

身近な相談先 地域ケアプラザ

荇田地域ケアプラザ	TEL 045-911-8001	FAX 045-911-8121
もえぎ野地域ケアプラザ	TEL 045-974-5402	FAX 045-974-5405
奈良地域ケアプラザ	TEL 045-962-8821	FAX 045-962-9847
さつきが丘地域ケアプラザ	TEL 045-972-4769	FAX 045-972-4759
美しが丘地域ケアプラザ	TEL 045-901-6665	FAX 045-901-6718
大場地域ケアプラザ	TEL 045-975-0200	FAX 045-979-3200
鴨志田地域ケアプラザ	TEL 045-961-6911	FAX 045-960-6011
ビオラ市ケ尾地域ケアプラザ	TEL 045-308-7081	FAX 045-308-7082
青葉台地域ケアプラザ	TEL 045-988-0222	FAX 045-985-1588
恩田地域ケアプラザ	TEL 045-988-2010	FAX 045-988-0901
たまプラーザ地域ケアプラザ	TEL 045-910-5211	FAX 045-910-5231
すすき野地域ケアプラザ	TEL 045-909-0071	FAX 045-909-0072

青葉区役所 あなたがよく使う窓口

\_\_\_\_\_ 課 TEL \_\_\_\_\_ FAX \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_ 課 TEL \_\_\_\_\_ FAX \_\_\_\_\_

緊急時

- 【夜間】 内科・小児科 北部夜間急病センター (都筑区) TEL 045-911-0088
- 【休日】 内科・小児科 青葉区休日急患診療所 TEL 045-973-2707
- 【夜間・休日】 歯科 横浜市歯科保健医療センター (中区) TEL 045-201-7737

あなたがよく使う連絡先

【かかりつけの病院・診療所】

病院名 \_\_\_\_\_ 主治医 \_\_\_\_\_ 先生 TEL \_\_\_\_\_ FAX \_\_\_\_\_

【緊急連絡先 関係機関など】

ケアマネジャー 事業者名 \_\_\_\_\_

担当者名 \_\_\_\_\_ TEL \_\_\_\_\_ FAX \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_ 地域ケアプラザ TEL \_\_\_\_\_ FAX \_\_\_\_\_

民生委員 氏名 \_\_\_\_\_ TEL \_\_\_\_\_ FAX \_\_\_\_\_

タクシー会社 会社名 \_\_\_\_\_ TEL \_\_\_\_\_ FAX \_\_\_\_\_

切り取り線

保存版

生活編

お悩み  
あれこれ  
ガイド 



## はじめに

「将来のために何をそなえれば良いんだろう。」

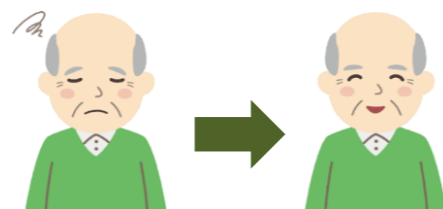
「どこに相談したら良いかわからず、問題が大きくなってしまった。」

「相談先の情報が1つにまとまっていたら良いのに。」

住み慣れた地域で安心して生活していただくため、生活のお困りごとへの対応について検討を重ねる中で、地域の皆様や福祉に携わる支援者の方からのお声を頂きました。

将来起こりうる困りごとにそなえるため、さまざまな制度や窓口を簡潔にまとめた「お悩みあれこれガイドブック」を発行いたしました。

お悩みの内容に合わせたページをご覧ください、生活のそなえ、早めの相談にご活用ください。  
支援機関・支援者から、この冊子を参考にさせていただける方へお渡しください。



## 本ガイドの使い方

- 左ページにお悩み、右ページに相談先が書いてあり、お悩みと相談先が対比するようまとめてあります。自分と似たお悩みをもつ人が笑顔になっている項目をお読みください。
- P.26には相談をスムーズにするためにご利用いただける「相談シート」があります。ぜひ、ご活用ください。
- 裏表紙には、あなたにとっての身近な連絡先を記入するスペースがあります。ご記入のうえ、わかりやすいところ（冷蔵庫に貼る、ひもでかけるなど）に保管してください。

## 【直接支援に携わる方へ】

介護サービスなどの直接支援に携わる中でこのガイドを活用し、その方に合った相談機関をご案内ください。また、スムーズな連携のためにP.26の相談シートもご活用ください。

## 【相談機関の方へ】

日ごろの相談支援や他機関連携の中でご活用ください。直接支援に携わる支援者の方や、地域で福祉活動などをされている方へこのガイドについてお知らせください。また、スムーズな連携のためにP.26の相談シートもご活用ください。

## 【民生委員など地域で福祉活動をされている方へ】

見守り事業などの日ごろの活動の中でご活用ください。何かありましたら、お近くの地域ケアプラザへご相談ください。

## 目次

## ○緊急時のそなえ

- ◆災害時・急病時のそなえあれこれ P.5

## ○生活のそなえ

- ◆仕事探しのお悩みあれこれ
  - ・仕事探しがしたい P.7
  - ・仕事をする準備がしたい P.9
- ◆住まいのお悩みあれこれ P.11
- ◆お金のやりくりお悩みあれこれ P.13
- ◆メンタルヘルスのお悩みあれこれ P.15
- ◆シニア世代のお悩みあれこれ P.17
- ◆地域でのお悩みあれこれ P.19
- ◆終活のお悩みあれこれ P.21

- それでも生活に困ったときは… P.23



はじめまして！そなえの大切さを伝えたいリスの「そなえ」です！  
みなさんに、生活のそなえを紹介するよ。  
よろしくね！



身近な相談先 地域ケアプラザ

- ★1 荇田地域ケアプラザ
- ★2 もえぎ野地域ケアプラザ
- ★3 奈良地域ケアプラザ
- ★4 さつきが丘地域ケアプラザ
- ★5 美しが丘地域ケアプラザ
- ★6 大場地域ケアプラザ
- ★7 鴨志田地域ケアプラザ
- ★8 ビオラ市ヶ尾地域ケアプラザ
- ★9 青葉台地域ケアプラザ
- ★10 恩田地域ケアプラザ
- ★11 たまプラザ地域ケアプラザ
- ★12 すすき野地域ケアプラザ

→ P.18、P.20、P.22



青葉区HP  
地域ケアプラザ一覧

区内の主な相談先

- ◎青葉区役所
- ①青葉区休日急患診療所 P.6
- ②男女共同参画センター横浜北 P.8
- ③青葉区社会福祉協議会 P.14、P.18  
P.20、P.24
- ④青葉区基幹相談支援センター P.16  
(あおば地域活動ホーム すてっぷ)
- ⑤ほっぷ P.16  
(青葉区障がい者後見的支援室)
- ⑥ほっとサロン青葉 P.16  
(精神障害者生活支援センター)
- ⑦青葉の風 P.16  
(中途障害者地域活動センター)
- ⑧ユートピア青葉 P.20  
(老人福祉センター)

青葉区内だけでも  
こんなに相談先が  
あるんだね！



横浜市内の主な相談先 (掲載機関のみ)

- 神奈川区 横浜市居住支援協議会 相談窓口
- 港南区 高齢者施設・住まいの相談センター
- 港北区 ハローワーク港北  
横浜市総合保健医療センター
- 都筑区 北部夜間急病センター  
よこはま北部ユースプラザ
- 中区 横浜市歯科保健医療センター  
法テラス神奈川  
横浜市こころの健康相談センター  
横浜市発達障害者支援センター
- 緑区 横浜市シルバー人材センター 緑事務所



\*この地図は、地域ケアプラザの担当地区ごとに分けられています。



# 災害・急病時のそなえあれこれ



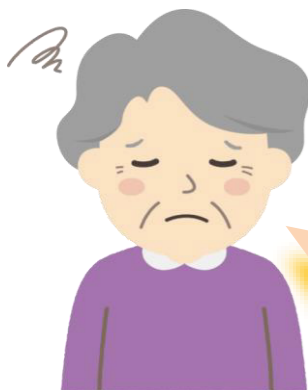
1人で暮らしているけど、災害が起きた時に気付いてもらえるのかなあ…。

災害時に  
そなえたい



夜や休日、体調が悪くなったらどうしよう…。

今行ける  
病院を  
知りたい



1人でいるとき、急に具合が悪くなったらどうしよう…。

緊急時、  
誰かに  
連絡したい

地域とのつながりや見守りについて、事前に知っておくことが大事なんだね。



## 災害時のそなえ



### ○あおば災害ネット（希望申込/登録制）

ひとりで避難することが**困難**な方の情報を地域で**共有**します  
災害発生時に可能な範囲で避難誘導や安否確認に役立ってます  
地域の**民生委員**または区役所までお問い合わせください



### ○青葉区民防災必携

青葉区の防災情報をまとめました！  
ホームページでも確認できます



青葉区HP  
防災・災害

【日頃からの見守り】

### ○青葉ふれあい見守り事業 →P.20

【コラム】 ～地域防災拠点～  
区内の拠点はこちらです。



青葉区HP  
地域防災  
拠点一覧

【コラム】 ～民生委員とは～  
地域の身近な福祉ボランティアです。  
福祉に関する心配ごとを伺い、関係機関を紹介するなどのお手伝いをします。

私のことを  
知っておいて  
ほしい



## 救急時のそなえ 急な病気やけがで迷ったら…

○夜間や休日の急な病気で病院を受診したい

<内科・小児科> 【夜間】 北部夜間急病センター（都筑区） TEL 045-911-0088  
【休日】 青葉区休日急患診療所 TEL 045-973-2707  
< 歯 科 > 横浜市歯科保健医療センター（中区） TEL 045-201-7737



○緊急時、速やかに**通報**ができる機器（あんしん電話）の設置  
ひとり暮らしの高齢者の方などを対象とし、事前に登録した人や消防（司令）センターに通報される緊急通報機器を貸与します  
青葉区高齢・障害支援課 TEL 045-978-2449 FAX 045-978-2427



○夜間や休日に精神科救急に関する相談をしたい  
精神科救急医療情報窓口 TEL 045-261-7070  
平日17:00～翌8:30、土・日・祝日・年末年始 8:30～翌8:30

私の緊急連絡先  
弟 青葉太郎  
青葉区在住  
045-000-0000

【コラム】 ～救急時・災害時のススメ～

保険証や診察券、お薬手帳など、すぐに持ち出せるようにしておきましょう。  
緊急連絡先も大事です！あらかじめ決めておきましょう。





# 仕事の探しのお悩みあれこれ ①



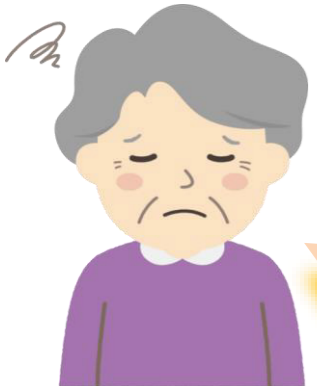
会社を辞めることになった。  
早く次の仕事を  
さがさなくちゃ…。

仕事探しが  
したい



派遣や日雇いの仕事で  
生活が安定しない…。  
将来が不安だなあ…。

正社員に  
なりたい  
転職したい



年金だけではころもと  
ないなあ…。  
体は元気だけど、  
70歳を超えても  
仕事はあるのかなあ…。

高齢に  
なっても  
働きたい



スキルを身に付けて、  
もっと高いお給料を  
もらいたいなあ…。

スキルを  
身に  
つけたい

区役所の中にハローワーク機能があるんだ。担当制だから手厚い支援が期待できるね。



## ジョブスポット青葉 (ハローワーク港北 出先機関)



- お住まいの区役所でハローワークによる就労支援を受けることができます！
- 担当制・予約制のきめ細やかな個別支援だから高い就職達成率！

※一部、家賃補助をしながらの就労支援があります→P.12

6割強



問い合わせ先

青葉区生活支援課

TEL 045-978-2341  
FAX 045-978-2416

## 【コラム】 ~ハローワーク港北~

- 職業訓練、失業等給付などの相談・手続きができます。  
TEL 045-474-1221



神奈川  
ハローワーク

## 横浜市シルバー人材センター



問い合わせ先

横浜市シルバー人材センター  
緑事務所  
TEL 045-935-0677



- 概ね60歳以上の方に対して、家庭・企業・官公庁から受注した高齢者に適した仕事を提供します（会員制）

## 男女共同参画センター横浜北 / 女性としごと 応援デスク



問い合わせ先

男女共同参画センター横浜北  
TEL 045-910-5700



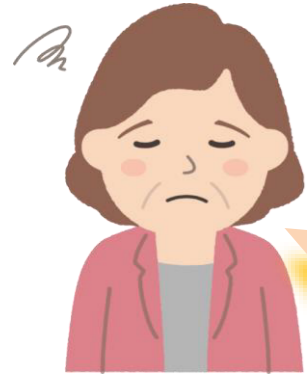
- 働く女性、働きたい女性のための相談窓口
- キャリアカウンセリングや各種セミナー

女性としごと 応援デスク  
TEL 045-910-5765





# 仕事探しのお悩みあれこれ ②



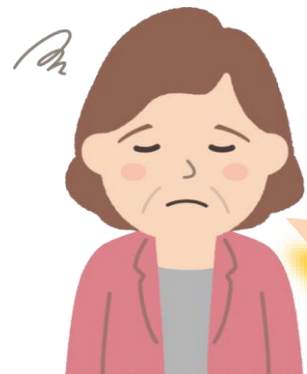
仕事をした経験があまりないので、まず何をしたらよいのかわからない…。

就労に向けて一歩踏み出したい



働きたいけど空白があつて不安…。

サポートがある職場で仕事の感覚を取り戻したい



いつまでも親を頼ってられない…。自立したいけど収入がない。

自分の力で生活したい



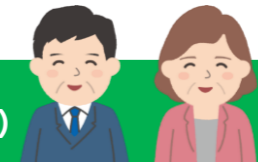
親から相続した財産はあるけど収入もないし、いつまで生活ができるかなあ…。

預貯金があるうちに仕事がしたい

その人合わせた、いろいろな就労支援があるんだね。



仕事をすることに不安のある方は



## 就労準備支援事業 (生活困窮者自立支援制度)



横浜市HP  
訓練事業所一覧

より実際の仕事に近い内容については

## 就労訓練事業 (生活困窮者自立支援制度)

○自立相談支援員や職場のサポートを受けながらの就労体験

⇒たとえばこんなご希望に…

- ・生活のリズムを整えたい
- ・「仕事」というものを体験したい
- ・コミュニケーションの経験を積みたい
- ・仕事の感覚を取り戻したい
- ・自分に合った仕事を見つけたい など



どんな実習が合っているのか、一緒に考えていきましょう

○自立相談支援員や職場のサポートを受けながらの就労体験

<実習先の例>

スーパーのバックヤード、調理、清掃、リサイクルショップ、高齢者施設 など

※実習の内容によって、報酬が出る場合もあります

問い合わせ先

青葉区生活支援課

TEL 045-978-2341  
FAX 045-978-2416

## よこはま北部ユースプラザ



○市内在住の概ね**15歳～39歳**の若者と  
そのご家族が対象

不登校、ひきこもりなどの思春期・青年期の  
**総合相談・居場所・社会体験・就労体験**など

※利用には個別相談のうえ、  
登録手続きが必要です

問い合わせ先

よこはま北部ユースプラザ

TEL 045-948-5503  
FAX 045-948-5505



【コラム】 ～障害がある方の就労支援（障害者総合支援法）～  
障害がある方に一般就労などへの移行に向けた支援があります。



青葉区高齢・障害支援課障害者支援担当  
TEL 045-978-2453 FAX 045-978-2427

横浜市HP  
障害福祉のあんない

緊急時

仕事①

仕事②

住まい

お金

メンタルヘルス

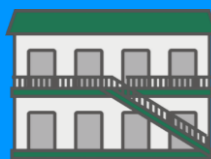
シニア

地域

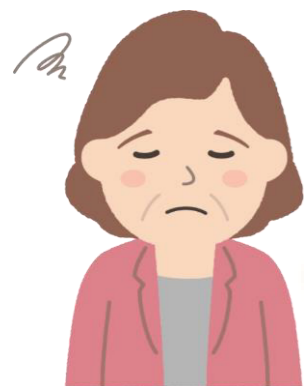
終活

生活困難





# 住まいのお悩みあれこれ



仕事を辞めて収入がなくなった。  
このままじゃ家賃が払えなくなってしまう…。

家賃補助を受けながら  
仕事探しをしたい



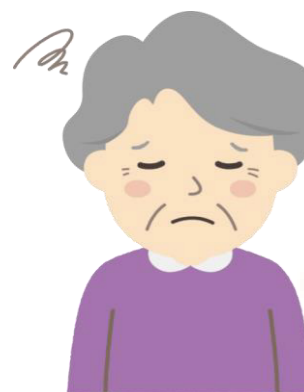
家賃滞納の結果、立ち退きをしないでほしい  
いけなくなった…。この先どうしたら…。

家を失う前に次の住まいを  
確保したい



家を失ってしまった…。友達の家を転々としてるけど、なんだか疲れちゃったなあ…。

安定した生活がしたい



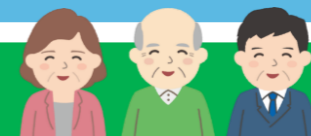
家賃が高いから住み替えたいけど、保証人がいないと家を借りられないのかしら…。

住み替えがしたい

生活や仕事をするためにも、住まいの確保はとても大切。早めに相談しよう。



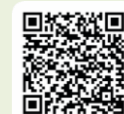
## 住居確保給付金（生活困窮者自立支援制度）



○**離職等**を理由に家賃が払えなくなった方のために、**家賃補助付の就労支援**を行います  
(ジョブスポット P.8がご利用いただけます)  
※離職等から2年以内、収入・資産要件などあり

問い合わせ先

青葉区生活支援課  
TEL 045-978-2341  
FAX 045-978-2416



横浜市HP  
住居確保給付金制度

## 一時生活支援事業（生活困窮者自立支援制度）



○住居を失った方に衣食住の場を提供しながら、仕事探しや家探しを支援します

## 横浜市居住支援協議会 相談窓口



○様々なご事情で住まいの確保にお困りの方からの相談に応じています  
ご相談の内容によって、適切な支援機関の紹介や物件の紹介などを行っています

問い合わせ先  
横浜市居住支援協議会  
相談窓口  
TEL 045-451-7812  
FAX 045-451-7813



## 市営住宅



○募集は**4月・10月**の年2回  
※収入基準など入居資格あり

募集期間中、区役所・行政サービスコーナーなどで申込書を配付しています

問い合わせ先

住宅供給公社  
市営住宅課  
TEL 045-451-7777



## 【コラム】～県営住宅～

県営住宅の募集は**5月・11月**の年2回 ※収入基準など入居資格あり  
募集期間中、区役所・行政サービスコーナーなどで申込書を配付しています  
住宅営繕事務所 TEL 045-311-8105



神奈川県HP  
県営住宅

## 高齢者施設・住まいの相談センター



○高齢者の施設・住まいに関する相談窓口

特別養護老人ホーム、介護老人保健施設、グループホームなどについて情報提供します

問い合わせ先

高齢者施設・住まいの  
相談センター  
TEL 045-342-8866  
FAX 045-840-5816



緊急時

仕事①

仕事②

住まい

お金

メンタルヘルス

シニア

地域

終活

生活困難



# お金のやりくりお悩みあれこれ



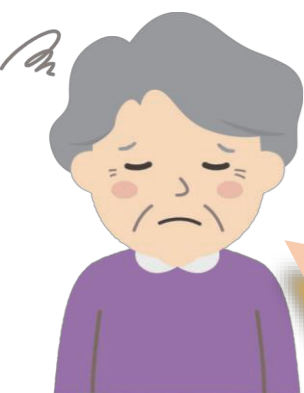
税金や保険料を滞納している。差し押さえ事前通知も届いてしまった…。

家計のやりくりを改善して各種滞納を解消したい



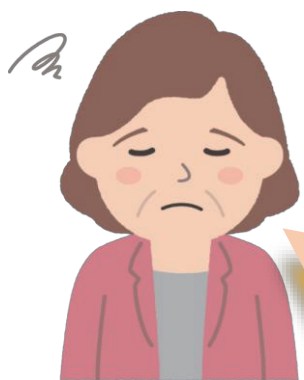
気付けば多額の借金…。利子の返済がやっとな元本が減らず苦しい…。

債務の整理がしたい



住む家はあるけど年金だけでは生活していけない。固定資産税もかかるし、このまま生活していくことができるかしら…。

不動産を今の生活のために使いたい



親が長期に施設入所している。費用の支払いが苦しくなってきた…。

収入に見合った施設を探したい

まずは家計の状況を見つめなおしてみよう。家計のやりくりについて区役所で相談できるんだよ。



## 家計改善支援事業 (生活困窮者自立支援制度)



- 専門の相談員(ファイナンシャルプランナーなど)による家計相談
- ・収入に合わせた**家計簿**づくり
- ・長期的な返済計画の作成
- ・**債務整理**に向けた情報整理 など



法律相談に  
ご一緒に  
します

問い合わせ先

青葉区生活支援課

TEL 045-978-2341  
FAX 045-978-2416

## 各種法律相談



### ○法テラス神奈川 (日本司法支援センター) 予約制

TEL 0570-078308

- ・収入が少ない人の**無料** 法律相談と弁護士費用立て替え
- ・相談時間は概ね**30分**
- ※収入資産要件あり ※相談回数に制限あり



法テラス神奈川

### ○青葉区の法律相談(無料) (青葉区役所) 予約制

TEL 045-978-2221  
FAX 045-978-2411

- ・青葉区在住の方のみ
- ・相談回数は1案件につき1回
- ※窓口、電話で受付



青葉区HP  
特別相談

### ○横浜市の法律相談(無料) (横浜市役所) 予約制

TEL 045-671-2306  
FAX 045-663-3433



横浜市HP  
市民相談室

## リバースモーゲージ (不動産担保型生活資金貸付)



問い合わせ先

青葉区社会福祉協議会  
TEL 045-972-8836  
FAX 045-972-7519

住み慣れた自宅に住み続けたい高齢者のための土地・建物を**担保**として生活資金を**貸付**する制度

※マンション不可、同居人の有無などの要件あり



神奈川県社協HP  
不動産担保型貸付

## 高齢者施設・住まいの相談センター



問い合わせ先

TEL 045-342-8866  
FAX 045-840-5816

高齢者の施設・住まいに関する相談  
特別養護老人ホーム、介護老人保健施設、グループホームなどについて情報提供します



横浜市HP  
高齢者施設住まいの  
相談センター

【コラム】 ~高齢施設利用料等、減免のご相談は~

青葉区保険年金課 TEL 045-978-2335 FAX 045-978-2417  
横浜市の介護保険総合案内パンフレット「ハートページ」もご参照ください。



横浜市HP  
ハートページ

緊急時

仕事①

仕事②

住まい

お金

メンタルヘルス

シニア

地域

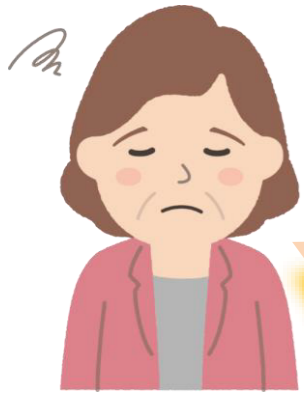
終活

生活困難





# メンタルヘルスのお悩みあれこれ



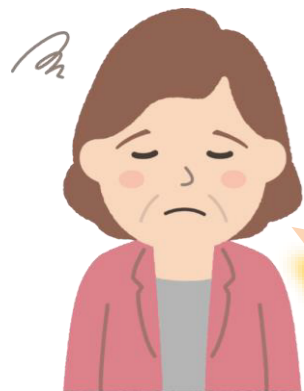
ひとり暮らしのお父さん、最近お酒ばかり飲んでいて心配だなあ…。



会話がかみ合わない、どんなに頑張っても片づけられない…。何か問題でもあるのかなあ…。



夫が脳卒中で倒れた後、まるで人が変わってしまったようだわ…。



毎日がくるしい…。生きていることがつらい…。

## どうしたらいいのかが相談したい

こころの病気や、依存症はいろいろな症状があります

自分自身のこと、家族のこと、

まずは相談してみてください

誰かに話を聞いてほしい

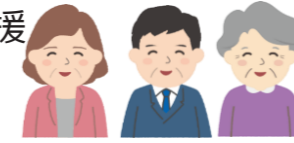
本人や家族、周りの人でもまずは相談してみよう。抱え込まないようにしてね。



## 高齢・障害支援課

身 知 精 発 脳

- メンタルヘルスに関する相談・支援
- 精神科への受診に関する相談・支援
- 依存症に関する相談・支援
- 福祉保健サービス手続き（障害者手帳、自立支援医療など）



問い合わせ先  
青葉区  
高齢・障害支援課  
TEL 045-978-2453  
FAX 045-978-2427

## 横浜市こころの健康相談センター



- 依存症に関する相談・支援、家族教室の開催
- こころの健康に関する相談・支援

問い合わせ先  
横浜市こころの健康  
相談センター  
TEL 045-662-3522

## さまざまな障害についてのご相談



- 青葉区基幹相談支援センター（あおば地域活動ホームすてっぷ）  
障害のある方が住み慣れた地域で安心して暮らし続けるための相談・支援をします

身 知 精 発

TEL 045-988-0105 FAX 045-985-1588

## ○青葉区障がい者後見的支援室 ほっぷ

障害のある方の親亡き後の生活について、一緒に考えていきます

身 知 精 発

TEL 045-532-3110 FAX 045-532-3240

## ○ほっとサロン青葉（精神障害者生活支援センター）

精神障害のある方の社会復帰や自立、社会参加促進のための相談・支援や情報提供をします

精 発

TEL 045-910-1985 FAX 045-910-0106

## ○横浜市発達障害者支援センター

発達障害の（疑いが）ある方に対する相談・支援（予約制）や講座の開催をしています

発

TEL 045-334-8611 FAX 045-334-8619

## ○青葉の風（中途障害者地域活動センター）

脳卒中、脳外傷などによる後遺症のある方の社会参加を目的とし、スポーツ、創作活動、地域交流のプログラムを実施しています  
また、高次脳機能障害の相談・支援も実施しています

脳

TEL 045-972-6751 FAX 045-972-6951

## いのちの電話



「もう、無理！」「これからさきどうしたらいいんだろう」  
「何か話をしたいけど、親にも友達にも話にくい」  
悩みのある人のための24時間年中無休の電話相談です

相談先  
いのちの電話  
TEL 045-335-4343

【コラム】 ～精神科救急に関する相談は～

精神科救急医療情報窓口 TEL 045-261-7070  
平日17:00～翌8:30、土日・祝・年末年始 8:30～翌8:30

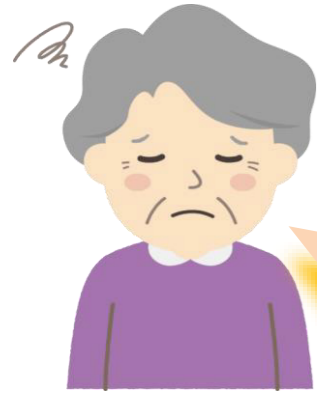


# シニア世代のお悩みあれこれ



年々体力も落ちてきたなあ…。体力をつけて、元気で暮らしたいなあ…。

健康でいたい



探し物が見つからないことが増えてきた。この前も約束を忘れてたみたいだし。なんだか気になるわ…。

もの忘れが気になる



最近お風呂で転んでから、一人で入るのが不安。買い物に行くのも辛くなってきたなあ…。

介護サービスを使いたい



となりの一人暮らしのおじいちゃん、最近様子が変わった気がする。なんだか心配…。

近所に気になる人がいる

いつまでも自分らしく暮らすためには健康維持が大事だね。地域の身近な相談先として、ぜひ地域ケアプラザを知っておいてね。



## 地域ケアプラザ



小さな子どもから高齢者まで、障害の有無に関わらずどなたでも利用できる**地域**の相談窓口

- 介護・生活についての相談
- 介護保険申請
- 福祉保健サービスの情報提供
- 地域活動支援・情報提供

問い合わせ先

地域ケアプラザ  
TEL 裏表紙参照



青葉区HP  
地域ケアプラザ一覧

【コラム】 ～かかりつけ医～

介護保険の申請には、主治医の意見が必要です。

日頃から気軽に相談できる「かかりつけ医」を見つけておきましょう。

## 青葉区 高齢・障害支援課



- 介護保険申請
- 福祉保健サービスの手続き  
…敬老パス、濱ともカードなど
- 介護予防に関する相談  
…元気づくりステーション、ハマトレ紹介など

問い合わせ先

青葉区  
高齢・障害支援課  
TEL 045-978-2449  
FAX 045-978-2427



横浜市HP  
ハートページ



横浜市HP  
元気なうちから  
介護予防

## 認知症に関する相談



- よこはま認知症コールセンター (火木金 10:00~16:00) TEL 045-662-7833
- 認知症疾患医療センター 電話や面談(要予約)による相談ができます  
→横浜市総合保健医療センター 総合相談室 TEL 045-475-0103
- 青葉区もの忘れ相談 (無料・要予約) TEL 045-978-2449

【コラム】 ～あんしんセンターによる金銭管理～

金銭や大切な書類を管理することが不安な高齢の方や障害のある方を定期訪問し、預貯金の出納代理、公共料金の支払い代行などの支援を行います。(有料)

青葉区社会福祉協議会 TEL 045-972-8836 FAX 045-972-7519

緊急時

仕事①

仕事②

住まい

お金

メンタルヘルス

シニア

地域

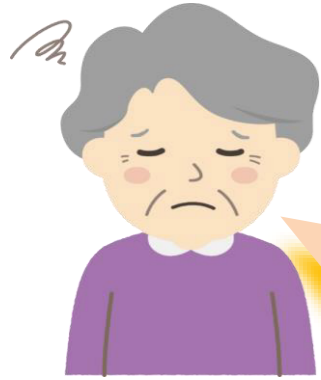
終活

生活困難





# 地域でのお悩みあれこれ



一人暮らしで身寄りもない。  
誰かに自分のことを知って  
いてほしい…。

地域で  
見守りを  
してほしい



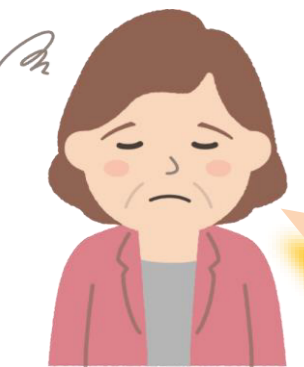
引っ越してきたばかりで  
地域のことわからないし  
知り合いもない…。

知り合いを  
増やしたい



定年して、やることがない  
なあ。行く場所もないし…。

何か  
新しいこと  
を始めて  
みたい



今は1人でも大丈夫だけど、  
将来のことを思うと誰かと  
つながっていた方がいいの  
かしら…。

地域の人と  
交流したい

日頃からの地域とのつながりは、災害などの時にも  
大きな意味を持つんだね。



## 青葉ふれあい見守り事業（登録制）



概ね**70歳**以上の方のうち見守りを希望する方を、  
民生委員などが月1回程度ご自宅を訪問または電話などにより  
日頃の様子などをお伺いします

問い合わせ先

青葉区福祉保健課  
事業企画担当  
TEL 045-978-2436  
FAX 045-978-2419

## 地域活動について

講座の開催

場所の提供

情報の提供

活動の支援

青葉区区民活動支援センター  
TEL 045-978-3327  
FAX 045-972-6311

地域ケアプラザ  
TEL 裏表紙参照



青葉区HP  
地域ケアプラザ一覧

青葉区社会福祉協議会  
TEL 045-972-8836  
FAX 045-972-7519

青葉区地区センター  
TEL 各センター



青葉区HP  
地区センター一覧

ユートピア青葉（老人福祉センター） ※60歳以上の方  
TEL 045-974-5400  
FAX 045-974-5405

コミュニティ  
ハウス  
TEL 各ハウス



青葉区HP  
コミュニティ  
ハウス一覧



## ボランティアについて

- 地域ケアプラザ … ボランティア活動のご相談を受け付けています
- 青葉区社会福祉協議会 … ボランティアグループへの支援・講座の開催をしています
- 青葉区区民活動支援センター … ボランティア講師としてご登録いただけます

## 地域ケアプラザについて

- ケアプラザでのサークル活動や地域の集まりなど、様々な情報を提供しています
- 福祉保健活動の場として、部屋の貸し出しを行っています ※条件あり
- 交流の場となるような様々な活動・講座を開催しています

緊急時

仕事①

仕事②

住まい

お金

メンタルヘルス

シニア

地域

終活

生活困難

# 終活のお悩みあれこれ

## ご本人はこんなことで困ってしまいます

入院することになった。身元保証人はどうしよう…。



自分が死んだあとのことを頼める人がいない…。ペットのこともどうしよう…。

認知症になったら、お金の管理や介護サービスの契約はどうしよう…。

## ご家族はこんなことで困ってしまいます

本人の意識がない。どこまでの治療を望んでいるんだろう？最期をどこでどう過ごしたいんだろう…。



死後の手続き、何をすればいいの？全く分からない…。

本人のお金に関することがわからない…。もしかしたら借金もあったりして…。

健康なうちに自分の意思を残しておくこと、家族や支援者などに伝えておくことが大切なんだね。



だから 転ばぬ先の杖！

## おくやみハンドブック ~ご遺族のための手続き案内~

ご家族にご不幸があった際に必要な区役所内外の主な手続きをご案内しています



※青葉区役所 1階区民ホール、2階戸籍課で配布しています

## わたしノート (エンディングノート) / もしも手帳

自分の意思を家族や大切な人に伝えるためのノートです。あなたの今の考えを書き込んでおきましょう



青葉区HP  
わたしノート



横浜市HP  
もしも手帳

【コラム】 ~遺言書作成時は~  
このノートには法的な効力がないため、遺言書の作成については弁護士、司法書士、行政書士など専門家に相談しましょう

問い合わせ先

地域ケアプラザ  
TEL 裏表紙参照



青葉区HP  
地域ケアプラザ一覧  
青葉区  
高齢・障害支援課  
TEL 045-978-2449  
FAX 045-978-2427

## 成年後見制度

判断能力が不十分な方の財産と権利を法的に守るための制度です

必要になった時に親族などが申し立てるほか、本人が事前に契約することもできます

— こんなとき、必要とされる制度です —  
預貯金の管理・解約、不動産の処分、相続手続、介護・医療に関する契約や支払い など

問い合わせ先

地域ケアプラザ  
TEL 裏表紙参照

青葉区  
高齢・障害支援課  
TEL 045-978-2449  
FAX 045-978-2427

## ペットのために

ペットの責任は、あなた（飼い主）にあります  
もしものときのため事前にそなえておきましょう

- ・預け先、飼育先を決めておく
- ・意思を託す人、手続きをする人を決めておく（書面などに残す）

### 犬、猫の引取りについて

飼い続ける努力、新たな飼い主を探す努力を尽くした後、どうしても譲渡先が見つからない場合は、区役所生活衛生課にご相談ください

問い合わせ先

青葉区生活衛生課  
TEL 045-978-2465  
FAX 045-978-2423

【コラム】 ~身の周りのことを頼める人がいない方へ~  
身元保証会社、お墓の生前契約、死後処理などの信託に関する民間サービスがあります。料金や内容などよく確認して契約しましょう。  
トラブルを避けるため事前に支払いを済ませることは慎重に行いましょう。

緊急時

仕事①

仕事②

住まい

お金

メンタルヘルス

シニア

地域

終活

生活困難





それでも生活に困ったときは・・・



初回の給料日まで、  
食べるものが足りない・・・

一時的な  
支援を  
受けたい



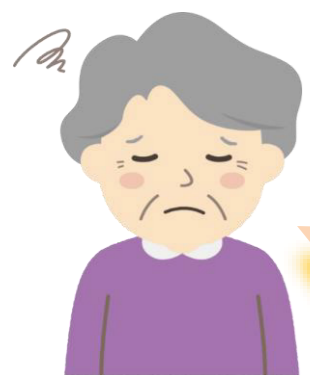
公共料金が払えない。  
このままだと水道や電気、  
ガスが止まってしまう・・・

公共料金を  
支払える  
ように  
になりたい



家賃が払えず家を  
追い出されてしまった。  
これからどうしよう・・・

緊急的な  
生活の場を  
確保したい



いろいろ努力したけど、  
生活が苦しい・・・

生活保護の  
相談が  
したい

いろいろな課題を一步ずつ解決に向けて整理  
する制度があるんだね。  
早めに相談してみよう。



### 青葉区社会福祉協議会

#### ○生活福祉資金貸付

失業などにより、生活に困難を抱えた世帯の生活の立て直しのため、  
一時的に必要な資金の貸付を含め、継続的な相談支援を行います  
※一定の貸付要件あり

#### ○フードバンク（食糧支援）

安全に食べられるのに廃棄されてしまう食品を  
引き取り、生活に窮迫している方々にお渡しする  
一時的な緊急支援です  
※送料が発生する場合あり

問い合わせ先

青葉区  
社会福祉協議会

TEL 045-972-8836  
FAX 045-972-7519

### 青葉区生活支援課



生活保護に至る前のセーフティネット

#### ○生活困窮者自立支援制度

- ・就労支援 → P.8、P.10
  - ・家賃補助付きの就労支援 → P.12
  - ・一時的な衣食住の提供 → P.12
  - ・家計改善支援 → P.14
- などの支援メニュー のほか  
1人ひとりに合わせた解決策を一緒に考えます

#### ○生活保護制度

あらゆる努力をしてもなお困窮する場合、  
その程度に応じて金銭給付など必要な保護を行い、  
健康で文化的な最低限度の生活を保障しながら  
将来的な自立をお手伝いします

※原則として、個人単位ではなく世帯単位で適用されます

お電話でも、匿名でも構いません  
気になることがあれば生活支援課へご相談ください

問い合わせ先  
青葉区生活支援課

(生活困窮)  
TEL 045-978-2341



(生活保護)  
TEL 045-978-2446  
FAX 045-978-2416



緊急時

仕事①

仕事②

住まい

お金

メンタル  
ヘルス

シニア

地域

終活

生活困難



区役所で仕事探しができるなんて知らなかった！  
さっそく相談してみよう！  
→ P.8

災害が起きてしまう前に、自分のことを地域に知らせておくことって重要なのね。  
さっそく、ふれあい見守り事業に登録してみようかしら！  
→ P.20



いきいきと暮らすために、地域とつながりを持つことが大切なのか！  
自分でも参加できるような講座ってあるのかな？  
地域ケアプラザに聞いてみよう！  
→ P.20

意思を残すって大切なんだ！  
家族が元気なうちに、みんなで話し合っておこうかなあ。  
エンディングノートと一緒に作ってみよう！  
→ P.22



これならわかりやすい！  
今度の訪問の時に一緒に内容を確認してみよう！

### 相談シートについて

- \* 右ページの相談シートを記入し、相談先に持っていくことで、相談がスムーズになります。
- \* 相談シートの作成は任意です。支援者が記入する場合はご本人の同意を得てください。
- \* 相談先に行かれる際は、事前にご連絡されることをおすすめします。

## あれこれガイド 相談シート

作成日： 年 月 日

### \* 相談者情報

氏名	生年月日	電話番号
	T.S.H.R 年 月 日	
住所		

### \* 相談したいこと

相談したい内容を○で囲んでください

仕事・住まい・お金・メンタルヘルス・介護・健康・生活困難

【引継事項など】

---



---



---



---



---



---

### \* キーパーソン、緊急連絡先など

氏名	関係	電話番号	住所

### \* 記入者【支援者記入の場合】

### 案内先

所属	
担当者	
電話番号	



機関名 (担当者)	
電話番号	