険外サービス （横田 1095）	☎080-3088-7804 fax0438-40-4898 営 8：30～17：30 定休日 木、日曜日	市内全域	【内容】家事代行（片付け・洗濯・送迎・掃除・付き添いなど）、外出の付き添いや買い物代行、軽作業（草刈り、室内の家具の移動、家具の組み立てや電球交換等） 【料金】1,500 円/30 分　以降 1,000 円/20 分 【支払方法】現金 ※介護経験のあるスタッフが対応させていただきます。木曜、日曜、営業時間外も対応可能な場合もございますので、まずはご相談ください。 ✉ yyamada.nextdoor@outlook.jp

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 袖ケ浦店 （神納 1-11-10 コーポ園１号）	☎0120-399-599 受 24 時間 営 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 16,500 円（税込）～、エアコン 12,100 円（税込）～ 【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 受 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 ※料金はＲ4年１２月現在です。 【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１９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ケ浦営業所 （椎の森 385-22）	☎ 0438-60-8080 fax0438-60-8081 営 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】袖ケ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。ここでクリーニ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）
袖ケ浦市シルバー人材センター （飯富 1604）	☎0438-63-6053 受 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、大工：12,192 円（税込）～、草取り、掃除：8,816 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】☎、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 受 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（10 ㎏ 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
千葉県森林組合袖ケ浦事業所 （横田６２６）	☎ 0438-75-5635 fax0438-60-5172 受 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 営 ９：00～17：00 定休日 土日、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　銀行振込　※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、訪問買取可のリサイクル店

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 受 ９：00～18：00 定休日 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。　引越しに伴う不用品やゴミの片付け等 どんなことでもお気軽にお問い合わせください。見積は無料です。
（有）大昌 （蔵波台 1-4-18）	☎0438-64-0641 受 ９：00～17：00 定休日 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等　※活動状況の詳細は各団体にお問い合せ下さい。

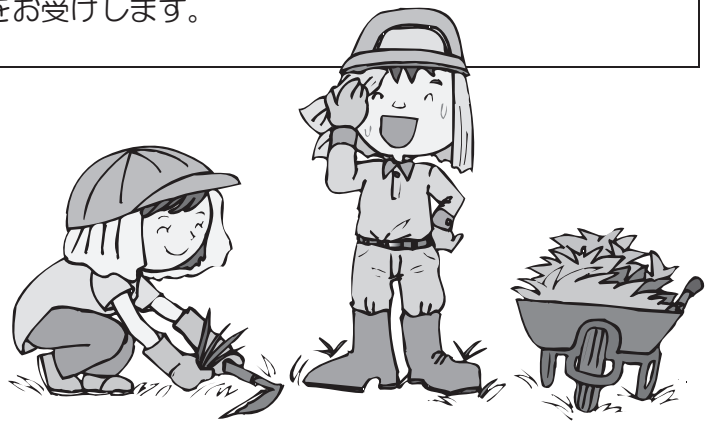
名称（所在地）	連絡先	対応地区他	内容（依頼方法・料金など）
日常生活支援 そでふれ （蔵波）	☎090-2428-3643 （相原） 活動日 事前調整 定休日 年末年始	市内全域の高齢者世帯・単身高齢者、その他会が認めた方	【内容】庭木の手入れ・草とり、ゴミ出し、電球交換、部屋の片づけ、買い物代行等 【費用】作業内容ごとに設定有。お問い合わせください。 【支払方法】当日現金払い ※袖ケ浦市助け合いサービス事業補助金の交付を受けて実施しています。
さわやかネット 蔵波台 （蔵波台）	☎0438-63-0472 （廣田） 活動日 事前調整	蔵波台地区の一人暮らし高齢者等、高齢者のみの世帯	【内容】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 ※袖ケ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。

⑤軽作業・生活支援を行う有償ボランティア等　※活動状況の詳細は各団体にお問合せ下さい。

名称（所在地）	連絡先	対応地区他	内容（依頼方法・料金など）
のぞみ野生活支援ネット （のぞみ野）	☎080-3004-8886 （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	【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 ※袖ケ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。
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 年末年始	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、お住いの内や外の軽作業など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③ふれあい支援：話し相手や交流会 【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 URL⇒http://takegaku.life.coocan.jp
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 ―	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 ―	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）そでがうらリフォーム （長浦駅前 3-12-1）	☎ 0438-60-2766 fax0438-60-2777 営 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 営 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）袖ケ浦無線 （福王台 2-1-11）	☎ 0438-62-7493 fax0438-62-7273 受 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はご相談ください。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。
山田設備 （三ツ作 1401）	☎ 0438-63-0229 fax0438-64-1295 営 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 営 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、水まわりの事はご相談ください。
エムエー ホームズ （横田 2645）	☎ 0438-75-7830 fax0438-75-7822 営 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ます。
（株）ホワイト （木更津市新田）	☎ 0438-23-4421 fax0438-22-4455 営 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 営 9：00～17：00 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:リフト　ス: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 営 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、タクシー券（障がい）も利用可
おとの里 介護タクシー （野里 1507）	☎ 0438-38-6649 080-4139-3010（石渡） 営 9：00～17：00 定休日 土日、祝日 年末年始	千葉県内 （ご相談下さい。）	【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 営 7：00～18：00 定休日 お盆、年末年始	市内全域	☆【運賃】300 円/km＋片道につき 1,000 円 【付随サービス】院内介助 2,300 円/h、乗降介助・身体介護（介護保険の自己負担額） 【支払方法】現金、口座引落、タクシー券（障がい、高齢者）も利用可 ※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 営 8：30～17：00 定休日 日曜日、祝日 年末年始	袖ケ浦 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 営 8：00～18：00 定休日 日曜日、祝日 夏季年末年始	市内全域 （ご相談下さい。）	【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（1,100 円/0.5ｈ）乗降介助（1,100 円）買い物付き添い（メーター料金）他 【支払方法】現金、タクシー券（障がい、高齢者）のご利用できます。 **※予約制です。** ※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:リフト　ス: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）
(株) 美咲 介護タクシー 事業部 （蔵波 2589）	☎ 0438-53-7399 営 8：30～17：30 定休日 日曜日、年末年始	市内・市外及び関東全域	☆ リ リ 【運賃】3,000 円/30 分【付随サービス】病院等待機の時間、付き添いや同行は 2,700 円/30 分、以降 15 分毎に 1,350 円 ※迎車回送料金は 5km まで無料。定期会員の方は割引有、車椅子代無償 【支払方法】現金、タクシー券（障がい、高齢者）もご利用できます。 ※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ご相談ください。
AIST(アイスト) 保険外サービス （横田 1095）	☎080-3088-7804 fax0438-40-4898 営 8：30～17：30 定休日 木、日曜日	千葉県内（ご相談下さい。）	ス【運賃】 470 円/1.27ｋｍ、以降 100 円/289m又は 1 分 45 秒、3,130 円/30 分　以降 3,130 円/30 分　※事前見積で選択制 【同行介助】1,000 円/30 分　以降 1,000 円/20 分　※車椅子貸出（無料・有料）あり 【支払方法】現金、タクシー券（障がい、高齢者） ※介護経験のあるスタッフが対応させていただきます。木曜、日曜、営業時間外も対応可能な場合もございます。まずはご相談ください。 ✉ yyamada.nextdoor@outlook.jp

②乗り合い送迎サービス（デマンド型乗り合いタクシー）

名称（所在地）	電話番号等	対象地区	内容（料金・その他 PR）
チョイソコがうら 【長浦地区で実証運行】 （運営主体） トヨタカローラ千葉株式会社 （運行主体） 房総タクシー株式会社	☎0438-62-2327 営 8：30～17：15 （袖ケ浦市役所 企画政策課） 定休日 土日、祝日、年末年始（12/29～1/3） チョイソコがうら	長浦地区	「チョイソコがうら」は、自宅近くのごみステーションや公園を出発地（帰りは目的地）として、長浦地区内の商店・病院・銀行等や、市役所・袖ケ浦バスターミナル等の地区外公共施設を目的地（帰りは出発地）とした予約制の乗り合い送迎サービスです。（実証運行期間：令和７年９月３０日まで） ※詳細は、ホームページをご覧ください。 【運行時間】９：00～16：00 【利用方法】要会員登録（申込書は、市役所又は長浦公民館で配布しております。） 【運　　賃】・長浦地区内　１回 300 円・長浦地区外の公共施設１回５００円 【車　　両】７人乗りのワゴン車２台（利用者定員は５名まで） 【その他】停留所は定期的に見直しています。最新情報はホームページをご確認ください。 「袖ケ浦市チョイソコがうら」ホームページ

③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・個人の活動です。利用対象者等は直接連絡先へお問合せ下さい。

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 袖ケ浦市 社会福祉協議会 （飯富 1604）	☎0438-63-3888 営 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	市内在住の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 佐々木さん （市内）	☎090-3349-7059 営 8：00～17：00 	市内 木更津市 市原市	地域に交通手段がなく、買物や通院等にお困りの方に自家用車を使って外出支援を行っています。※身体介護は行っておりません。 【費用負担】ボランティアのため、燃料費、道路通行料、駐車場料金は実費相当をご負担いただいています。※燃料代は各車両の燃費から算出しています。 鈴木さん：車椅子対応スロープ付きの軽自動車（車イスの貸出可） 佐々木さん：普通車 【PR】空き時間を使った活動のため、事前の申し込みが必要です。ちょっとした助け合いで、お力になれればうれしいです。 お住いの地域のために同じような活動をする仲間が増える事を願っています。

【地域生活を支える移動手段】

バス・一般タクシー

道路運送法上の許可事業
第２種免許の乗務員
企業の賠償責任保険

①介護タクシー

道路運送法上の許可事業
第２種免許と介護士資格のある乗務員
企業の賠償責任保険

②乗り合い送迎サービス

道路運送法上の許可事業
第２種免許のある乗務員
企業の賠償責任保険

③移動支援（ボランティア）

道路運送法上の許可・登録なし
第１種免許（白ナンバー）
ボランティア保険と各車両の任意保険の範囲で補償
利用者負担は燃料費、道路通行料、駐車料金の実費負担

バスや電車の乗り継ぎを考えることや乗り場まで歩くことは介護予防にもつながります。
今ある地域の社会資源を将来も使い続けられるよう、
バランス良く利用しましょう。

SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALS

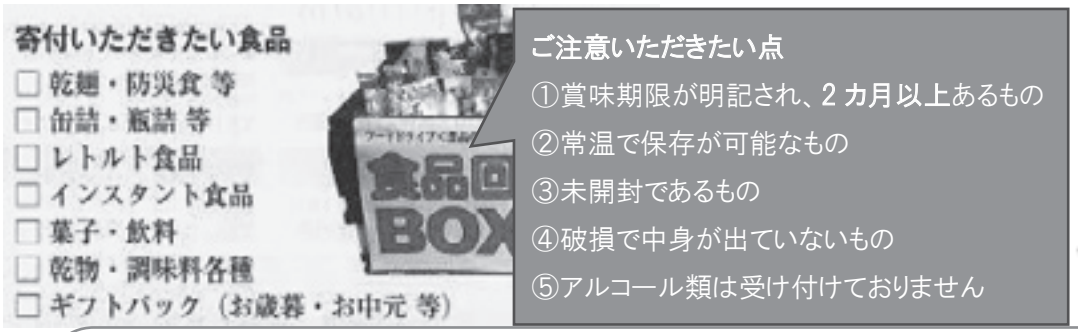
6．やさしいサービスいろいろ（メガネ・補聴器・店舗スペース貸出・ハチの駆除・生前整理等）

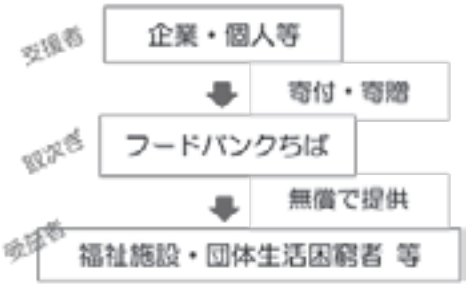
名称（所在地）	連絡先等	対象地区	内容（詳細・その他 PR）
（時計・メガネ・宝飾） **パルムクマイ** （長浦駅前 3-4-6）	☎ 0438-64-1123 営 9：30～18：00 定休日 水曜日	市内全域	永年の信用と技術の時計（電池交換・修理等）、メガネ（作成）、宝石（販売・修理）の専門店です。※修理分解掃除（店頭でのお見積り無料） 詳細はネットの「時計ナビ」をご覧いただくか、お電話でお問い合わせください。
（メガネ・補聴器） **メガネの愛眼（あいがん）長浦店** （長浦駅前 1-7 イオン長浦店１Ｆ）	☎ 0438-62-2235 営 10：00～19：30 定休日 年中無休	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 【その他】運転経歴証明書（P39）の提示でメガネ 10%引、補聴器５%引 ※65 歳以上の方で本人のみ対象
（補聴器） **木更津補聴器センター** （木更津市大和 1-9-22）	☎ 0438-22-4133 fax 0438-20-8512 営 9：00～16：00 水曜日 10：00～16：00 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】お試し利用可。購入後の調整（2,000 円～）故障時出張料（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。
（店舗スペース貸出） **札幌ラーメンどさん子袖ケ浦店** （大曽根 469）	☎0438-63-6836 営 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。 ※料理の出前は大曽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 P14 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）	☎080-6437-3851	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。

6．やさしいサービスいろいろ（メガネ・補聴器・店舗スペース貸出・ハチの駆除・生前整理等）

名称（所在地）	連絡先等	対象地区	内容（詳細・その他 PR）
（生前整理） **おとの里** （野里 1507）	☎0438-38-6649 fax0438-38-6798 定休日　不定休	袖ケ浦市 木更津市 君津市	ご依頼者様と一緒にお家の片付けなどをお手伝いさせていただきます。 【費用等】要相談　ワンルーム 30,000 円～ 【支払方法】現金 【その他】遺品整理士の有資格者がおうかがいします。
（フードドライブ他） **ひらおか** **サステラス** （代表：ナガシマ） （上泉 630-2）	下記の QR コード参照 営　火、水、土曜日 9：30～17：00 金曜日 15：00～17：00 ホームページ QR コード→	市内外	平岡地区の空き家再生型店舗（旧佐久間薬局）として、下記サービスを提供しながら、だれもが集い、学び、つながるための場を開いています。 ・【マーケット】エコ雑貨、地元生産品や工芸品の販売、有機食品の量り売り ・【スクール】各種ワークショップ、講座、英語、ヨガ教室、上映会など ・【ラボ】コワーキング・自習スペース、会場レンタル（1 人 300 円／2時間） その他に、社会福祉協議会の古切手、ペットボトルキャップ（P24 参照）、フードドライブの回収場所となっております。お気軽にご利用ください。 ✉：sus.lab.terra@gmail.com HP：https://sustainabilitylabterra.business.site

「**フードドライブ**」とは
フードバンクでは、まだ食べることができるのに、様々な理由で廃棄されてしまう食品を企業やご家庭から引き取り、必要としている世帯や団体へ届ける活動をしています。その食品を回収する取り組みを**フードドライブ**といいます。





袖ケ浦市社会福祉協議会では、フードドライブ実施期間（年３回：1～2 月、5～6月、9～１０月）受け取り窓口として皆様からの食品をお預かりしています。
また、直接「フードバンクちば」へお送りいただくこともできます。※送料は自己負担でお願いします。
【お問合せ先/送付先】　**フードバンクちば**
〒260-0835 千葉市中央区川崎町 60（花の駅そが内）☎043-301-4025　fax043-301-4026

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
袖ケ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 受 8：30～17：15 定休日 土日、祝日、年末年始	市内	①ボランティアについての相談 ②ボランティア情報の発信 ③ボランティア保険の受付 ④ボランティア養成講座の開催 ⑤ボランティアグループの支援・ネットワーク作り ⑥袖ケ浦市ボランティア連絡協議会事務局など 詳しくは、HP をご覧ください HP：QR コード

まずは、ボランティアセンターにご相談を！！
ボランティアコーディネーターがご相談をお受けします

袖ケ浦市ボランティアセンター
イメージキャラクター
「ゆりりぃ」

＜切手整理ボランティアの例＞

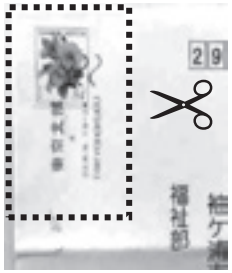
①職場やご家庭で集められた古切手が、ボランティアセンターに届けられる

②ボランティアさんの手で封筒から切り取られ、宛名部分は裁断処理されます（毎月第１月曜日に活動中）

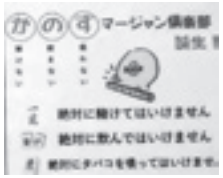
③整えられた切手は収集活動をしている団体に送られ、福祉活動に役立てられます

☆ボランティアセンターでは、古切手の他にペットボトルキャップ、使用済みテレフォンカードやプリペイドカード、ベルマーク等も受け付けています。
参加しやすい方法でご協力ください。

＜お願い＞
ご自宅等であらかじめ切り取ってお持ちいただく場合は、郵便物から**はがさず切手（可能なら消印も）のまわりを１ｃｍ程度**残していただけると送付先団体での活用用途が広がります。



②地域のボランティア団体、NPO　　※詳細については、P15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）	☎090-6198-6847 （事務局：篠宮） 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。
日常生活支援そでふれ （蔵波）	☎090-2428-3643 （代表：相原） 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　【費用負担等】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「日常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P16参照【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月に発足しました。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。 **か の す マージャン倶楽部** **賭 飲 吸** **け ま わ** **な な な** **い い い** 

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P16参照 【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。 URL⇒http://takegaku.life.coocan.jp
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、通院、買物等の外出支援、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。

安全運転講習会

テーマ別交流会

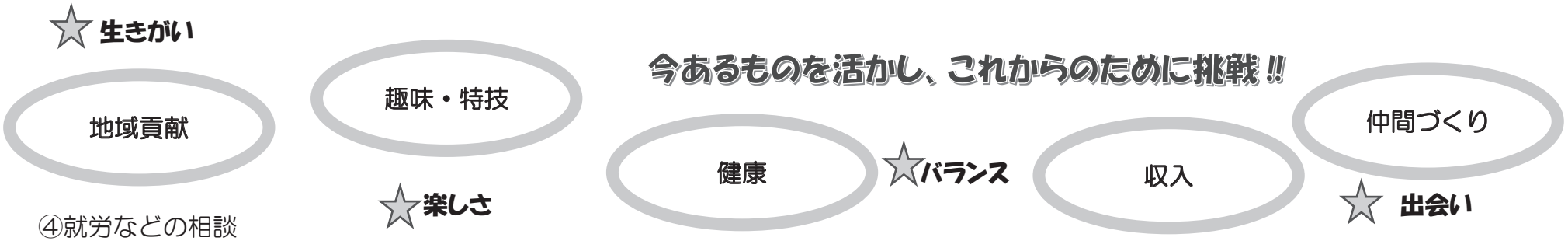
地域支え合い入門講座

「あなたが地域の宝物！」 住民主体の活動は、おひとりでもお仲間と一緒でもOK　お気軽にご相談ください。

【お問い合わせ】袖ケ浦市社会福祉協議会　生活支援コーディネーター ☎0438-63-3888

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
袖ケ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 8：30～17：15 定休日 土日、祝日、年末年始 お盆 	【活動例】植木、除草、農作業、小破修繕、清掃等、駐車場や公民館等施設管理、毛筆筆耕等、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。



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（代）
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	就職に必要な知識や技術指導（内容により各所設置）	制度の詳細:ハローワーク木更津 0438-25-8609（代）

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）　**※活動状況は、P35.④にお問い合わせください。**

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 （高須区）未確定　【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・久保田会館など ※開催日は不定期　【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	のぞみ野第１自治会館/毎月第２木曜日/10：00～11：00 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 11：00～11：30（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	川原井青年館/毎月第２水曜日/9：30～　【参加費】100 円
	滝ケ沢さわやかサロン	平岡地区	滝ケ沢自治会館/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
	滝の口スマイルサロン	中富地区	滝の口個人宅/毎月第４金曜日/10：00～ ※お食事会等内容によっては別途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）**※活動状況は、各問い合わせ先にご確認ください。**

地区	名称（開催場所）	問い合せ先	日時	参加費
昭和	**シルバー寄合所「きらく」** （坂戸さくら会館・坂戸市場渡邉宅）	代表　渡邉 ☎090-6791-1368	毎月第２金曜日 13：30～16：00	100 円
長浦	**袖ケ浦ふれあい遊ぼう会** （ＮＰＯ法人袖ケ浦ふれあい）	代表　山脇 ☎0438-64-0802	第１第４火曜日 13：30～	300 円
	袖ケ浦ふれあいほっとほっとサロン （ＮＰＯ法人袖ケ浦ふれあい）	代表　山脇 ☎0438-64-0802	毎月第２土曜日 13：30～	500 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 9：00～12：00	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　ウエルカフェ** （ウェルシア袖ケ浦横田店：横田 2632-1）	袖ケ浦瑞穂特別養護老人ホーム ☎0438-60-5566	毎月第４月曜日 13：30～14：30	無料
昭和	**オレンジカフェ袖ケ浦** （市民会館２F 会議室）※研修室等へ変更の場合有	事務局 ☎070-4021-4802	毎週水曜日 10：30～12：30	100 円
根形	**のぞみ野広場** （のぞみ野第二自治会館） この看板が目印 	代表　丸加 ☎080-5035-9841	日・水・木曜日 12：00～16：00 土曜日 10：00～13：00 ※都合により変更になる場合があります。	無料 のぞみ野在住者が対象

②袖ケ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	**袖ケ浦市 シニアクラブ連合会**	単位クラブ ごとに 異なります	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。 袖ケ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。 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。 文化・芸術関連　会員作品展・芸能発表会の開催。 旅行・親睦　日帰り旅行、研修旅行(一泊)を企画。 社会奉仕　地域の清掃活動など。

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

③袖ケ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４年 12 月現在の情報です。

担当：**袖ケ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（2 団体）	福王台自治会館	ウエルシア袖ケ浦奈良輪店
高須新田集会所	神納公民館	中辻墓会館

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	老人福祉会館（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		
長浦公民館（3 団体）	今井東自治会館	代宿公民館
浜宿団地自治会館（2 団体）	今井青年館	袖ケ浦ふれあい
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	滝ケ沢自治会館
平岡公民館	野里会館	林区公会堂
永地公民館	下泉公民館	川原井青年館
花房平自治会館		

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	打越青年館
百目木公民館	三谷青年館	大竹区集会場
平川公民館	小路青年館	山中公会堂

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：６５歳以上の方のみで構成された非課税世帯のうち、７５歳以上の方（R4.4 月～） 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ケ浦市地域包括支援センターまで→詳しくは巻末Ｐ43 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

介護保険制度は高齢者が住み慣れた地域で、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社会全体で支える仕組みです。

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出来ます。

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、要支援認定を受ける必要があります。

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。

申請から介護認定の流れ

窓口・電話で相談
↓
要介護認定の申請
↓
認定調査
（訪問調査・主治医の意見書）
↓
審査・判定
↓
認定結果郵送
↓
認定結果に応じた
サービス利用の手続き

申請窓口	所在地	電話番号
介護保険課	袖ケ浦市役所　北庁舎１階 坂戸市場 1-1	☎0438-62-3206
地域包括支援センター	巻末 P43 参照	同左

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
□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

③国民健康保険等の手続き

【問い合わせ】保険年金課　国民健康保険☎0438-62-3031
後期高齢者医療保険☎0438-62-3092

令和４年９月１日から**スマートフォン・パソコンから**国民健康保険等の手続きができようになりました。

※詳しくは市のホームページ（P41 にＱＲコード掲載）でご確認ください。

名称	こんなとき	
国民年金加入届出書（年金加入のみ）	国民年金に加入するとき 社会保険等を脱退したとき	URL⇒https://logoform.jp/form/tSXa/121937
国民健康保険脱退手続き	社会保険等に加入したとき 社会保険の扶養になったとき	URL⇒https://logoform.jp/form/tSXa/77061
国民健康保険・国民年金加入手続き	国民健康保険に加入する時 離職等で社会保険資格を喪失したとき	URL⇒https://logoform.jp/form/tSXa/112942
国民健康保険者証再交付申請書	国民健康保険証を紛失したとき	URL⇒https://logoform.jp/form/tSXa/74926
短期人間ドック利用申請	短期人間ドックの費用の一部助成を申請するとき	国民健康保険 URL⇒https://logoform.jp/form/tSXa/27429 後期高齢者医療保険 URL⇒https://logoform.jp/form/tSXa/77559
限度額適用・標準負担額減額認定申請書	国民健康保険加入者の医療費の自己負担額が高額になるとき	URL⇒https://logoform.jp/form/tSXa/121816
葬祭費支給申請書	国民健康保険加入者の葬祭を行ったとき	URL⇒https://logoform.jp/form/tSXa/122598

④社会福祉法人　袖ケ浦市社会福祉協議会　【問い合わせ】☎0438-63-3888　fax0438-63-0825

社協ホームページ　https://www.sodegaura-shakyo.jp

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。

マスコットキャラクター

『**そでりん**』

＜名前の由来＞

袖ケ浦の「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。

こんな時	名称	内容	備考
市内の福祉を知りたい	**広報**	偶数月１日に社協だよりの発行や Twitter を更新し、市内の福祉情報をお知らせしています。	袖ケ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 P37⑤その他の相談窓口をご確認ください。
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）	見守りの必要な満７５歳以上のひとり暮らし高齢者及び、ご夫婦ともに満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。
地域で交流したい	**お楽しみ昼食会**（地区社協）	ひとり暮らし高齢者等を対象とし、昼食会を年１回開催しています。	地区ごとに参加条件が異なります。
〃	**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。

④社会福祉法人　袖ケ浦市社会福祉協議会つづき

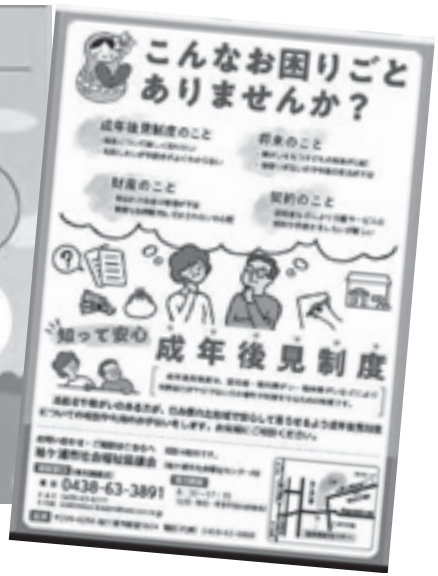
こんな時	名称	内容	備考
地域で交流したい	**ふれあいバスハイク**（地区社協）	ひとり暮らし高齢者を対象とし日帰りバス旅行を年１回実施しています。	地区ごとに参加条件が異なります。
〃	**ふれあいサロン**（地区社協）	地域住民の仲間づくり・交流の場として開催しています。	日時会場はお問い合わせください。
みんなが明るいお正月を迎えるために	**歳末たすけあい**	高齢者世帯を対象とし、ご自宅で温かいお正月を迎える事ができるよう、見舞品を配布します。	お住いの地区民生委員を通じて申請が必要です。
通院・外出ができない	**移送サービス**	一般の交通機関では外出が困難な高齢者等を対象とし、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。	「袖ケ浦市おたすけ手帳」の発行はこの事業で取り組んでいます。

⑤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】袖ケ浦市消費生活センター** ☎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　（行政、人権・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　（行政、人権・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　（行政、人権・心配ごと,） 市役所　（人権・心配ごと） 第４木曜日　上記３会場持ち回り（人権・心配ごと） ※詳細は広報等でご確認ください。 13：00～16：00（祝日除く） **注）受付は 15：30 まで**
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】袖ケ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

⑤その他の相談窓口（生活自立相談等）

相談名	相談内容、問い合わせ先	とき・ところ等
生活自立相談	生活に困窮した時の相談、ひきこもりに関すること **【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
成年後見制度の相談	成年後見制度全般についての相談 （相談の内容によって関係機関と連携し支援します。） **【問い合わせ】袖ケ浦市社会福祉協議会** **☎0438-63-3891** 権利擁護係 QRコード ※右記の相談窓口で相談することができます。	相談窓口　（袖ケ浦市成年後見制度中核機関） 受付時間　月曜日から金曜日（祝日除く） 8：30～17：15 〇袖ケ浦市社会福祉協議会（代表相談窓口） 袖ケ浦市飯富 1604　0438-63-3891 〇袖ケ浦市役所（お近くの相談窓口） ・高齢者支援課　地域包括支援センター　※P43 参照 ・障がい者支援課　☎ 0438-62-3187 ・地域福祉課　☎ 0438-62-3159



⑥運転免許の自主返納について　　【問い合わせ】防災安全課　交通防犯班　☎0438-62-3106

自身の運転に不安を感じた時、ご本人が「自らの意思で免許の取り消し」を行うのが「運転免許の自主返納」です。

※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。詳しくは千葉県警ホームページをご覧ください。

運転経歴証明書について

運転免許証を自主返納された方が、返納した日から５年以内に申請手続きをすることで、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支援措置

運転免許証を自主返納された方は、*1「運転経歴証明書」を提示する事で、さまざまな特典を受けることができます。

また、市内を運行するバス事業者の発行する*2「優待証」を提示することで割引が受けられます。

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。

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）

【支援措置の一例】※内容が変更される場合もあります。

提示	事業所名	特典内容	問い合わせ先
*1	木更津合同タクシー	乗車運賃の１割引	☎0438-37-1252
	ウルマツアーリングサービス	乗車運賃の１割引	☎0436-21-3251
	小湊タクシー	乗車運賃の１割引	☎0436-22-7265
	イオン　長浦店	配達割引	本紙 Ｐ３参照
	ダスキン袖ケ浦	３色スポンジ２割引	本紙 Ｐ５参照
	メガネの愛眼長浦店	眼鏡、補聴器割引	本紙 Ｐ22 参照
	ホテル鈴や　他（袖ケ浦市食品衛生協会）	ワンドリンク（ウーロン茶）のサービス	幹事店：鈴やホテル ☎0438-62-2008
*2	日東交通（バス）	乗車運賃半額（現金）	☎0438-23-1812
	小湊鐵道（バス）	乗車運賃半額（現金）	☎043-261-5131

【運転免許の自主返納に関するご相談】

防災安全課　交通防犯班　☎0438-62-3106

※「優待証」のお問合せは企画政策課　☎0438-62-2327

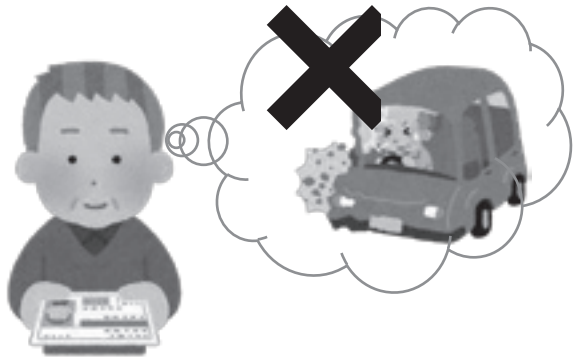
【自主返納・運転経歴証明書の発行手続き等のお問い合わせ先】

千葉県警察本部　免許課　☎043-274-2000（代表）

木更津警察署　交通課　☎0438-22-0110（代表）

【支援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）



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（よくし）−506（こーる）

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ケ浦市では、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　〈袖ケ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月から袖ケ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＞

Ｐ32 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】袖ケ浦消防本部　予防課　☎0438-64-0119

③災害時の情報発信

防災行政無線	市内に設置されたスピーカーから情報を発信　※市ホームページからも確認できます。 **防災行政無線テレホン案内**　防災行政無線で放送した内容を電話で確認することができます。 ☎ 0120-031-240　（携帯電話からも聞くことができ、通話料金はかかりません。）
市生活安全メール	メールで情報を発信＜登録方法＞下記のメールアドレスに空メールを送信してください。 自動返信で登録方法のメールが届きますので、手順に従って登録してください。 ✉ t-sodegaura@sg-m.jp
市ホームページ	ホームページで情報を発信 支援情報や緊急のお知らせなどを、随時更新しています。 URL⇒https://www.city.sodegaura.lg.jp
市公式 LINE	LINE で情報を発信 〈登録方法〉LINE アプリホーム右上の「友だち追加」を選択して、ID（@sodegaura_city）検索または QR コードを読み取ってください。
市公式ツイッター	ツイッターで、主に生活安全メールと同じ内容を発信 アカウント名　@sodegaura_city URL⇒https://twitter.com/sodegaura_city

※これらの情報発信は、平常時も行っています。災害などの緊急時には、停電や通信障害により登録しにくくなることが予想されます。平常時に登録するなど災害時に備えましょう。

④ 緊急時の連絡先 119 番通報メモ　※災害に備えて「マイ・タイムライン」も作成しましょう。（詳しくは市ホームページ参照）

家族の氏名	生年月日	かかりつけ医院	電話番号	緊急時の連絡先（氏名）・備考

① 火事か救急か　火事です！　（場所と状況）　救急です！　（場所と本人の状況）
② 名前は ＿＿＿＿＿＿ です。　住所は ＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿
③ 目標となるもの（学校前、交差点近く）目標は、＿＿＿＿＿＿＿＿
④ 通報者は＿＿＿＿ です。　わが家の☎＿＿＿＿＿＿　携帯の番号＿＿＿＿＿＿
⑤ 燃えているもの（救急ならだれがどのような状態か）　火災のとき　（何）が燃えています。　救急のとき　（誰）が　（状態）です。

わが家の避難場所	
家族の集合場所	
災害時の緊急連絡先	

◈避難時持ち出し品の例◈
〇保険証　〇お薬手帳　〇普段服用している薬　〇食料・水　〇眼鏡　〇携帯電話　〇現金貴重品　〇懐中電灯　〇衣類・防寒着・カイロ
〇履物　〇衛生用品（排泄用品・マスク・除菌シート・紙タオル）〇ビニール袋　〇メモと筆記用具　〇緊急持ち出し袋など

１１．終活（しゅうかつ）

終活は、人生最後の時まで自分らしい人生を送るための準備です。自身の生き方と残される方への意思表示のため、エンディングノートを活用し、身近な方と普段から話し合っておきましょう。

※法的効力を求める場合には遺言書の作成が必要です。

≪「もしもの時」に備えて、確認しておくとよい事柄≫

〇ご自分のこと（身分証明ができる書類の保管場所、緊急連絡先など）
〇年金情報、財産（金融機関の情報、保険、不動産、クレジットカード等）
〇親戚や友人など周りのこと（連絡先リスト、ペットのこと等）
〇後見人のこと（認知症等で判断能力が低下した時の財産や生活の手続き）
〇医療や介護の意思表示（治療方針や誰とどこで暮らしたいか等）
〇死後事務（葬儀の希望、お墓の希望、遺言書、デジタル遺品等）

◇葬儀やお墓のことは、お寺や葬儀場が開催している相談会などに参加し、事前にご本人と一緒に話し合っておきましょう。

【市内の葬祭場】

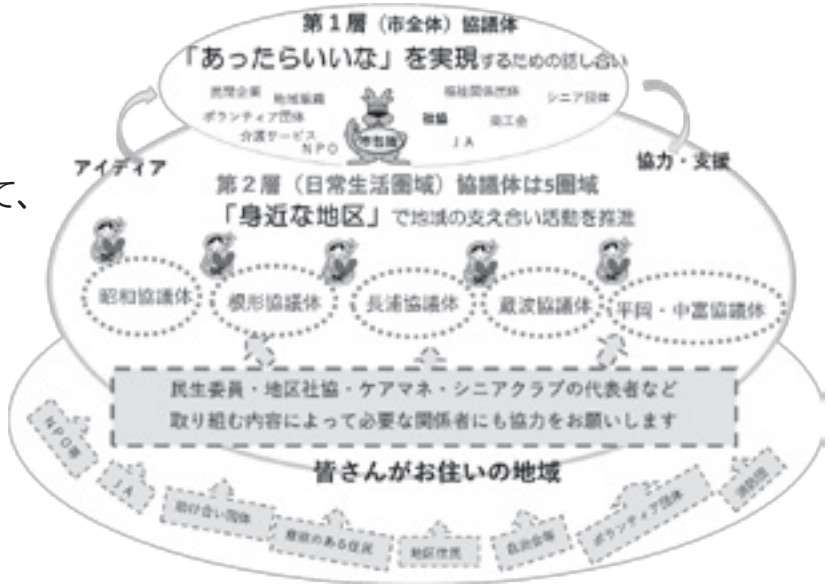
（株）十全社 メモリアルホール袖ケ浦	福王台 1-1-3 ☎0438-62-4848
神応寺教義場東清会館	神納 2413-3 ☎0438-60-8741
（有）すずもと	長浦駅前 2-13-9 ☎0438-63-6878
サンセルモ玉泉院 袖ケ浦会館	神納 3633 ☎0438-38-4344
袖ケ浦セレモニーホール	蔵波台 1-3-4 ☎0120-556-685
メープルホール横田	横田 4442-2 ☎0438-60-4440

事業名	内　容	問合せ先
エンディングサポート事業	民間事業者と連携し、終活に関する情報提供等を実施しています。	高齢者支援課（高齢者福祉班） ☎0438-62-3219
おくやみ窓口（要予約制）	身近な方を亡くされたご遺族のために**市役所での必要な手続き**をご案内する**「おくやみ窓口」**を設置しています。 ※来庁される２日前までに要予約 また死亡届提出時に**「おくやみガイドブック」⇒**をお渡ししています。 	市民課（窓口班） ☎0438-62-2970

１２.袖ケ浦市生活支援体制整備事業（袖ケ浦市合い活事業）と地域包括支援センター

この事業では、高齢者が住み慣れた地域で安心して暮らし続けるために地域の支え合いのしくみ作りに取り組んでいます。

そのために市内５圏域の第２層生活支援コーディネーター（SC）と協議体（地域の代表者で構成）が活動しています。また、第１層（市内全域）について、地域包括支援センターと連携して活動しています。



介護や生活のこと　**気になる高齢者のこと**　**成年後見制度のこと**

高齢者の「困った！」は、お近くの地域包括支援センターにご相談ください

昭和・根形地区	地域包括支援センター　袖ケ浦市役所　北庁舎１階 高齢者支援課　　坂戸市場１-１	☎0438-62-3225
長浦・蔵波地区*1	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　　蔵波６３４-１	☎0438-64-2100
平岡・中富地区*2	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

注)*１と*2のサブセンターは、R5年度中に名称・住所・連絡先が変更になる予定です。最新情報は（市役所）0438-62-3225にご確認ください。

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

袖ケ浦市マスコットキャラクター「ガウラ」

袖ケ浦市おたすけ手帳
令和５年３月　発行
発行・編集　社会福祉法人　袖ケ浦市社会福祉協議会
電話　０４３８-６３-３８８８
fax　０４３８-６３-０８２５
編集協力　袖ケ浦市役所