

想いをつなぐ

旭区版エンディングノート



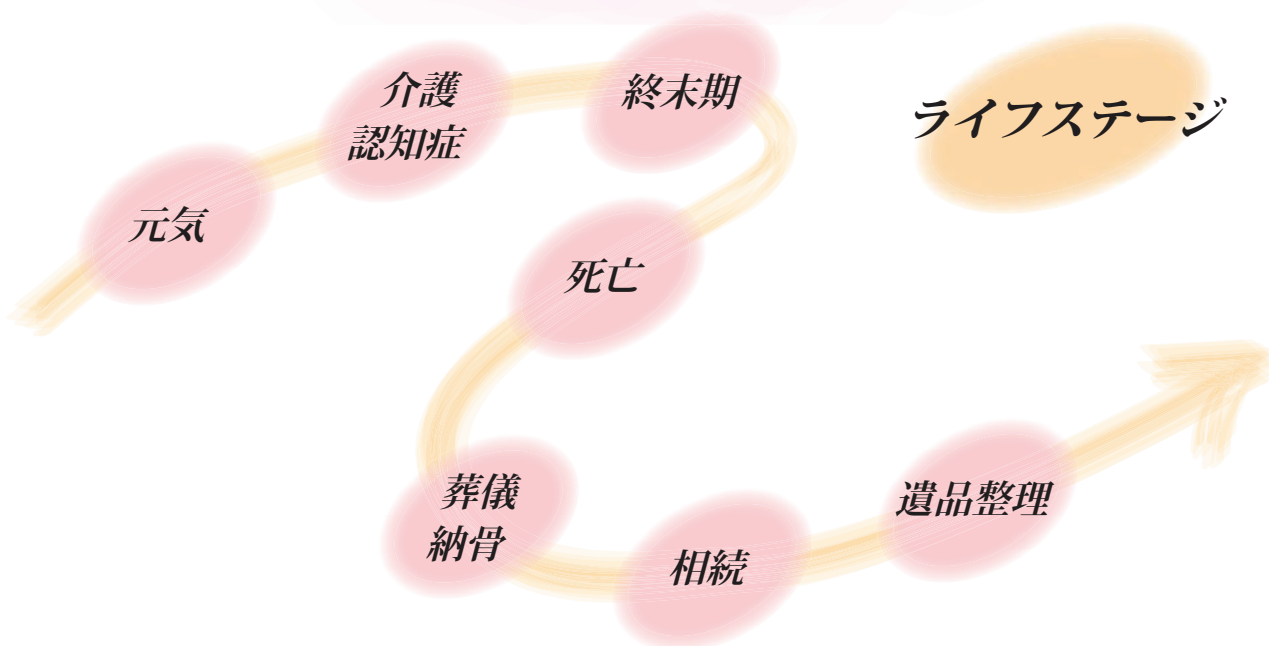
はじめに

「人生最期まで自立して楽しんで暮らしたい」

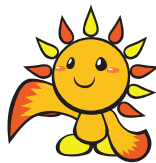
「これから介護が必要になった時にはどうなるのか心配」

「家族に自分の希望や大切にしていることを伝えたい」

旭区版エンディングノートは、
それぞれが大切にしたいことや希望を
表現して伝えられるように、
そしてこれからの人生を豊かに楽しんで
過ごせるようにと作成しました。
これまでの生活を振り返りながら、
ライフステージに沿ってプランを考え、
明日からの生活を安心して
豊かに過ごすきっかけにしてください。



もくじ



はじめに.....	1 ページ
もくじ.....	2 ページ
● 元気な暮らし	3 ~ 10 ページ
● サポートが必要になったとき	11 ~ 12 ページ
● 旅立つ準備	13 ~ 14 ページ
● 旅立ったあと	15 ~ 17 ページ
ちょっとひといき.....	18 ページ
● 私の未来計画	19 ページ
● 大切な人へのメッセージ	20 ページ
● おわりに	21 ページ
● ご存知ですか?	22 ページ
問い合わせ先一覧 身近な相談先、お金の管理やボランティアの相談 ...	裏表紙

- 書けるところから書いていきましょう。また、何度でも書き換えてください。その時の思いに沿って書き換えていきましょう。作成日、更新日は21ページに記入することができます。
- このノート of 保管場所を家族に知らせておくことで、いざという時に家族が活用できるようになります。
- 介護が必要になった時にはノートから好きなものや希望を知ることで、より良い支援のヒントになります。

ご注意

- 記載に迷った時には講座への参加や資料で情報を集めましょう。
- 旭区版エンディングノートには法的拘束力がありません。
遺言書などの法的な手続きについては専門家への相談をお勧めします。
- 場合によっては悪用される恐れがありますので、記載しない方がよい内容もあります。

例) 資産や財産などの詳細や金額、通帳や銀行印の保管場所や暗証番号
クレジットカードの番号、家族が困る可能性がある事柄 など

元気な暮らし

1 私のこと

名 前	(旧姓)		
生年月日	年 月 日	電話番号	— —
現住所			
本 籍			

2 私の思い出

ライフイベントをふりかえって、心に残る出来事・楽しかった思い出を書いてみましょう

出生 ～ 10代	
20代	
30代	
40代	
50代	
60代	
70代	
80代	
90代	



3 私の好きなこと・楽しい時間

趣味

特技

好きな季節

好きな色

好きな食べ物

好きな音楽

好きなTV番組

好きな本

好きな映画

好きなスポーツ

好きな言葉

楽しい時間の過ごし方やリラックス出来る過ごし方を書いてみましょう

.....

.....

.....

.....

.....

きれいなもの・苦手なことがあれば書いてみましょう

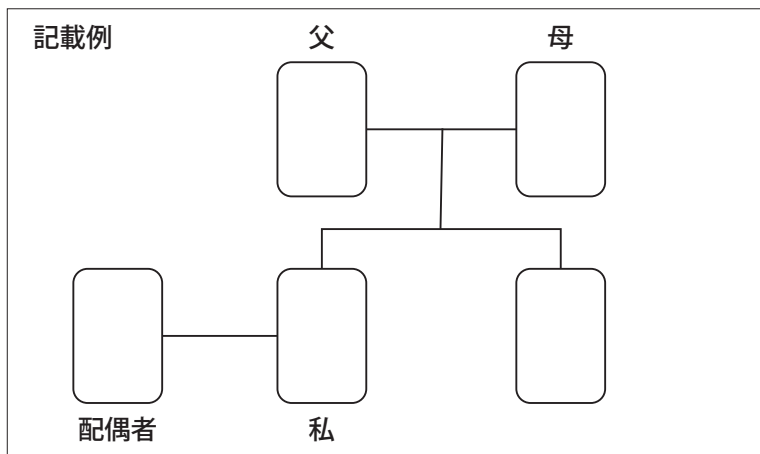
.....

4 私の大切なもの

あなたの大切にしているもの、どうして大切なのかエピソードがあれば書いてみましょう

大切なもの	保管場所	エピソード	譲りたい人は

5 私の家系図



6 私の家族や大切な友人・知人の連絡先について

名前		関係		電話	
住所		緊急時の連絡	する・しない	訃報	する・しない

名前		関係		電話	
住所		緊急時の連絡	する・しない	訃報	する・しない

名前		関係		電話	
住所		緊急時の連絡	する・しない	訃報	する・しない

名前		関係		電話	
住所		緊急時の連絡	する・しない	訃報	する・しない

名前		関係		電話	
住所		緊急時の連絡	する・しない	訃報	する・しない

7 私のペットについて

ペット (種類)	名前	年齢	飼育の留意点	自分の代わりに 飼育を頼める人 (名前・連絡先)

かかりつけ動物病院について

なし あり (病院名: _____ 連絡先: _____)

ペット保険の加入について

なし あり (保険会社名: _____ 連絡先: _____)

8 私の財産

電話でお金の話はサギ！
留守番電話に設定することが
簡単にできる対策だよ。
大切な財産を守りましょう。



(1) 収入

就労収入（就労先：.....）

年金収入（老齢・遺族・障害）

振込先	銀行	支店	銀行	支店
-----	----	----	----	----

その他（.....）

(2) 預貯金（ネットバンクの口座も記入）

預け先	銀行	支店	銀行	支店
	銀行	支店	銀行	支店
	銀行	支店	銀行	支店

(3) 生命保険・医療保険・損害保険 なし あり

保険会社名	内 容	連絡先

(4) 不動産

なし あり（自宅 その他：.....）

(5) 株・国債など なし あり

証券会社名			
連絡先		担当者	
主な株式			
国債所有の有無			
その他証券以外の金融資産			

(6) クレジットカード ※有効期限や番号は記載しないで下さい。悪用される恐れがあります。

カード会社名	連絡先

(7) 負債

借入	内 容	連絡先

9 私の病気やからだのこと

病名 (いつから)	主治医 (病院名・先生の名前・電話)	メモ
	医療機関： 電話番号： () 担当医名：	
	医療機関： 電話番号： () 担当医名：	
	医療機関： 電話番号： () 担当医名：	
	医療機関： 電話番号： () 担当医名：	
	医療機関： 電話番号： () 担当医名：	
現在飲んでいる薬 (薬・お薬手帳の保管場所)	無・有 { } ※保管場所 { }	
今までかかったことのある病気 (既往歴)	無・有 { }	
アレルギーの有無(食べ物・薬等)	無・有 { }	

ケアマネジャー (介護保険サービスを利用している方)

事業所名			
担当者		連絡先	

10 私の健康

～毎日の生活習慣が健康長寿につながります～

健康でいきいきとした生活をするためには、健康寿命を伸ばす健康作りが大切です。

(1) のチェック表で、今までの自分をふりかえってみましょう。そしてこれから元気に過ごすためにどうしたらよいか考えてみましょう。

(1) ころとからだの気になるサインをチェックしてみましょう



運動・ロコモ

- 家の中でつまずいたり、滑ったことがある …………… はい いいえ ここにチェックのついた方は
- 階段を昇り降りする時、手すりを使っている …………… はい いいえ
- 2 kg 程度の買物をして持ち帰るのが困難と感じる …………… はい いいえ **1** へ

口 腔

- お茶や水を飲む時にむせることが増えている …………… はい いいえ ここにチェックのついた方は
- 肉などの硬いものが噛みにくいとを感じる …………… はい いいえ **2** へ

栄 養

- 1 年間に 2～3 kg の体重減少があった …………… はい いいえ ここにチェックのついた方は
- 高齢になったら、粗食で良いと思う …………… はい いいえ
- お腹がすかないので、1日2食にしている …………… はい いいえ **3** へ

もの忘れ

- 同じことを何度も言ったり、聞いたりすると家族から指摘される………… はい いいえ ここにチェックのついた方は
- 財布や鍵等、物を置いた場所が分からなくなることが、たびたびある …………… はい いいえ **4** へ

健康と医療

- 高血圧や糖尿病等の生活習慣病の診断を受けている …………… はい いいえ ここにチェックのついた方は
- または、疑いを指摘されたことがある …………… はい いいえ **5** へ

社会参加

- 元気づくりステーションなど地域の集まりや
趣味の会に週1回以上参加している …………… はい いいえ ここにチェックのついた方は
- 6** へ

(2) いつまでも健康でいきいきと過ごすためのポイント

1 歩き続けられる体づくり（運動）をしましょう！

高齢になっても、運動を続けることで、いくつになっても筋肉は増えるといわれています。

- ・ 歩数計を付けてウォーキング等、1日30分を目安に続けましょう。
- ・ 歩くための筋力やバランス等の向上のため、※1 ロコモ予防トレーニング※2「ハマトレ」等の体操を始めましょう。

※1 ロコモ・ロコモティブシンドロームの略称。加齢に伴う筋力低下や骨・関節の疾患などの運動器の障害がおり、「立つ・座る・歩く」などの移動能力が低下する状態

※2 「ハマトレ」は、歩くことに大切なバランスや傾き改善など5つの要素に着目して、横浜市が開発したトレーニングです

「ハマトレ」のパンフレットは
区役所・地域ケアプラザで配布しています

①ハマトレのパンフレット・動画は

②ウォーキングは

2 お口の働きを維持しましょう！

奥歯のかみ合わせは、食べ物を噛みくだくだけでなく、体のバランスをとる役割も果たしています。

- ・よく噛んで食べる習慣をつけましょう。
- ・歯みがきや口の体操（筋トシ）を続けましょう。
- ・入れ歯の手入れや調整など、定期的な受診をしましょう。

3 骨粗しょう症予防や筋肉を減らさない食事をしましょう！

年齢と共にあっさりとした食事を好むようになり、たんぱく質の摂取が少なくなりがちです。たんぱく質は筋肉、内臓や血液を作る栄養素です。不足すると低栄養になり、痩せや疲労につながり、様々な病気を引き起こしやすくなります。

- ・1日3回、主菜（肉・魚・大豆製品等）と副菜（野菜）をとりましょう。
- ・水分は十分にとりましょう。（心臓や腎臓等の疾患のある方は主治医と相談してください。）

4 脳を元気に保ちましょう！

元氣なうちから、運動や食事を工夫し、地域社会に参加をすることで、脳の活性化を促進します。

- ・もの忘れが気になる方は、まずかかりつけ医に相談してみましょう。
- ・区役所でも「もの忘れ相談」を行っています。こちらもご利用ください。

5 正しい服薬や生活習慣の改善などで病気をコントロールしましょう！

高血圧や糖尿病、肥満などは動脈硬化を起こし、脳卒中の原因や、認知症になるリスクを高めます。

- ・定期的に受診をしましょう。 ・医師の処方通りに薬を飲みましょう。
- ・運動や食事などの生活習慣を改善することで、更に治療の効果が期待できます。

6 地域の行事や趣味の会などに参加しましょう！

スポーツサークルや趣味の会への参加が多い人は、要介護認定の発生リスクが低いといわれています。

- ・元氣づくりができるグループに参加しましょう。
- ・趣味の会や地域のボランティアに積極的に参加しましょう。

旭区内の元氣づくりができる活動場所やグループを紹介しているリーフレットがあります。区役所、地域ケアプラザで配付しています。旭区ホームページからもダウンロードできます。

1～6のもっと詳しい情報は

[裏表紙の地域ケアプラザか区役所高齢・障害支援課へ](#)

(3) これから健康のためにやってみたいこと

例) ・毎朝ラジオ体操をする。 ・毎日散歩をする。

知っていますか？フレイル

年をとって体やこころのはたつき、社会的なつながりが弱くなった状態のことを言います。

そのまま放置すると…
要介護状態になる可能性があります。

大事なことは…
早めに気づいて、適切な取り組みを行うことです。
そうすればフレイルの進行を防ぎ、健康に戻ることが出来ます。フレイル予防に取り組みましょう。

自宅介護と施設介護の特徴

自宅 介護	住み慣れた住まいや近所関係 生活の自由度が高い 段差や階段のある環境 介護サービスは24時間対応が難しい 家族に一定の介護負担がかかる 施設の居住費が不要
------------------	--

施設 介護	新たな環境と人間関係 集団生活になり行動が限られる バリアフリーの環境 介護専門スタッフによる24時間対応 家族の介護負担が軽い 施設の居住費がかかる
------------------	--

施設の概要

施設の種類		説明
介護 保険 施設	特別養護老人ホーム	常時介護が必要な方（要介護3以上）に介護や機能訓練、療養上のサービスを行う施設。必要性の高い方から優先的に入所するため入所までに時間がかかります。
	認知症対応型グループホーム	認知症高齢者が9人を1ユニットとして、家庭的な環境の中でケアを受けながら共同生活を送る施設。直接施設に申込みことで利用できます。
有料老人ホーム		介護が必要のない時から利用でき、必要になったら介護サービスを受けながら生活できます。直接施設と契約締結。サービスや費用は施設ごとに異なります。

成年後見制度とは

認知症・知的障害・精神障害などの理由で判断能力が低下した時に、財産の管理、介護サービスなどの契約、財産分割の時の協議などが難しくなったり、悪徳商法などの被害にあうなどの恐れがあります。判断能力が不十分な方々を保護し支援するのが成年後見制度です。

- * **法定後見制度** … 法定後見制度には、判断能力に応じて「補助」「保佐」「後見」の3種があります。本人の判断能力のレベルにより、家庭裁判所が成年後見人等を選任します。成年後見人等は本人の代理で、契約等の法律行為など家庭裁判所で決められた行為を行います。
- * **任意後見制度** … 判断能力が低下した時に備え、自らが選んだ代理人に代理権を与える契約を公正証書で結んでおきます。

◆成年後見制度に関する相談・問い合わせ先◆

- 横浜生活あんしんセンター **045-201-2009**
- 神奈川県弁護士会
 - ・横浜駅東口家庭の法律相談センター（面談相談） **045-451-9648**
 - ・みまもりダイヤル（電話相談） **045-211-7720**
(9:30～12:00 13:00～16:30)
- 公益社団法人 成年後見センター・リーガルサポート
 - 神奈川県支部（司法書士） **045-640-4345**
- コスモス成年後見サポートセンター神奈川支部（行政書士） **045-222-8628**
(平日 13:00～16:00のみ)
- ぱあとなあ神奈川（社会福祉士） **045-314-5500**
(火・木 14:00～17:00のみ)

◆法定後見制度を利用する時◆

- 横浜家庭裁判所 **045-345-8001**
(申立受付予約)

※裏表紙の各機関の問い合わせ先でも、相談できます。
任意後見制度は、公証役場（17ページ）に相談してください。



もしも手帳

“もしも”治らない病気などになったら“もしも”自分の気持ちを伝えられなくなったら…

医療・ケアについての今の自分の気持ちを伝える手帳です。元気なうちから“もしも”のことを考えてみませんか？

「もしも手帳」は自分自身のことを考えたり、ご家族や大切な人、かかりつけ医等との話し合いのきっかけに使うことができます。

また、気持ちが変わったら何度も書き直しができます。

お薬手帳カバーに入れて持ち歩けます。

〈お問い合わせ先〉横浜市医療局がん・疾病対策課まで

☎045-671-2444

「もしも手帳」と「エンディングノート」をくらべてみると

「もしも手帳」は、人生の最終段階での医療やケアに関する意向を書くもので、「エンディングノート」は自分の好きなこと、健康法、趣味、仕事、資産、負債、相続、介護、医療、葬儀、お墓、これからの自分のことを書くものです。

どちらも、誰が、いつ書いてもよいもので、書くことで自分の意向を確認でき、書いたら家族などと話し合いを重ねることで自分の思いをつないでいきます。

「エンディングノート」は、A4の大きさの冊子で、書いたら大切に保管しておきますが、「もしも手帳」はお薬手帳とともに、ポケットサイズで持ち運び可能です。

どちらも、これからの自分のことを考えるきっかけにしていきたいと思えます。

医療・ケアについての

もしも手帳

“もしも”
治らない病気などになったら

“もしも”
自分の気持ちを伝えられなくなったら

あなたは どうやって気持ちを伝えますか？
この手帳は “もしも” に備えて、元気なうちに、治療やケアについて、いま思っていることを残しておくものです。

あなたのご家族や大切な人と一緒に話し合ってみてください。



横浜市人生の最終段階の医療等に関する検討会
横浜市医療局



旅立ったあと

1 どのような葬儀を望みますか

(1) 葬儀の形式

- 自分の信じる宗教で（具体的な宗教名： _____）
 家族・親族等に任せる その他 _____
 行わない

(2) 葬儀の場所

- 自宅
 斎場、お寺、教会など
名称： _____
住所： _____
連絡先： _____
生前予約や会員（互助会等）の有無（あり・なし）
名称： _____ 連絡先： _____
 家族・親族等に任せる その他 _____

(3) 葬儀の規模

- 豪華・盛大に 一般的に
 親族だけでしめやかに 家族・親族等に任せる
 費用の希望（もしあれば具体的に _____ 円くらい）
 その他（具体的に _____）

(4) 喪主

- 家族・親族等に任せる
 お願いしたい人がいる（名前： _____）

(5) 訃報の連絡先

- P 6 「連絡先」を参照

(6) 遺影

- 遺影にしてほしい写真がある
保管場所： _____
写真の内容（具体的に _____）
 家族・親族等に任せる

(7) お棺に入れるもの ※燃えるものに限る

- 入れてほしいものがある（具体的に _____）
 家族・親族等に任せる

(8) その他希望 (例：葬儀で飾ってほしいもの、かけてほしい音楽、香典返しの品物等)

希望がある

具体的に

家族・親族等に任せる

香典を辞退する

(9) 参列者へのメッセージ

希望がある

具体的に

特に希望なし

(10) 解約や支払いをしてほしいサービス

例) 介護保険サービス利用費、公共料金、通信販売支払い、SNS 解約、貸金庫 等

あり (具体的に

なし

2 お墓や埋葬について、希望はありますか

先祖代々のお墓に納骨希望

名 称： _____

住 所： _____

連絡先： _____

管理している人の氏名、連絡先： _____

生前に用意したお墓に納骨

名 称： _____

住 所： _____

連絡先： _____

新たにお墓を購入して納骨

合祀の永代供養墓

その他 (例：樹木葬、散骨等)

家族・親族等に任せる

3 遺言・相続 ※このノートには遺言を書かないでください。法的拘束力はありません。
(遺言書と相続については、下記を参照)

(1) 遺言書を作成していますか

作成している 作成していない

(2) 遺言の種類

公正証書 自筆証書

(3) 作成年月日 _____ 年 _____ 月 _____ 日

(4) 保管場所 _____

(5) 遺言執行者はいますか

※遺言執行者とは遺言の内容に沿って実施する人のことです。

いる 氏名 _____ 続柄 _____ 電話番号 _____
 いない



遺言書と相続には、複雑なきまりがあります。詳しくは専門家にご相談されることをお勧めします。

遺言書と相続について

【相続】 相続する親族の範囲や順位 (= 法定相続人)、相続分 (= 法定相続分) については、法律 (民法) で定められています。遺言がない場合は、これに従って遺産を分けることになります。

【遺言書】 (いくつか種類がありますが、そのうちの2つを紹介します)

- * **自筆証書遺言** … 遺言者本人がその全文、日付及び氏名を自書 (手書き) し、捺印をした遺言。
- * **公正証書遺言** … 公証役場にて、証人2人以上の立ち会いのもと、遺言者本人の口授により公証人が遺言者の内容を文章にする遺言。

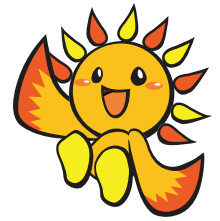
◎遺言書は、自分が元気なうちに、残された者が困らないように作成しておくべきものです。残される家族に対する思いやりでもあります。相続や遺言書については、正しくは専門家にご相談されることをお勧めします。

◆公証役場◆

博物館前本町公証役場 **045-212-2033**
横浜駅西口公証センター **045-311-6907**
関内大通り公証役場 **045-261-2623**
尾上町公証役場 **045-212-3609**

みなとみらい公証役場 **045-662-6585**
鶴見公証役場 **045-521-3410**
上大岡公証役場 **045-844-1102**

ちょっと
ひといき



旭区マスコットキャラクター
あさひくん



区の昆虫「ホタル」

このページは自由に記載できるページです。
お気に入りのポストカードや、遺影にしたい写真を飾ってみませんか。
自画像だって素敵です。もちろん真っ白のままでもかまいません。
ご自由に どうぞ。



区の花「あさがお」

私の未来計画

ここまで、自分の歩んできた道のりを振り返り、介護が必要になった時や人生の最期の時について考えてきました。ここでは、これからの生活について考えてみましょう。今をより良く、自分らしく生きるとは。今まで、やりたくても出来なかったこと。新たにチャレンジしてみたいこと。あるいは、今やらなければならないこと。これからの人生をどう生きたいですか…？

自分の『未来計画』を考えてみましょう。

何歳くらい には	こんなことを していきたい	そのために今（から） こんなことを しています（みます）

(1) これからも続けていきたい楽しみなこと

(2) これから行ってみたいところ
やってみたいこと

未来計画はいつでも見直しができます。
計画が達成出来たら、新たにやりたいことが出来たら…更新していきましょう。



大切な人へのメッセージ

あなたの想いを伝えましょう。想いは、時の流れとともに変わっていくこともあるでしょう。直接には、言えないこともあるかもしれません。このノートに記入した内容は、遺言書としては認められません。遺言書には、作成にあたってのきまりがあります。

(くわしくは、17ページをご参照ください)

大切なひとへのメッセージ

20

さんへ
(関係:)

年 月 日記入

さんへ
(関係:)

年 月 日記入

さんへ
(関係:)

年 月 日記入

さんへ
(関係:)

年 月 日記入

メモ

おわりに

ノートに書かれた内容は、その時々¹の生活の状況により、変化してくことが考えられます。定期的に見直しをして、修正や更新をしていくとよいでしょう。更新（修正）した場合は、更新（修正）した日付を記入しておきましょう。

初めてノートを作成した日

年 月 日作成

更新日

年 月 日更新
更新したページ

年 月 日更新
更新したページ

年 月 日更新
更新したページ

年 月 日更新
更新したページ

年 月 日更新
更新したページ

年 月 日更新
更新したページ

年 月 日更新
更新したページ

年 月 日更新
更新したページ

年 月 日更新
更新したページ

年 月 日更新
更新したページ

年 月 日更新
更新したページ

年 月 日更新
更新したページ

年 月 日更新
更新したページ

年 月 日更新
更新したページ



地域ケアプラザ

地域ケアプラザとは、誰もが住み慣れたまちで健康で安心して暮らせる地域をつくるための拠点として、横浜市が中学校区程度に1か所設置している公の施設です。

地域ケアプラザは赤ちゃんからお年寄りまでどなたでも利用できるオープンな施設です。その中にある、地域包括支援センターでは、介護の悩みや生活の相談を保健師等・社会福祉士・主任ケアマネジャーといった専門職が無料で受け付けています。もちろんプライバシーは厳守します。お住まいの住所によって、相談担当エリアが決まっています。（裏表紙参照）

旭区社会福祉協議会



旭区社会福祉協議会では、誰もが住み慣れた地域で安心した暮らしができるよう、住民が主体となった様々な地域活動の支援をしています。

■ 旭区ボランティアセンター

- ・ボランティアがしたい、ボランティアに来てほしいなどのご相談をお受けします。
- ・ボランティアに関する講座を開催します。

■ 旭区社協あんしんセンター

- ・高齢の方や障害がある方の生活や金銭管理などのご相談をお受けします。
- ・銀行でお金を出納しご自宅へお持ちしたり、家賃や公共料金の支払いを代行したりします。（利用には条件があります）
- ・定期預金通帳・有価証券・証書などの財産を貸金庫でお預かりします。（利用には条件があります）

連絡先等は、裏表紙をご覧ください。

このノートは、旭区内の地域包括支援センター、旭区社会福祉協議会、旭区役所高齢・障害支援課が共同で作成しました。
ノートについてのご質問・ご感想は下記の連絡先までお寄せください。



想いをつなぐ 旭区版エンディングノート

初版 平成28年12月発行
(令和4年4月改訂)

作成：旭区地域包括支援センター連絡会 旭区社会福祉協議会 旭区役所高齢・障害支援課
発行：旭区役所 高齢・障害支援課

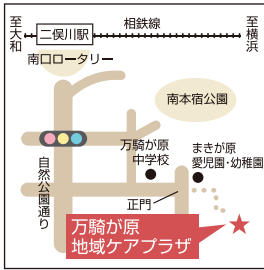
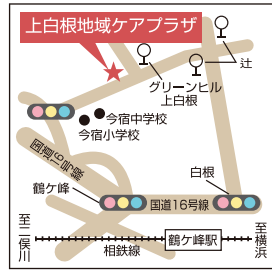
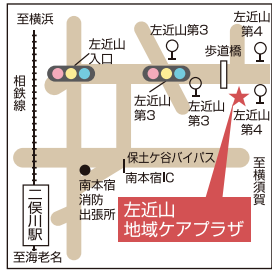
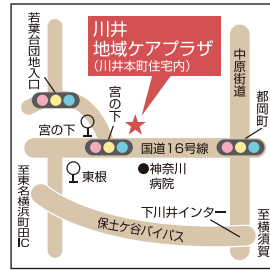
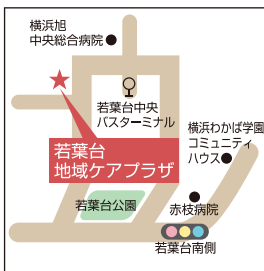
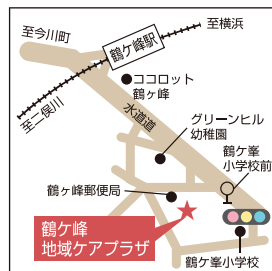
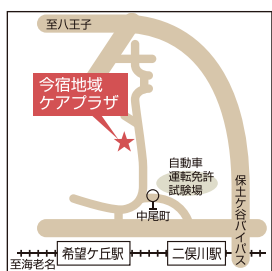
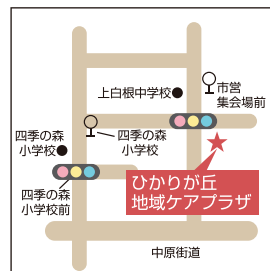
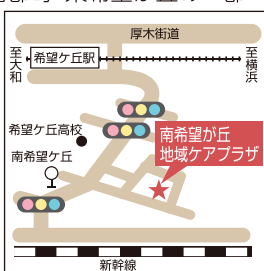
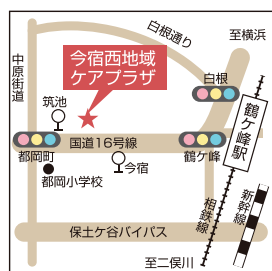
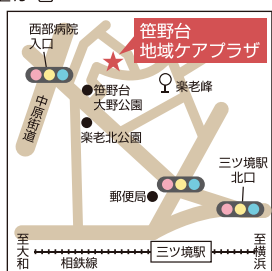
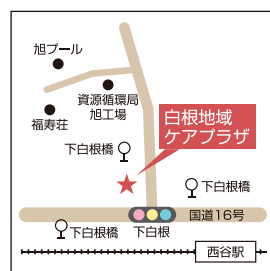
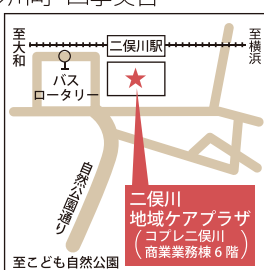


〒241-0022 横浜市旭区鶴ヶ峰1-4-12

TEL 045-954-6125 FAX 045-955-2675

問い合わせ先一覧

介護のこと、生活のこと、お金の管理やボランティアのことなどのご相談は下記の機関までおたずねください。

●身近な相談先（困ったときの連絡先）

<p>万騎が原 地域ケアプラザ</p> <p>↑ 万騎が原4 ☎ 362-1222 FAX 390-3377</p> <p>相談担当エリア ▶ 万騎が原・南本宿町・本宿町・桐が作・大池町・柏町</p> 	<p>上白根 地域ケアプラザ</p> <p>↑ 上白根町112 ☎ 951-3967 FAX 951-3971</p> <p>相談担当エリア ▶ 上白根・中白根・白根町・白根の一部・上白根町の一部</p> 	<p>左近山 地域ケアプラザ</p> <p>↑ 左近山1186-2 ☎ 353-1121 FAX 353-1131</p> <p>相談担当エリア ▶ 左近山・市沢町</p> 	<p>川井 地域ケアプラザ</p> <p>↑ 川井本町57-8 ☎ 955-1111 FAX 952-1110</p> <p>相談担当エリア ▶ 上川井町・川井本町・川井宿町・下川井町・都岡町・矢指町</p> 
<p>若葉台 地域ケアプラザ</p> <p>↑ 若葉台4-16-1 ☎ 923-8831 FAX 923-8835</p> <p>相談担当エリア ▶ 若葉台</p> 	<p>鶴ヶ峰 地域ケアプラザ</p> <p>↑ 鶴ヶ峰1-38-3 ☎ 382-6070 FAX 382-6071</p> <p>相談担当エリア ▶ 鶴ヶ峰・鶴ヶ峰本町・西川島町・川島町の一部・三反田町・小高町</p> 	<p>今宿 地域ケアプラザ</p> <p>↑ 今宿町2647-2 ☎ 392-0309 FAX 360-0023</p> <p>相談担当エリア ▶ 今宿・中沢・中尾・今宿町・東希望が丘の一部</p> 	<p>ひかりが丘 地域ケアプラザ</p> <p>↑ 上白根町807-2 ☎ 953-6890 FAX 958-1140</p> <p>相談担当エリア ▶ ひかりが丘住宅・西ひかりが丘団地・上白根町の一部</p> 
<p>南希望が丘 地域ケアプラザ</p> <p>↑ 南希望が丘72-3 ☎ 360-5095 FAX 360-1198</p> <p>相談担当エリア ▶ 南希望が丘・中希望が丘・善部町・東希望が丘の一部</p> 	<p>今宿西 地域ケアプラザ</p> <p>↑ 今宿西町410-1 ☎ 958-1251 FAX 958-1253</p> <p>相談担当エリア ▶ 今宿東町・今宿西町・今宿南町</p> 	<p>笹野台 地域ケアプラザ</p> <p>↑ 笹野台2-32-1 ☎ 367-2330 FAX 367-2331</p> <p>相談担当エリア ▶ 笹野台・金が谷1～2丁目・金が谷</p> 	<p>白根 地域ケアプラザ</p> <p>↑ 白根2-3-18 パール横浜白根ビル2階 ☎ 958-2571 FAX 951-0031</p> <p>相談担当エリア ▶ 白根の一部・川島町の一部</p> 
<p>二俣川 地域ケアプラザ</p> <p>↑ 二俣川 2-50-14 ☎ 361-1776 FAX 361-1778</p> <p>相談担当エリア ▶ 二俣川・本村町・さちが丘・今川町・四季美台</p> 	<div style="text-align: center;">  <p>旭区役所 高齢・障害支援課 Tel. 045-954-6125 Fax. 045-955-2675 横浜市旭区鶴ヶ峰 1-4-12</p> </div>		
<div style="text-align: center;"> <p>●お金の管理やボランティアの相談</p> <p>旭区社会福祉協議会 Tel. 045-392-1123 Fax. 045-392-0222 横浜市旭区鶴ヶ峰 1-6-35</p>  </div>			