

袖ヶ浦市

# 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7年3月版  
袖ヶ浦市生活支援体制整備事業



PDF版袖ヶ浦市  
おたすけ手帳



令和6年3月版表紙のQR  
コードからも最新版がご覧  
いただけます。

※掲載内容は令和7年1月現在の情報です。最新情報は各連絡先に直接ご確認ください。

# もくじ

<b>1. 食料品の配達・移動販売・灯油の配達</b>	
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
<b>2. 訪問サービス</b>	
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
<b>3. 家事・片付け・ごみの処分など</b>	
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
<b>4. 住まいの困りごと</b>	
水まわり・電気・家のリフォーム	17
<b>5. 外出の支援に関するこ</b>	
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
<b>6. やさしいサービスいろいろ</b>	
メガネ・補聴器他	23
<b>7. ボランティア活動・就労をしたい方</b>	
① ボランティア活動についての相談	25
② 地域のボランティア団体、NPO	26
③ シルバー人材センター	28
④ 就労などの相談	28

<b>8. 生きがい活動・集いの場</b>	
① サロン・集いの場	29
② 袖ヶ浦市のシニアクラブ	31
③ 袖ヶ浦いきいき百歳体操	32
④ 地域のサークル活動	33
<b>9. 見守り</b>	
① 地域の見守り	34
② 高齢者見守りサービスの一例	35
<b>10. 各種サービス・相談窓口</b>	
① 市の高齢者向け事業について（介護保険以外）	36
② 介護保険の申請手続き等の相談	37
③ 国民健康保険等の手続き	38
④ 袖ヶ浦市社会福祉協議会	39
⑤ その他の相談窓口（消費者相談等）	41
⑥ 運転免許自主返納について	43
<b>11. 緊急時・災害時</b>	
① 詐欺被害に遭わないためには	44
② 消防署からのお願い	44
③ 災害時の情報発信	45
④ 緊急時の連絡先	45
<b>12. 終活（しゅうかつ）</b>	
「もしもの時」に	46
<b>13. 袖ヶ浦市生活支援体制整備事業と 地域包括支援センター</b>	
(裏表紙)	47

※医療機関・介護保険サービス事業所については、「安心のまち 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)
<b>けんたくん かずさ木更津店</b>  (木更津市大久保)	■ 0438-55-1781 fax 0438-36-9159 受 9:00~17:00 定休日 土日、年末年始	市内全域	<p>【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(税込 550 円~/1 回お届け 3 食~/※冷凍でのお届けです。)</p> <p>【注文方法】■、fax、ホームページ</p> <p>【支払方法】現金、銀行振込</p> <p>【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。</p> <p>地元の皆様の「医・食・住」をトータルサポート</p>
<b>宅配クック 123 木更津君津店</b>  (君津市大和田)	■ 0439-29-6091 fax 0439-29-6102 受 8:00~16:00 定休日 年始 1/1.2.3	市内全域	<p>【配食】医師推奨マークを取得した高齢者向けの宅配弁当です。ご自宅までお届けします。</p> <p>【注文方法】前日 16:00 迄に ■ 注文</p> <p>【支払方法】現金、銀行振込、口座振替</p> <p>URL⇒<a href="https://takuhaicook123.jp">https://takuhaicook123.jp</a></p>
<b>ワタミの宅食 千葉姉崎営業所</b>  (市原市姉ヶ崎)	■ 0120-321-510 受 9:00~18:00 定休日 土日、祝日 年末年始	市内 (一部除く)	<p>【配食】普通食: 590 円(おかずのみ) ~ 440 円(ごはん付) ~ 食事管理(糖尿病、脂質管理、高血圧): 690 円 ~ ※詳細はお問い合わせください。</p> <p>【注文方法】■ で前週の水曜日〆切</p> <p>【支払方法】現金(前払制)、クレジットカード、口座引落</p> <p>【その他】週 1 回から月 ~ 金でお届けします。 ※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。</p>
<b>生活協同組合 コープみらい (夕食宅配)</b>  (市原市椎津)	■ 0120-502-160 受 月~金 9:00~19:30 土 9:00~17:00 定休日 日曜日、年末年始	市内全域	<p>【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。</p> <p>【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⇒<a href="https://efriends.coopdeli.jp/docreq/daily/index.php">https://efriends.coopdeli.jp/docreq/daily/index.php</a></p>



## 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）
<b>生活協同組合 パルシステム千葉 (夕食宅配)</b> 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)	<b>0120-660-788</b> <b>受付時間</b> 10:00~18:30 <b>定休日</b> 土日 ※夏季・年末年始については別途ご案内	市内（一部地域を除く） ※詳しくはお問い合わせください。	<p>【内容】①当日製造の冷蔵弁当(1週合計3個以上)、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)、④生協の介護食・医療食(2食×5日分) ※②③は、冷凍で宅配便、④は冷蔵で宅配便</p> <p>【提供サービス】『生協の夕食宅配』</p> <p>【料金】※詳しくは、ホームページをご確認ください。</p> <p>【支払方法】口座振替</p> <p>【その他】ご注文は、お届け前週水曜日〆切となります。</p> <p>URL⇒<a href="https://www.palsystem-chiba.coop/food">https://www.palsystem-chiba.coop/food</a></p>

## 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）
<b>(有)多田商店</b> (神納 1215)	<b>0438-62-2247</b> <b>受付時間</b> 11:00~17:00 <b>定休日</b> 火曜日	昭和地区	<p>【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達致していますので、お気軽に電話くださいませ！(対象地区は要相談)</p> <p>【依頼方法】ご来店または<b>電話</b>で受付(当日可)</p> <p>【支払方法】現金</p>
<b>イオン長浦店</b> (即日便) (長浦駅前 1-7)	<b>0438-63-4741</b> <b>受付時間</b> 9:00~14:00 <b>販売時間</b> 7:00~22:00 <b>定休日</b> 年中無休	長浦駅前 久保田	<p>【内容】食品・日用品(常温で荷崩れ、破損しない物)</p> <p>注) お受けできない物の例: 薬、冷凍、冷蔵品(肉、魚、野菜、果物、卵、弁当、総菜等)、電球、陶器、ガラス製品、スプレー缶、花木、肥料、金券等</p> <p>※2,000円以上お買い上げで専用箱(25kg・サイズ指定有)配送料300円、イオンやWAONのカード、運転経歴証明書(P43)の提示で220円</p> <p>【依頼方法】サービスカウンターで依頼</p> <p>【支払方法】現金</p> <p>【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</p>
<b>穴倉(株) 主婦の店長浦店</b> (長浦駅前 2-4-3)	<b>0438-63-5651</b> <b>受付時間</b> 9:30~20:00 <b>定休日</b> 年中無休	長浦店より 5km以内	<p>【内容】(月・火・木曜日) お届け12:00までに2,000円以上の店頭購入品で、店舗から5km以内まで配達無料でお届け</p> <p>【依頼方法】店頭で依頼(繁忙期を除く)</p> <p>【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</p> <p>【その他】お届けは営業時間中の18:00までとなります。</p>

## 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）
<b>生活協同組合 コープみらい (コープデリ姉崎センター)</b>  (市原市椎津)	<b>0120-608-215</b> 受月～金 9:00～20:00 土 9:00～17:00 定休日 日曜日、年末年始	市内全域	<p>【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。</p> <p>【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）</p> <p>【支払方法】月1回の口座引落</p> <p>※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）</p> <p>URL⇒<a href="https://efriends.coopdeli.jp/look/">https://efriends.coopdeli.jp/look/</a></p>
<b>生活協同組合 パルシステム千葉</b> ※要組合員加入  (※船橋市本町)	<b>0120-554-270</b> 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。	<p>【内容】1週間に1回の食品全般、日用雑貨品などの宅配</p> <p>【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ペイビー&amp;キッズ特典がございます。※詳細はお問い合わせください。</p> <p>【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</p> <p>【支払方法】口座振替、クレジットカードの2通り</p> <p>【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⇒ <a href="https://www.palsystem-chiba.coop/">https://www.palsystem-chiba.coop/</a></p>

## 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）
<b>(有)飯島設備</b> (飯富 1628-2)	☎ 0438-63-0748 fax 0438-63-1746 【営業時間】 8:00~17:00 【定休日】 日曜日	市内全域	【内容】 電池、電球等消耗品、家電製品の配達もいたします。 【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。
<b>コメリまごころ便</b> <b>(コメリハード&amp;グリーン</b> <b>横田店)</b> (横田933)	☎ 0120-188-560 【営業時間】 9:00~18:00 【店舗】 ☎ 0438-60-4881 【営業時間】 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
<b>ダスキン袖ヶ浦</b> (長浦駅前4-20-8)	☎ 0438-62-4070 【営業時間】 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（P43）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。

定期訪問による宅配サービスは日常の見守りの役割を担っています。

こんにちは お元気ですか？

いつもご苦労様  
今日は調子が良いのよ

高齢者見守りサービスはP35をご覧ください。

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)
<b>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)</b> (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 高谷	<p>【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)、高谷(木曜日午後)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⇒<a href="https://mirai.coopnet.or.jp/service/fureaibin/">https://mirai.coopnet.or.jp/service/fureaibin/</a></p>
<b>(株)千葉薬品 ヤックス移動販売スーパー らくちん便</b> (ヤックスド ラッグ 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	<p>【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。</p>
<b>穴倉豆腐店</b> (市原市姉崎342)	☎ 0436-61-0155 fax 0436-61-2729 受 9:00~19:00 定休日 日曜日、年始、GW、お盆(変則)	市内を幅広く回っています。	<p>【内容】移動販売 玄関先までお伺い 宅配にも対応可            【提供サービス】豆腐・お惣菜・お菓子などの販売(約40点)            【支払方法】現金            【PR・その他】地域ごとに巡回販売しています。お気軽にお申し付けください。            ※お住まいの地域ごとにお伺いする曜日が異なります。</p>



コープの移動店舗ふれあい便



(株)ヤックス：らくちん便



穴倉豆腐



お気軽にお声かけください。



ご近所で移動販売の導入を検討される際は、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

名称(所在地)	連絡先	対応地区	内容(注文方法・配達方法・支払方法など)
<b>エネオスSS 保坂石油</b>  (大曾根 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】電話で事前申し込み 【支払方法】現金
<b>(有)石井商店</b>  (高谷43)	0438-75-4266 fax0438-60-4778 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 ※ボリ缶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】電話、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。
<b>岩崎石油(有)</b>  (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】電話で事前申し込み 【支払方法】現金
<b>株式会社エネクル エネクル千葉</b>  (市原市八幡北町)	0436-41-9611 fax0436-41-9612 9:00~17:30 定休日 土日、祝日	久保田 代宿	【内容】灯油の配達 【定期巡回】久保田、代宿(水曜日 10:00~12:00頃) 【依頼方法】前日までに電話 【支払方法】現金
<b>コメリハード&amp;グリーン 横田店</b>  (横田 933)	【電話注文】 灯油専用ダイヤル 0120-371-445 月~土 9:00~18:00 (インターネット注文) 24 時間	袖ヶ浦市 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も受付

## 2. 訪問サービス

### ①訪問可能な理容院・美容院

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)
<b>☆ファツションとこや クリッパー</b>  (福王台 1-14-11)	☎ 0438-63-1058 受 8:30~18:00 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 4,500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
<b>☆ヘアーサロン ニッポン</b>  (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円で車椅子のままカット可能です。 【支払方法】現金
<b>☆新井理容室</b>  (下泉 409-2)	☎ 0438-75-3326 受 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~) 【支払方法】現金 ※訪問は店舗の定休日の火曜日に実施
<b>美容室ファースト</b>  (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
<b>アトリエクープ美容室</b>  (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

☆:「袖ヶ浦市理容師派遣事業」協力店です。 詳しくはP36をご覧ください。

## ① 訪問可能な理容院・美容院

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）
<b>AILAS</b> (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
<b>リップル美容室</b> (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 ※ご依頼は電話、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）
<b>クリーニング専科の集配サービス</b> (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。 最低集配料金 3,500円（税込）～シャツ1枚から集配可能ですが、3500円（税込）以上にまとめていただくとお得です。 【依頼方法】電話でご相談ください。 【支払方法】現金、PayPay

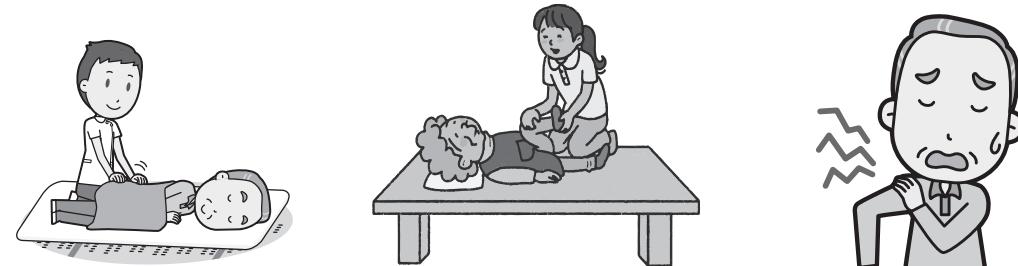
③訪問可能な鍼灸マッサージ

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)
<b>イトー鍼灸院</b> (野里 1770-3)	0438-75-7737 fax0438-75-7895 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】電話にてお問い合わせ、事前予約 【支払方法】現金、郵便振込、口座振替も可
<b>小泉鍼灸院</b> (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】電話にて前日までにお問い合わせ 【支払方法】現金
<b>小坂整骨院</b> (福王台 1-22-1)	0438-62-3355 受 8:00~18:00 定休日 水、土曜日午後、日曜日、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】電話でお問い合わせ(当日可) 【支払方法】現金
<b>ながい治療院</b> (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】受付時間に電話にてお問い合わせ(それ以外は留守番電話対応) 【支払方法】現金
<b>はりきゅう マッサージハウス矢野</b> (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】電話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）
<b>ほのぼの鍼灸院</b> (代宿 57-3)	☎ 090-4015-3729 受 8:00~20:00 營 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。
<b>ゆうわ治療院</b> <b>マッサージ＆整体</b> (のぞみ野 61-11)	☎ 090-8170-9278 營 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
<b>リハビリマッサージ</b> <b>けーず</b> (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
<b>木もれ陽鍼灸院</b> (のぞみ野 67-6)	☎ 070-8309-2993 受 9:00~18:00 定休日 月・木曜日	市内全域	【対象者】通院が困難な方 【内容】訪問による鍼・灸・整体（歩行困難な方で医師の同意書が必要） 【依頼方法】☎ にて問い合わせで完全予約制（当日予約可） 【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、P36 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）
<b>家事代行アルト</b> (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 3,300円（税込）市外：家事全般 3,850円（税込）～、ハウスクリーニング 16,500円（税込）～など ※別途交通費 1,000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、PayPay、定期利用は集金・銀行振込可
<b>げんき介護 相談所</b> (勝 217-1)	☎ 0438-62-4137 fax 0438-63-1334 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・清掃等） 【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。
<b>NPO 法人 在宅福祉サービス 袖ヶ浦ふれあい</b> (久保田 1777)	☎ 0438-64-0802 fax 0438-60-8553 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。
<b>ベストケア 訪問介護</b> (神納 1-19-3 グローバル・ヴィレッジ 10号)	☎ 0438-42-1194 fax 0438-42-1195 ✉ info@bestcare-group.com 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する作業（掃除・洗濯・調理等）②介護保険の身体介護に準する作業、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 15分 1,250円（税込 1,375円） 【支払方法】現金または口座振込 【その他】お気軽にご相談ください。
<b>Benry (ベンリー) 木更津中央店</b> (木更津市東太田 1-10-20)	☎ 0120-55-4521 fax 0438-30-9301 ✉ kisarazuchuo@benry.com 受 9:00~17:00 定休日 土日、祝日、年末年始	市内全域	【内容】掃除、片付け、草刈り、防災・防犯サービス、遺品整理など 【料金】4,400円/h（税込） 【支払方法】現金または口座振替 【PR】営業時間外も対応可能ですので、まずはご相談ください。 URL⇒ <a href="https://kisarazuchuo.benry.com/">https://kisarazuchuo.benry.com/</a>

## 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）
<b>けんたくん かずさ木更津店</b> (木更津市大久保)	☎ 0438-55-1781 fax 0438-36-9159 ⌚ 9:00~17:00 定休日 土日、年末年始	市内全域	【内容】①家事代行 3,000円~/h ※税別 ②買い物代行 1,300円~/1店舗 ③暮らしのお困り事何でも（草刈・障子/襖/網戸張り替え・水漏れ補修から本格リフォーム等まで） ④パソコン・家電製品・スマホなどの設置/設定/操作サポートサービス全般 ⑤お庭・お墓の除草/清掃管理 ※お得な「年間管理パック」も大好評！！ 【支払方法】現金、定期利用は集金・銀行振込可
<b>AIST(アイスト) 保険外サービス</b> (横田 1095)	☎ 080-3088-7804 fax 0438-40-4898 ✉ yyamada.nextdoor @outlook.jp ⌚ 8:30~17:30 定休日 日曜日、祝日	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 ※税込 【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。日曜、祝日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。

## 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）
<b>おそうじ本舗 袖ヶ浦店</b> (神納 1-11-10 コーポ園 1号)	☎ 0120-399-599 受 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 19,800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。
<b>クローバーハウス サービス</b> (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 11,000円（税込）～、レンジフード掃除 15,000円（税込）～など ※料金はR7年1月現在です。 【支払方法】現金 【依頼方法】☎、ホームページ（入力フォームあり） 【PR】長浦で20年以上営業しています。安心価格でスッキリキレイにします！！
<b>(株) サニクリーン 東京袖ヶ浦営業所</b> (椎の森 385-22)	☎ 0438-60-8080 fax 0438-60-8081 ⌚ 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】詳細はお問い合わせください。 【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。

## 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）
<b>相原企興</b> (奈良輪 765-8)	■ 0438-38-5436 fax 0438-38-5446 ✉ aiharakikou@docomo.ne.jp 受 8:00~19:00 定休日 土日、祝日	千葉県内	<p>【内容】大掃除、エアコンクリーニング、ハウスクリーニング、排水管掃除、片付け等</p> <p>【料金】袖ヶ浦市内の方はお見積り無料 お気軽にお問い合わせください。</p> <p>【支払方法】作業後に現金払いとなります。</p> <p>【PR・その他】ご依頼、お問い合わせは、 ☎ または✉にて承ります。</p>

☆掃除や不用品の処分を依頼する際は、事前に複数の業者から書面で見積をもらい、契約前にご家族や身近な方に相談しましょう。



## 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）
<b>袖ヶ浦市シルバー人材センター</b> (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	<p>【内容・料金】庭木の手入れなどの軽作業、草刈、大工：13,016円（税込）～、草取り、掃除：9,640円（税込）～</p> <p>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。</p> <p>【依頼方法】 ☎、来所 【支払方法】 現金、銀行振込</p>
<b>千葉県森林組合袖ヶ浦事業所</b> (横田 626)	■ 0438-75-5635 fax 0438-60-5172 受 9:00~16:30 定休日 火木、土日 祝日、お盆年末年始	市内全域	<p>【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。</p> <p>【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</p> <p>【支払方法】 現金、銀行振込</p>
<b>けんたくん かずさ木更津店</b> (木更津市大久保)	■ 0438-55-1781 fax 0438-36-9159 受 9:00~17:00 定休日 土日、年末年始	市内全域	<p>【内容】～軽作業から本格リフォームまで、何でも承ります！～</p> <p>(電球交換、剪定/草刈、障子/襖/網戸張り替え、水廻り修繕・リフォームなど)</p> <p>【料金目安】3,000円～/h+材料費・技術料等 ※税別</p> <p>お庭・お墓の除草/清掃、墓参代行サービス ※「年間管理パック」も大好評！！</p> <p>【依頼方法】 ☎、fax、ホームページ（ご依頼は前日まで）</p> <p>【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。</p>

## 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）
<b>TK ライフサービス</b> (今井 1-1-33)	☎ 0120-538-714 ✉ 9:00~18:00 定休日 水曜日	市内 (要相談)	【内容】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。
<b>(有)大昌</b> (蔵波台 1-4-18)	☎ 0438-64-0641 ✉ 9:00~17:00 定休日 土日、祝日、お盆 年末年始	市内全域	【内容】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

名称（所在地）	連絡先	対応地区他	内容（依頼方法・費用など）
<b>日常生活支援 そでふれ</b> (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、その他会が認めめた方	【内容】庭木の手入れ・草取り、ゴミ出し、電球交換、部屋の片づけ、買い物代行、通院介助等 ※車両による移動支援は行っておりません。 【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。
<b>さわやかネット 蔵波台</b> (蔵波台)	☎ 090-5200-1664 (渡邊) 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500円/人（原則2名以上で対応）※3時間以上の場合は、複数回に分けて行います。 【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。

※活動状況の詳細は各団体にお問い合わせ下さい。

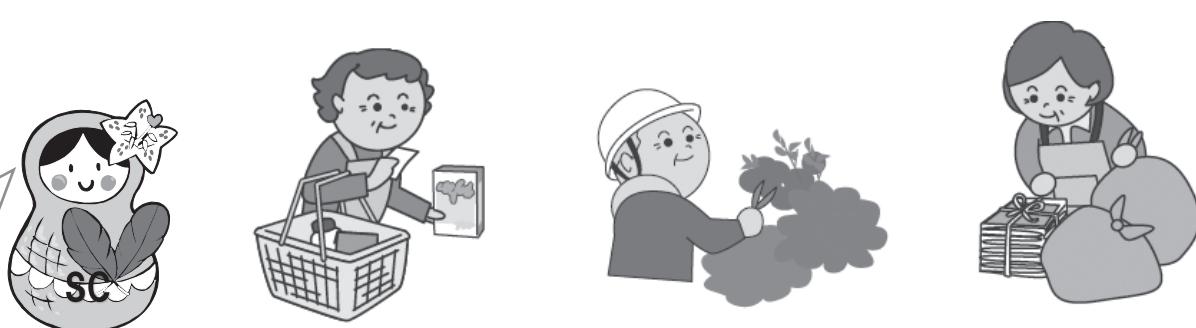
## ⑤軽作業・生活支援を行う有償ボランティア

名称（所在地）	連絡先	対応地区他	内容（依頼方法・費用等）
<b>のぞみ野生活支援ネット</b> (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。
<b>もみの木台サポート</b> (もみの木台)	☎ 090-7822-3805 (西田) 活動日 いつでも 定休日 一	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
<b>じもとサポート</b> (のぞみ野)	☎ 0438-63-6438 (大石) 活動日 事前調整 定休日 一	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・草取り等お困りごとの相談、その他実施可能な支援 【費用】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
令和7年4月開始予定 <b>袖ガウラエイド</b> (略称：SGE) (平川)	☎ 070-3899-9740 (多田) 活動日 火、水、金曜日 調整日 月、木、土曜日 定休日 日曜日、祝日	市内及び平川交流センターを起点に20km以内の近隣市	【内容】生活支援（お掃除、買い物、庭木、草取等）移動支援 【費用】利用者の登録 500円/月（2ヶ月一括） 生活支援：700円/h × 支援人数 1hを超えると 800円/h × 支援人数（30分単位）その他支援に必要な実費 移動支援：平川交流センターを起点として5km未満 200円～、自家用車使用 【支払い方法】現金

※活動状況の詳細は各団体にお問い合わせ下さい。

※平川いきいきサポート（NPO法人だけのこ）は令和7年3月末で活動を終了しました。

生活支援コーディネーターは、地域の支え合い活動を応援しています。  
「仲間と一緒に活動したい」「ひとりでできることはないかな」等、身近な地域の活動についてお気軽にご相談ください。



## 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）
<b>（株）そでがうら リフォーム</b> (長浦駅前 3-12-1)	☎ 0438-60-2766 fax 0438-60-2777 🕒 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。
<b>長浦設備（株）</b> (蔵波 112)	☎ 0438-62-2754 fax 0438-63-3167 🕒 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。
<b>（有）袖ヶ浦無線</b> (福王台 2-1-11)	☎ 0438-62-7493 fax 0438-62-7273 🕒 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。
<b>山田設備</b> (三ツ作 1401)	☎ 090-4758-0910 🕒 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。



☆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こともあります。

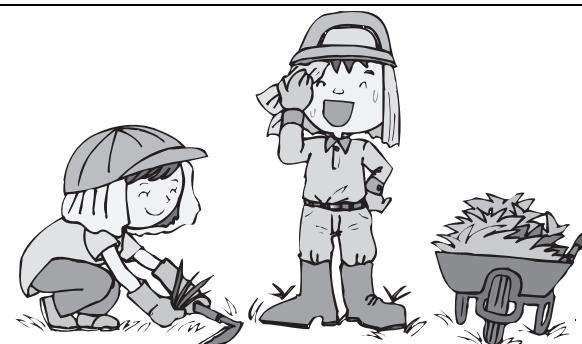
修理を依頼する前に、修理内容について見積の内容を確認し、ひとりで決めず身近な方に相談しましょう。



相談

#### 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）
<b>(有)飯島設備</b> (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、水まわりの事はご相談ください。
<b>エムエー ホームズ</b> 代表：村上 (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ます。
<b>(株)ホワイト</b> (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、口座振替、コンビニ・郵便局払い
<b>けんたくん かずさ木更津店</b> (木更津市大久保)	■ 0438-55-1781 fax0438-36-9159 ■ 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）※税別 【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。



## 5. 外出の支援に関すること

## ①介護タクシー

☆:(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)
<b>おとの里 介護タクシー</b> (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 (ご相談下さい。)	   【運賃】3,000円/0.5h 【同行介助】2,000円/h 【待機】1,000円/h 【支払方法】現金、タクシー券(高齢者)利用可 ※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。
<b>☆ケアサービス憩</b> (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+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。
<b>らくらく 介護タクシー</b> (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 (ご相談下さい。)	    【運賃】迎車料金400円 初乗運賃500円 以降100円/244m 加算 【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。お気軽に問い合わせください。
<b>☆(株)美咲 介護タクシー 事業部</b> (蔵波 2589)	 0438-53-7399  8:30~17:30 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。 ※買い物、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。

※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。

## 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)
<b>AIST(アイスト) 保険外サービス</b>  (横田 1095)	<p> 080-3088-7804 fax 0438-40-4898  myyamada.nextdoor @outlook.jp  8:30~17:30 定休日 日曜日、祝日</p>	千葉県内 (ご相談下さい。)	<p>  【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。日曜、祝日営業時間外も対応可能な場合がございます。まずはご相談ください。</p>

## 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)
<b>チョイソコがうら</b> 【市内全域で実証運行】  (運営主体) 株式会社千葉トヨタ自動車 (運行主体) 房総タクシー株式会社	<p> 0438-62-2327  8:30~17:15 (袖ヶ浦市役所 企画政策課)</p> <p> 土日、祝日、年末年始 (12/29~1/3)</p> 	<p>エリアA ・昭和地区 ・長浦地区 ・根形地区</p> <p>エリアB ・平岡地区 ・中富地区</p>	<p>「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・袖ヶ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9年9月30日まで) ※詳細は、ホームページをご覧ください。</p> <p>【運行時間】9:00~17:00 月曜日~土曜日</p> <p>【利用方法】要会員登録(申込書は、市役所や公民館等で配布しております。)</p> <p>【運賃】1回300円(エリアをまたぐ際は1回600円)</p> <p>【車両】7人乗りのワゴン車3台(利用者定員は5名まで)</p> <p>【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。</p>



「袖ヶ浦市チョイソコがうら」ホームページ



「チョイソコがうら」の利用予約は、電話の他にスマートフォン等WEBからも可能で、予約状況の確認などができます。生活支援コーディネーターが、お住まいの地域に出向いて使い方勉強会も実施していますので、お気軽にご相談ください。

【お問合せ】袖ヶ浦市社会福祉協議会:  0438-63-3888



## 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い合わせ下さい。

名称 (所在地)	電話番号等	対象地区	内容 (料金・その他 PR)
<b>移送サービス</b> 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	市内在住の高齢者や障がい等のため、一般的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 の中に3時間程度を想定しています。
<b>お助けマン</b> 鈴木さん 佐々木さん (市内)	090-3349-7059 8:00~17:00 	市内 木更津市 市原市	<u>地域に交通手段がなく、通院等が困難な方へ自家用車を使用して送迎のみを行っている個人ボランティア</u> です。※燃料費、道路通行料、駐車場料金は実費負担 【お願い】 ・ボランティアなので事前に空き状況をお問い合わせください。 ・車の乗降、受診時のお手伝いはできません。(付き添いの方にお願いします。) ・事前に利用方法、緊急連絡先等の提示にご同意いただけない場合はご利用できません。 【PR】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



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



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



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、駐車料金などの実費負担

詳しくは次ページ参照

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

# 移動支援(ボランティア)とは?

ご利用者にガソリン代等「実費」をご負担いただき、ボランティアの車両で送迎する、道路運送法の「許可、登録を要しない移動・外出支援」です。

令和6年度作成



乗り合いでサロンへ



自家用車でお買物支援



自分の空き時間を利用して個人で活動



地域の仲間と一緒に活動

法人の車を利用してボランティアが移送支援

「移動・外出支援ガイドブック」を活用し、生活支援コーディネーターが移動支援ボランティアを始めたい方のご相談や勉強会、交流会を実施しています。

身近な地域の活動について「ひとりでもできる?」「仲間がいると安心!」等、お気軽にご相談ください。

外部講師による講座開催



「実費」とは、ガソリン代、駐車場代、有料道路使用料、移動サービス保険料、車両借料、生活支援サービス利用料、会費等、活動団体ごとに利用料金が設定されています。



個別相談・研修・交流会の開催

## 6. やさしいサービスいろいろ（メガネ・補聴器・ハチの駆除・生前整理等）

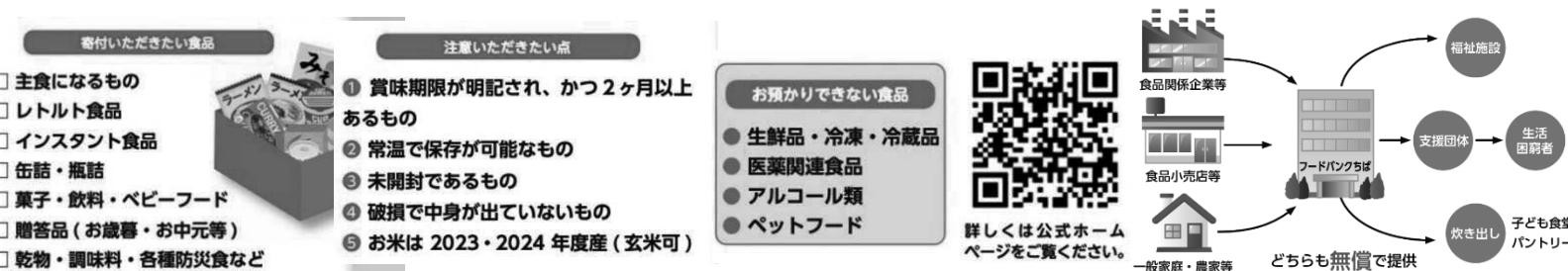
名称（所在地）	連絡先等	対象地区	内容（詳細・その他PR）
（時計・メガネ・宝飾） <b>パルムクマイ</b> (長浦駅前 3-4-6)	☎ 0438-64-1123 ■ 9:30~18:00 定休日 水曜日	市内全域	永年の信用と技術の時計（電池交換・修理等）、メガネ（作成）、宝石（販売・修理）の専門店です。※修理分解掃除（店頭でのお見積り無料） 【依頼方法】詳細はネットの「時計ナビ」をご覧いただけ、☎ でお問い合わせください。
（メガネ・補聴器） <b>メガネの愛眼</b> <small>あいがん</small> <b>長浦店</b> (長浦駅前 1-7 イオン長浦店 1F)	☎ 0438-62-2235 ■ 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（P43）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） <b>木更津補聴器</b> <b>センター</b> (木更津市大和 1-9-22)	☎ 0438-22-4133 fax 0438-20-8512 ■ 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。
（カギのプロ） <b>青葉台</b> <b>ロックサービス</b> (市原市姉崎 2169-1)	☎ 0436-62-9992 fax 0436-61-4972 受 9:00~18:00 定休日 不定期	袖ヶ浦市 木更津市 市原市	【内容】カギ全般 【提供サービス】カギ開け、交換 【料金】お問い合わせください。 【支払方法】現金、クレジットカード、銀行振込 【PR・その他】カギのことなら何でもご相談ください。
（ミツバチ駆除） <b>ミツバチ助け隊</b> (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。
（害虫駆除・遺品整理） <b>ドラゴンフルーツ</b> <b>合資会社</b> (奈良輪 336)	☎ 050-3639-2972 ✉ info@drafru.com	市内全域	【内容】害虫等の駆除、遺品整理、お気軽にご相談ください。 【依頼方法】☎、メール、LINE でお見積り（無料） 【支払方法】現金 【PR】お客様に安心をお届けします。
（生前整理） <b>おとの里</b> (野里 1507)	☎ 0438-38-6649 fax 0438-38-6798 定休日 不定期	袖ヶ浦市 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伺いします。

## 6. やさしいサービスいろいろ（メガネ・補聴器・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）
（特殊清掃） <b>（株）ZERO</b>  (長浦駅前 2-24-9)	☎ 090-6136-3001 fax 0438-62-8312 ✉ shinohara@zero-connect.com 受 24 時間 定休日 年末年始	関東全域	【内容】特殊清掃、家財整理、遺品整理・生前整理、空き家整理、不用品回収等 【料金】現調確認後に決定（見積は無料） 【支払方法】現金、銀行振込 【PR・その他】特殊清掃、家財整理等を通じて安心できれいな空間を提供します。真心で臨むをモットーに、どんな状況にも対応します。
（フードドライブ他） <b>ひらおか サステラス</b> (代表：ナガシマ)  (上泉 630-2)	下記のQRコード参照 ✉ sus.lab.terra@gmail.com  ■ 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/2h） 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（P25参照）、*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。 URL⇒ <a href="https://sustainabilitylabterra.business.site">https://sustainabilitylabterra.business.site</a>

\*「フードドライブ」とは

食べきれず、ご家庭に眠っている食品を回収する活動です。「フードバンクちば」が必要としている世帯や団体へお届けしています。



袖ヶ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 平日 10:00～17:00**

〒260-0835 千葉市中央区川崎町60（花の駅そが内） ☎ 043-301-4025 fax 043-301-4026

## 7.ボランティア活動・就労をしたい方

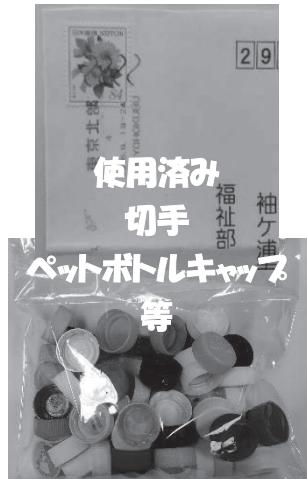
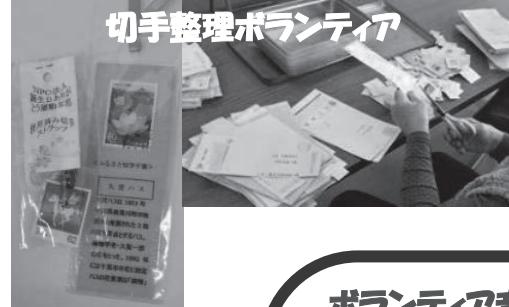
## ①ボランティア活動についての相談

名称（所在地）	連絡先	活動地区	活動内容	
<b>袖ヶ浦市 ボランティア センター</b>  社会福祉センター内 (飯富 1604)	<b>0438-63-3988</b> <b>受付時間</b> 8:30～17:15 <b>定休日</b> 土日、祝日、年末年始  袖ヶ浦市ボランティアセンター イメージキャラクター 「ゆりりい」  	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袖ヶ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

## 多様なボランティア活動



☆ボランティアセンターでは、ご自宅でもできる収集ボランティアとして、古切手、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、ベルマーク等を受け付けています。ご自身が参加しやすい方法でご協力ください。

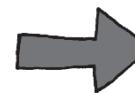


施設訪問 演芸ボランティア

## ボランティア音訳グループ



広報そでがうら・社協だよりなどの  
広報紙の音訳活動を行っています。



毎年、音訳ボランティア入門講座を 11 月～12 月頃に開催しています。ご興味のある方は、ぜひご参加ください。



音訳ボランティア入門講座

## ②地域のボランティア団体、NPO

名称（所在地）	連絡先等	活動地区	活動内容・その他 PR
<b>さわやかネット 蔵波台</b> (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	<p>【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</p> <p>【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</p> <p>【費用負担等】会費有 活動費支給無</p> <p>【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。</p>  
<b>日常生活支援 そでふれ</b> (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	<p>【生活支援センター（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、通院介助等 ※車両による移動支援は行っておりません。</p> <p>【費用負担等】活動費支給有</p> <p>【PR】お住いの地域の困りごとをちょっと手助けする「日常生活支援センター」をはじめませんか？お気軽にお問い合わせください。</p>  
<b>もみの木台 サポート</b> (もみの木台)	☎ 090-7822-3805 (代表：西田) 活動日 事前調整 定休日 一	もみの木台 地区	<p>【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</p> <p>【費用負担等】自治会内での活動</p> <p>【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くよう、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。</p>    

※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。

<b>のぞみ野 生活支援ネット</b> <small>(のぞみ野)</small>	<b>080-3004-8886</b> <small>(代表: 荻谷)</small> <b>活動日</b> 事前調整 <b>定休日</b> 年末年始	<small>のぞみ野在住の一人暮らし高齢者、高齢者のみの世帯</small>	<b>【活動】</b> 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 <b>【費用負担等】</b> 会費有、活動費支給無 <b>【PR】</b> 高齢者ための Choiyi 援助支援。 全員のぞみ野住民での支援ですので安全・安心です。
<small>令和7年4月開始予定</small> <b>袖ガウラエイド</b> <small>(略称: SGE)</small> <small>(平川)</small>	<b>070-3899-9740</b> <small>(代表: 多田)</small> <b>活動日</b> 火、水、金曜日 <b>要相談</b> 月、木曜日 <b>定休日</b> 日、祝祭日	<small>市内及び平川交流センターを起点に20km以内の近隣市</small>	<b>【活動】</b> 生活支援（お掃除、買い物、庭木、草取等）、外出支援（通院他） <b>【費用負担】</b> 会費有、活動費支給有 <b>【PR】</b> 袖ガウラエイド (SGE) は、令和7年4月から地域の支援を必要とする住民のために生活支援（有償ボランティア）を提供する活動をはじめました。 現在、一緒に活動する仲間を募集中です。あなたも住み慣れた地域の支え合い活動に参加してみませんか？

※平川いきいきサポート（NPO 法人たけのこ）は令和7年3月末で活動を終了しました。



各種交流会



支え合い活動各種講座



協議体・研修会



シニアクラブ防災食



集いの場  
チョイソコ勉強会



スマホ勉強会



古新聞の防災グッズ

## 「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にOK  
 私たち生活支援コーディネーター (SC) がお手伝いします。  
 お気軽にご相談ください。



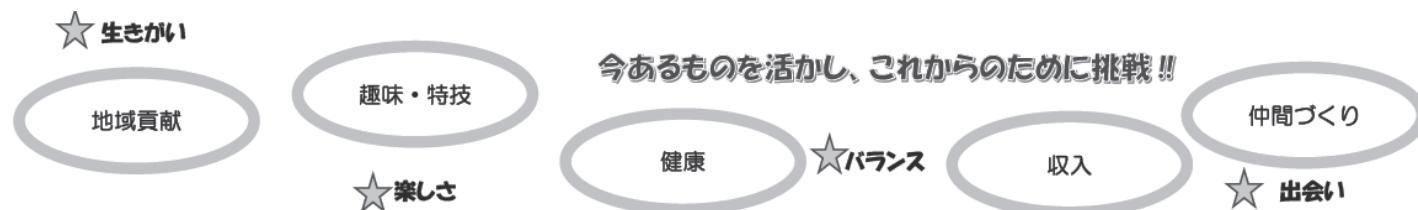
【お問い合わせ】袖ヶ浦市社会福祉協議会 生活支援コーディネーター ☎ 0438-63-3888

### ③シルバー人材センター

名称（所在地）	連絡先	活動内容
<b>袖ヶ浦市 シルバー人材 センター</b> 社会福祉センター内 (飯富 1604)	<b>0438-63-6053</b> <b>受付時間</b> 8:30～17:15 <b>定休日</b> 土日、祝日、年末年始 お盆 	<p>【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</p> <p>【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。）</p> <p>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。</p>

※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。詳しくは上記にお問い合わせください。

### ④就労などの相談



相談窓口	相談内容	電話
<b>公共職業安定所 (ハローワーク木更津)</b> 	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)
<b>内職相談 (千葉県雇用労働課)</b>	内職に関する求職者への情報提供等	043-223-2743
<b>千葉県 ジョブサポート センター</b> 	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（事前予約）	043-245-9420
<b>公共職業訓練</b> 	就職に必要な職業の技能・知識の習得についての相談	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)

地区	名称(主催)	対象地区	内容(会場/日時/参加費)
昭和	<b>サロンいきすこ</b>	昭和地区	奈良輪会館/毎月第1木曜日/10:00~12:00 昭和交流センター/毎月第3木曜日/10:00~12:00 【参加費】100円
長浦	<b>ふれあい長楽サロン</b>	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	<b>木曜ふれあいサロン</b>	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
	<b>いきいきサロン</b>	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	<b>ほっと一息サロン</b>	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 【参加費】100円
平岡	<b>サロンはなぶさ</b>	平岡地区	花房平自治会館/毎月第1火曜日/11:00~12:30 【参加費】100円
	<b>野里熟年いきいきクラブ</b>	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
	<b>川原井よってけサロン</b>	平岡地区	川原井青年館/毎月第2水曜日/9:30~ 【参加費】100円
	<b>滝ヶ沢さわやかサロン</b>	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
	<b>平川菜の花サロン</b>	平岡地区 中富地区	平川交流センター/毎月第3金曜日 10:00~ 【参加費】100円
	<b>ほっとサロンもみの喜</b>	平岡地区	もみの木台自治会館/第2水曜日/10:00~ 【参加費】100円
中富	<b>成蔵区サロン</b>	中富地区	成蔵公民館/毎月第1木曜日/13:30~ 【参加費】100円
	<b>小路一区サロン</b>	中富地区	小路青年館/毎月第3火曜日/10:00~ 【参加費】100円
	<b>滝の口スマイルサロン</b>	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る。【参加費】100円
	<b>上宿区サロン</b>	中富地区	上宿公会堂/毎月第3火曜日/10:00~ 【参加費】100円

※活動状況は、P39.④袖ヶ浦市社会福祉協議会にお問い合わせください。

①サロン・集いの場 (地域の自主的なサロン・カフェ等)

地区	名称(開催場所)	問い合わせ先	日時	参加費
昭和	<b>シルバー寄合所「くらく」</b> (坂戸さくら会館・坂戸市場渡邊宅)	代表 渡邊 ☎ 090-6791-1368	毎月第2金曜日 13:30~15:30	100円
長浦	<b>袖ヶ浦ふれあい遊ぼう会</b> (NPO法人袖ヶ浦ふれあい)	代表 山脇 ☎ 0438-64-0802	第2火曜日 13:00~ 第4火曜日 14:00~	300円
	<b>袖ヶ浦ふれあいほっとほっとサロン</b> (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
平岡	<b>おとさとサロン</b> (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	200円
市内	<b>いきいきクラブ</b> (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	<b>カフェ・ド・モリ</b> (浜宿団地自治会館)	代表 森山 ☎ 090-3108-4665	毎月第3金曜日 14:00~ 変更になる場合あり	無料
長浦	<b>メモリーカフェ ながうら</b> (長浦交流センター2F会議室)	長浦地区地域包括支援センター ☎ 0438-53-8671	毎月第3火曜日 10:00~12:00	無料
中富	<b>オレンジカフェ ウエルカフェ</b> (ウェルシア袖ヶ浦横田店:横田2632-1)	平川地区地域包括支援センター ☎ 0438-40-5994	毎月第4月曜日 13:30~15:30	無料
昭和	<b>オレンジカフェ袖ヶ浦</b> (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	<b>のぞみ野広場</b> (のぞみ野第二自治会館)	代表 荻谷 ☎ 080-3004-8886	日・火・水・木・土曜日 13:00~16:00 ※都合により変更になる場合があります。	無料

※活動状況は、各問い合わせ先にご確認ください。

## ②袖ヶ浦市のシニアクラブ

地区	名称・連絡先	年会費	活動内容・PR
市内全域	<b>袖ヶ浦市シニアクラブ連合会</b> <b>【問い合わせ先】</b> 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	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。 <div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 30%;"> <b>スポーツ関連</b>  <b>文化・芸術関連</b>  <b>旅行・親睦</b>  <b>社会奉仕</b> </div> <div style="width: 60%;">           グラウンドゴルフ・ペタンクなど、競技別に大会を開催            会員作品展・芸能発表会の開催            日帰り旅行、研修旅行(一泊)を企画            地域の清掃活動など         </div> </div> 



一緒に活動す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。



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7年1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

※R7年7月より担当の名称、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。

昭和地区		
昭和交流センター	高須会館	奈良輪会館
神納コミュニティセンター	福王台自治会館	ウエルシア袖ヶ浦 奈良輪店
高須新田集会所	神納公民館	中辻墓会館
坂戸さくら会館		

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	三ツ作区自治会館
大曾根公民館	老人福祉会館
飯富自治会館	

担当：袖ヶ浦市長浦地区地域包括支援センター（長浦・蔵波地区） ☎ 0438-53-8671

長浦地区		
長浦交流センター	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	袖ヶ浦ふれあい

蔵波地区	
今井東自治会館	今井青年館
蔵波台自治会館	蔵波県営住宅集会所
上蔵波自治会館	

担当：袖ヶ浦市平川地区地域包括支援センター（平岡・中川・富岡地区） ☎ 0438-40-5994

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
平岡交流センター	野里会館	花房平自治会館
永地公民館	下泉公民館	川原井青年館

中川・富岡地区		
上宿公会堂	小路青年館	打越青年館
百目木公民館	成蔵公民館	大竹区集会場
平川交流センター	三谷青年館	山中公会堂

## ④地域のサークル活動（老人福祉会館、各地区の交流センター、自治会館等）※掲載許可をいただいた団体のみ掲載

地区	名称/所在地	連絡先/受付時間	主な活動内容
昭和	昭和交流センター（市民会館） 坂戸市場 1566	0438-62-3135 9:00~17:00	各種ダンス、楽器演奏、外国語、将棋、絵画、カラオケ、ヨガ、太極拳、詩吟、書道、着付け、茶道、合唱、料理（男性向けも実施）等
	老人福祉会館（ふれあいセンター） 飯富 2497-1	0438-63-0824 9:00~16:30	カラオケ（13団体）、介護予防体操、囲碁、将棋、ゲーム、手話ダンス、茶話会等
	福王台自治会館	福王台自治会	書道、体操、ダンス等
	奈良輪会館	奈良輪自治会	体操、ウクレレ演奏等
長浦	長浦交流センター（長浦公民館） 蔵波 513-1	0438-62-5713 9:00~17:00	各種スポーツ・体操・ダンス・踊り、楽器演奏、外国語、詩吟、絵画、書道、健康麻雀、手芸、カラオケ等
	長浦駅前自治会館	長浦駅前自治会	各種ダンス・体操、太極拳、踊り、書道、紙芝居、折り紙、編み物、ウォーキング、ボッチャ等
	久保田会館	久保田自治会	久保田太鼓保存会、体操、歌等
蔵波	蔵波台自治会館	蔵波台自治会	おしゃべり会、手芸、体操
根形	根形交流センター（根形公民館） 下新田 1277	0438-62-6161 9:00~17:00	各種スポーツ・ダンス、陶芸、絵画、書道、合唱、楽器演奏、健康麻雀、詩吟等
平岡	平岡交流センター（平岡公民館） 野里 1563-1	0438-75-6677 9:00~17:00	各種スポーツ・ダンス、舞踊、大正琴・オカリナ、合唱、中国語、おもちゃ修理等
中川 富岡	平川交流センター（平川公民館） 横田 115-1	0438-75-2195 9:00~17:00	各種スポーツ・体操・ダンス、書道、囲碁、伝承工芸等
	平川交流センター富岡サブセンター (平川公民館富岡分館) 吉野田 622-2		各種スポーツ・体操・ダンス、カラオケ等



※活動の詳細や最新情報等お問い合わせは、各連絡先または生活支援コーディネーターまで

## 9. 見守り

### ①地域の見守り

★外にでることが、さりげなく

「見守り上手」・「見守られ上手」になるコツです！



自分が地域に  
出かける



地域の  
互助

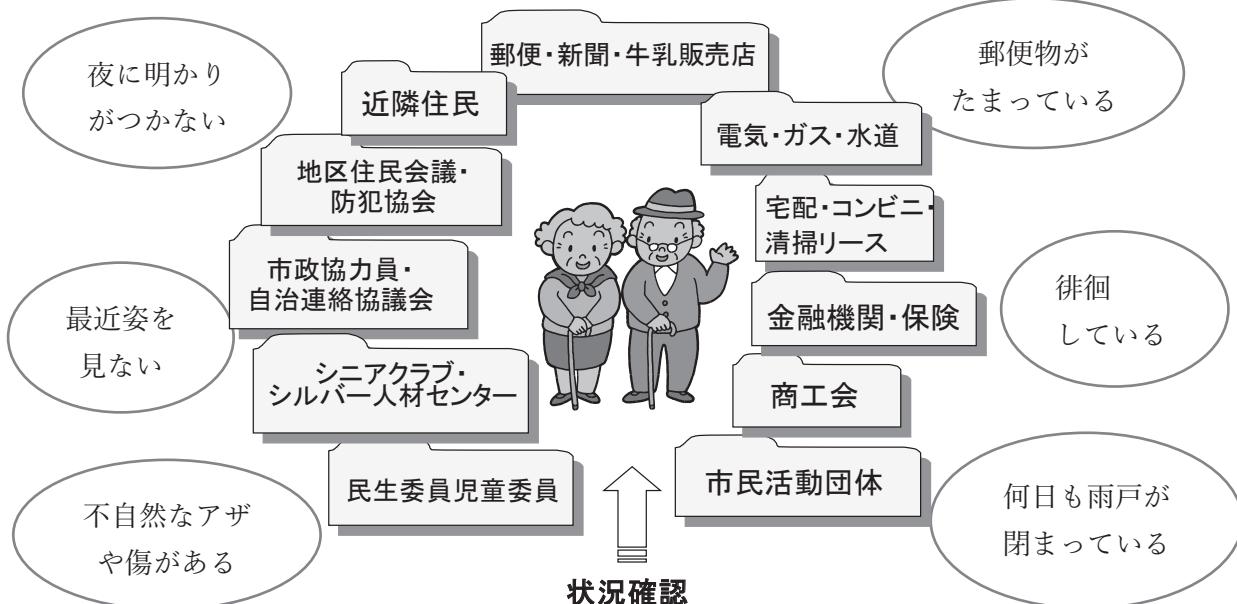


防犯パトロール

千葉県立袖ヶ浦高等学校ボランティア同好会も下校に合わせて協力♥

## そでがら高齢者見守りネットワーク

地域住民や協力事業所などが日常生活・業務等で、高齢者の異変に気づいたときに市役所にご連絡いただき、市役所で状況確認を行うことで高齢者をさりげなく地域で見守っていく取り組みです。



連絡先 0438-62-3219 (袖ヶ浦市役所高齢者支援課)  
「高齢者見守りネットワークの連絡」とお伝えください。

◆ 「そでがら高齢者見守りネットワーク」協力事業者を募集中  
詳しくは高齢者支援課 (☎0438-62-3219) までお問い合わせください。

## ②高齢者見守りサービスの一例

ご家族が遠方ですぐ駆け付けられない状況では、地域の見守りに+（プラス）で備えておくと安心です。

分類	名称	連絡先等	内容	費用目安
センサー型	クロネコ見守りサービス	ヤマト運輸（株） お問合せ窓口 ☎ 0120-86-2220 受 9:00~18:00	専用の電球の ON/OFF で異常を検知すると、事前設定した通知先にメールでお知らせ 通知先の方からのご依頼でヤマト運輸のスタッフがご自宅を訪問して確認・報告をします。必要に応じて地域包括支援センターなどにご連絡します。	初期費用 0円 月額 1,738円（税込） ※令和7年4月より上記料金
	ひとり暮らしのおまもり	（株）日本ビジネス開発 ✉ info@hitori-omamori.jp URL: <a href="https://hitori-omamori.jp/">https://hitori-omamori.jp/</a>	センサーをつけたドアが設定した時間、動かなかった時だけアプリ・LINE で異常を通知します。 詳細はこちらから→  ※Wi-Fi 環境、スマホ、USB アダプターをご用意ください。	機材一式 9,240円（税込） 月額 0円
訪問型	ワタミの宅食みまもりサービス	ワタミ（株） 資料請求 ☎ 0120-321-510	お弁当手渡し時にスタッフがお話をした近況をアプリで共有 ご連絡のつかない状況が3時間以上続いた場合、ご親族さまや必要に応じて地域包括支援センターなどにご連絡します。	週1回見守り 月額 1,000円（税込）～
	ヤクルト 家族に届けてネット	千葉県ヤクルト販売（株） お問合せ ☎ 0120-8960-12	ヤクルト製品を定期的にお届けします。 ご注文はインターネット、お支払いはクレジットカード可 必要に応じて地域包括支援センターなどにご連絡します。 ☆袖ヶ浦市ふるさと納税返礼品「ヤクルト配達見守り訪問（袖ヶ浦市内宅配限定）」も実施しています。	配送料、手数料、入会金無料
	郵便局のみまもり訪問サービス	日本郵便（株） お客様サービス相談センター ☎ 0120-23-28-86 (携帯から) 0570-046-666 平日 9:00~19:00 土日祝日 9:00~17:00	月1回、郵便局員が直接訪問し、写真付きでご家族へ報告 ※月額料金には日常生活の中でのケガ全般による入院を補償する「みまもり保険」や各種相談窓口のご利用も含まれます。 毎日自動音声電話による体調確認 月額 1,070円（税込）～ オプションの駆けつけサービス 月額 880円（税込）～	月額 2,500円（税込）
駆け付け型	緊急通報システムの貸与	袖ヶ浦市役所 高齢者支援課 ☎ 0438-62-3219	P36 10.各種サービス・相談窓口 ① 市の高齢者向け事業について（介護保険外） 「緊急通報システムの貸与」をご参照ください。	

注) 上記の他に「駆け付け型（+防犯）」「カメラ型（+会話）」「コミュニケーション型（ロボット）」等、ご自分にあったサポート内容をご検討ください。

## 10. 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） 【問合せ】 高齢者支援課 高齢者福祉班 ☎ 0438-62-3219

名称	内容
<b>緊急通報システムの貸与</b>	対象者：65歳以上の人暮らしの方等（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。
<b>救急医療情報 キットの配布</b> 	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。
<b>家具転倒防止器具取付 事業</b>	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。
<b>介護支援ボランティア事 業（介護支援しあわせボ イント）</b>	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。
<b>はり・きゅう・マッサージ 施術費助成事業</b>	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。
<b>理容師派遣事業</b>	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。)
<b>高齢者タクシー 料金助成事業</b>	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。

## ②介護保険の申請手続き等の相談

【問合せ】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。

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）

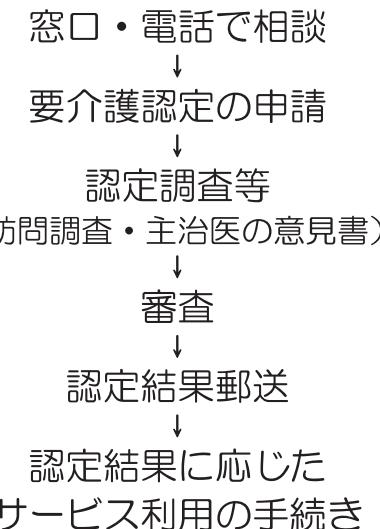
※第2号被保険者の方は介護保険における特定疾病に該当する場合に、認定を受けることが出来ます。

### 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。

審査後、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



申請窓口	所在地	電話番号
介護保険課	袖ヶ浦市役所 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 P47 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
- 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
- 医療保険に係る資格確認書等（第2号被保険者の場合）
- 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

【問合せ】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るようになりました。

※詳しくは市のホームページ（P45にQRコード掲載）でご確認ください。



名称	こんなとき	
<b>国民年金加入届出書 (年金加入のみ)</b>	国民年金に加入するとき 社会保険等を脱退したとき	URL⇒ <a href="https://logoform.jp/form/tSXa/121937">https://logoform.jp/form/tSXa/121937</a>
<b>国民健康保険 脱退手続き</b>	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⇒ <a href="https://logoform.jp/form/tSXa/77061">https://logoform.jp/form/tSXa/77061</a>
<b>国民健康保険・ 国民年金加入手続き</b>	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⇒ <a href="https://logoform.jp/form/tSXa/112942">https://logoform.jp/form/tSXa/112942</a>
<b>国民健康保険 資格確認書等 再交付申請書</b>	国民健康保険資格確認書等を紛失したとき	URL⇒ <a href="https://logoform.jp/form/tSXa/74926">https://logoform.jp/form/tSXa/74926</a>
<b>短期人間ドック 利用申請</b>	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⇒ <a href="https://logoform.jp/form/tSXa/27429">https://logoform.jp/form/tSXa/27429</a> 後期高齢者医療保険 URL⇒ <a href="https://logoform.jp/form/tSXa/77559">https://logoform.jp/form/tSXa/77559</a>
<b>限度額適用・標準負 担額減額認定申請書</b>	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⇒ <a href="https://logoform.jp/form/tSXa/121816">https://logoform.jp/form/tSXa/121816</a>
<b>葬祭費支給申請書</b>	国民健康保険加入者の葬祭を行ったとき	URL⇒ <a href="https://logoform.jp/form/tSXa/122598">https://logoform.jp/form/tSXa/122598</a>

④社会福祉法人 袖ヶ浦市社会福祉協議会

【問合せ】 ☎ 0438-63-3888 fax 0438-63-0825

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』

## &lt;名前の由来&gt;

袖ヶ浦の「そで」と、住民の間に支え合いの「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	<b>広報</b>	偶数月1日に社協だよりの発行やX（旧Twitter）を更新し、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	<b>日常生活自立支援事業</b>	日常生活をおくるための預金の入出金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	<b>心配ごと相談</b>	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P41⑤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	<b>ひとり暮らし高齢者等見守り訪問事業</b> （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	<b>お楽しみ昼食会</b> （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。
//	<b>敬老会</b> （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 袖ヶ浦市社会福祉協議会つづき

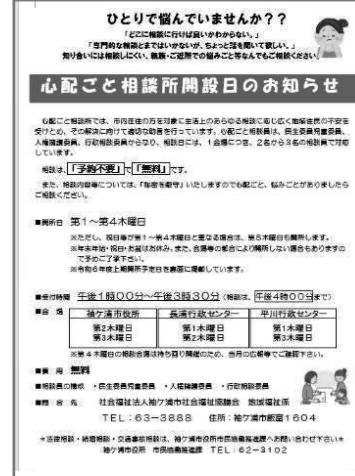
こんな時	名称	内容	備考
地域で交流したい	<b>ふれあい バスハイク</b> (地区社協)	ひとり暮らし高齢者を対象とし日帰りバス旅行を年1回実施しています。	地区ごとに参加条件が異なります。
〃	<b>ふれあいサロン</b> (地区社協)	地域住民の仲間づくり・交流の場として開催しています。	日時会場はお問い合わせください。
みんなが明るいお正月 を迎えるために	<b>歳末たすけあい</b>	対象者・配布品変更予定	年度ごとに基準を設けてあります。 詳細はお問合せください。
通院・外出ができない	<b>移送サービス</b>	一般の交通機関では外出が困難な高齢者等を対象とし、ボランティアによる運転・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	<b>ほっとテレホン サービス</b>	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	<b>車いすの貸出</b>	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ヶ月を限度としています。
家族と車いすで外出し たい	<b>福祉力一貸出</b> (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	<b>金婚祝い</b>	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	<b>生活支援体制 整備事業</b> (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。

## ⑤その他の相談窓口（消費者相談等）

相談名	相談内容、問合せ先	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 【問合せ】袖ヶ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 市役所南庁舎1階相談室
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 【問合せ】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 【問合せ】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） 第2木曜日 市役所（行政・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） 第4木曜日 市役所（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 <u>15:30</u> 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 【問合せ】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	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
心配ごと相談	日常生活全般にわたる心配ごと 【問合せ】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 【問合せ】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	

## ⑤その他の相談窓口（成年後見制度等）

相談名	相談内容、問合せ先	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 【問合せ】袖ヶ浦市自立相談支援室「そでさぽ」 TEL 0438-53-8840	毎週月曜日～金曜日（祝日除く） 8:30～17:15 自立相談支援室「そでさぽ」（袖ヶ浦市役所地域福祉課内）
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。)  【問合せ】袖ヶ浦市社会福祉協議会 TEL 0438-63-3891	相談窓口（袖ヶ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 ○袖ヶ浦市社会福祉協議会（代表相談窓口） 袖ヶ浦市飯富 1604 TEL 0438-63-3891 ○袖ヶ浦市役所（お近くの相談窓口） ・高齢者支援課 地域包括支援センター ※P47 参照 ・障がい者支援課 TEL 0438-62-3187 ・地域福祉課 TEL 0438-62-3159
成年後見制度個別の無料法律相談会	司法書士による成年後見制度に関する相談 【問合せ】 袖ヶ浦市社会福祉協議会 権利擁護係 TEL 0438-63-3891 fax 0438-63-8777	偶数月第1水曜日（祝日、年始は変更有） ①14:00～14:50 ②15:00～15:50 要予約 前日までに申し込み ※詳しくはお問い合わせください。 会場：袖ヶ浦市社会福祉協議会



## 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
	ダスキン袖ヶ浦	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 P23 参照
	ホテル鈴や 他 (袖ヶ浦市食品衛生協会)	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
	日東交通 (バス)	乗車運賃半額 (現金)	☎ 0438-23-1812
*2	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合せ先】

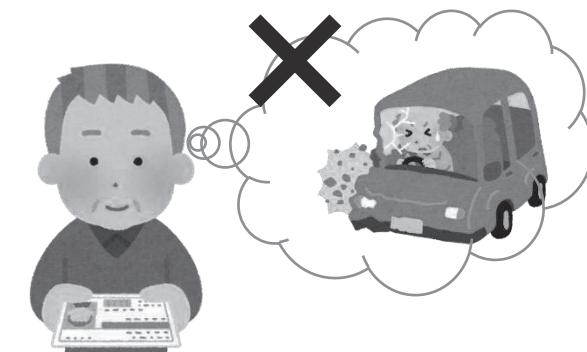
千葉県警察本部 免許課 ☎ 043-274-2000 (代表)

木更津警察署 交通課 ☎ 0438-22-0110 (代表)



## 【支援措置のお問合せ先】

千葉県警察本部 交通総務課 ☎ 043-201-0110 (代表)



## 11. 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



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。

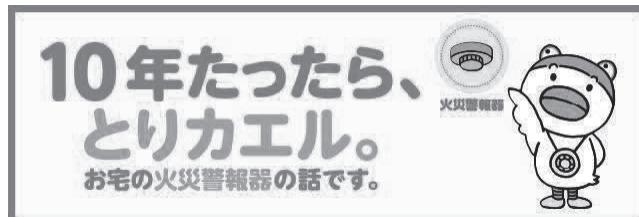
※木更津警察署が発行している、「交番だより」では、毎号発生事例や対策が紹介されています。ぜひお役立てください。

【お問合せ】〈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。



※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。)

【お問合せ】袖ヶ浦消防本部 予防課 0438-64-0119

〈救急医療情報キットを備えましょう〉



P36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。

## 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。 <b>防災行政無線テレホン案内</b> 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。 <b>0120-031-240</b> (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。 <b>login@sodegaura-city.mail.io.jp</b>
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⇒ <a href="https://www.city.sodegaura.lg.jp">https://www.city.sodegaura.lg.jp</a>
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X(旧Twitter)	Xで、イベント情報や生活安全メールと同じ内容などを発信 アカウント名 @sodegaura_city URL⇒ <a href="https://twitter.com/sodegaura_city">https://twitter.com/sodegaura_city</a>



※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◆

○保険証 ○お薬手帳 ○普段服用している薬 ○食料・水 ○眼鏡 ○携帯電話 ○現金貴重品 ○懐中電灯 ○衣類・防寒着・カイロ  
○履物 ○衛生用品(排泄用品・マスク・除菌シート・紙タオル) ○ビニール袋 ○メモと筆記用具 ○緊急持ち出し袋など

## 12. 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。

◇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、事前に身近な方と一緒に話し合っておきましょう。



- «「もしもの時」に備えて、確認しておくとよい事柄»
- 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（金融機関の情報、保険、不動産、クレジットカード等）
  - 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）
  - 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）
  - 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）
  - 死後事務（葬儀の希望、お墓の希望、遺言書、デジタル遺品等）

### 【市内の葬祭場】

(株) 十全社 メモリアルホール袖ヶ浦	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 袖ヶ浦会館	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

★生前整理・遺品整理を依頼する場合には、複数の業者から見積を書面でもらい、契約前にご家族など身近な方と相談しましょう。

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営業日前までに要予約 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

### 13.袖ヶ浦市生活支援体制整備事業と地域包括支援センター

袖ヶ浦市では、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。

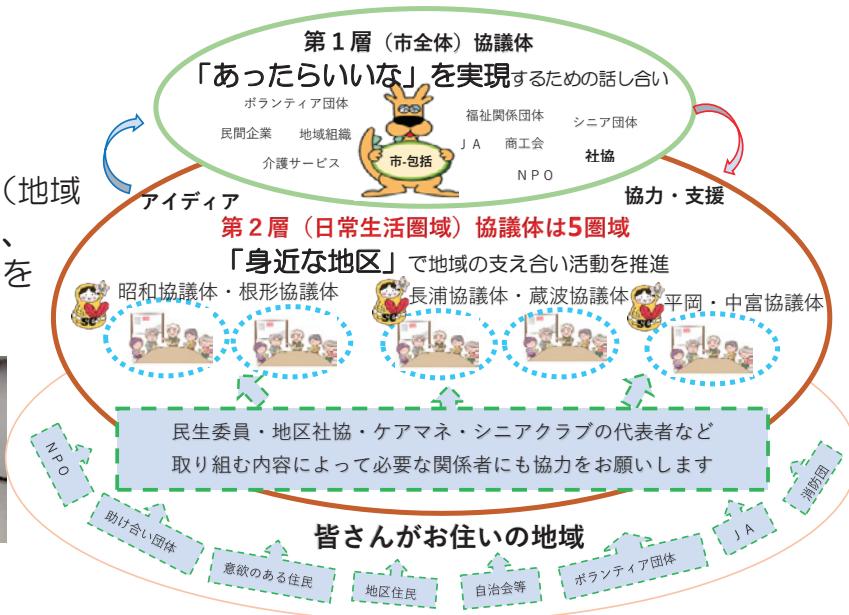
市内を5圏域に分け、第2層生活支援コーディネーター(SC)と協議体(地域の代表者で構成)が活動しています。また、第1層(市内全域)については、市・地域包括支援センター・社会福祉協議会等が連携して地域の課題の解決を目指しています。



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	袖ヶ浦市昭和・根形地区地域包括支援センター 〒299-0257 袖ヶ浦市神納 4181-68 袖ヶ浦菜の花苑敷地内	0438-38-3771
長浦・蔵波地区	袖ヶ浦市長浦地区地域包括支援センター 〒299-0245 袖ヶ浦市蔵波台 7-24-2	0438-53-8671
平岡・中川・富岡地区	袖ヶ浦市平川地区地域包括支援センター 〒299-0211 袖ヶ浦市野里 1452-4 袖ヶ浦瑞穂特別養護老人ホーム内	0438-40-5994
袖ヶ浦市高齢者支援課	袖ヶ浦市地域包括支援センター(基幹型) 〒299-0292 袖ヶ浦市坂戸市場 1-1 袖ヶ浦市役所北庁舎 1 階	0438-62-3225

**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。



袖ヶ浦市マスコット  
キャラクター  
「ガウラ」

袖ヶ浦市おたすけ手帳  
令和7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