



まちレット

綾瀬市

人生いきいき 手帳



名前

令和5年度

綾瀬斎場が誕生して、 おかげさまで20周年!!

**綾瀬市民の皆様の特典を
ご用意しております。**

創業128年の羽根澤屋が、ご家族の身になって真心を込め、
ご葬儀の一切をお手伝いさせていただきます。

宗教・宗派・無宗教は問いません。

ご葬儀・ご法事に関するあらゆる事のご相談も承ります。



家族葬プランのご案内

1 火葬式

葬儀を行わない火葬のみのプランです。

231,000円(税込)

2 メーブル祭壇

御費用を抑え、シンプルにお送りしたい方にお勧めです。

286,000円(税込)

3 生花祭壇

故人様らしさを生花で表現いたします。

363,000円(税込) ~

お問
い
合
わ
せ

綾瀬斎場

〒252-1108 神奈川県綾瀬市深谷上1-5-8

0467-70-7070

<https://hanezawayakaikan.com/ayase/>



運営元/企業名:株式会社 羽根澤屋本店 住所:〒252-0802 神奈川県藤沢市高倉872番地

書こう、話そう、あなたの人生のこと。

あなたはこれまで、どんな人生を歩んできましたか？

これから、どんな人生を歩んでいきたいですか？

自分の望む人生を、最後まで自分らしく歩むために。

必要なことや、考えをまとめるお手伝いをするのがこの冊子の役割です。

ご自身やご家族のこと、財産、もしもの時のこと……

テーマに沿って書きすすめるうちに、思いを自然と整理できるようになっています。

また、書いたことを元に、家族やかかりつけ医など周囲の人としっかり話し、理解してもらうことも、最後まで自分らしく生きるためにはとても大切なことです。これからやりたいこと、行きたい場所、会いたい人を思いつくままに書いてください。

さあ、ペンを取って、あなたらしい人生について考えてみましょう！

書き方 ゆっくりと楽しみながらあなたの思いを書いてください。

- まずは好きなページから気軽に書きはじめましょう。
- 必要だと思うページを選んで書いても良いでしょう。
- 何度書き直しても大丈夫です。その際は、更新日を記入しましょう。
- 定期的に振り返り、状況に応じて修正しましょう。
- 写真を貼る、資料をはさむ等、自由に使いましょう。
- 家族と相談しながら書いても良いでしょう。
- ノートの存在を誰かに伝え、保管場所を明らかにしておきましょう。

もくじ

はじめに……………	1
これからも、「元気」で暮らし続けるために…	3
第1章 わたしのこと…………	4
はじめの一步相談窓口 ……	9

綾瀬市保健福祉プラザへ行ってみよう 「あやせいきいき健康だより」を活用しよう…	13
第2章 もしもの時は…………	14
認知症……………	17
第3章 財産について…………	18
地域包括支援センター…………	20
相談窓口……………	21

綾瀬市人生いきいき手帳 令和5年2月発行
発行：綾瀬市福祉部地域包括ケア推進課
編集・デザイン：株式会社ジチタイアド



マチレットは、自治体から市民へ専門性が高い情報をよりわかりやすく確実に伝える、地域に寄り添う「マチのブックレット」です。

※個人情報が含まれるため、大切に保管しましょう。

※綾瀬市人生いきいき手帳には、法的効力はありません。法的効力を求める場合は、遺言書の作成が必要となります。

※当冊子の著作権を侵害する行為（SNSやHPへの無断転載、デザインや文言の流用、複製物の商用利用等）は法律で禁じられています。

はじめに

Q 介護予防のためには、何をするのがよいですか？

A 何らかの「活動」に打ち込むことが効果的です。

人は年齢を重ねると、仕事を退職したり、趣味やスポーツを控えることがあります。また、外出や人との交流機会が少なくなったり、子どもとの同居により家事をしなくなることもあります。仕事や家事、趣味、スポーツといった「活動」は、身体を動かしたり頭を働かせる機能に一定の負荷をかけるため、それが心身の機能の維持につながります。しかし、こうした「活動」を控えてしまうと、これまで自然にかかっていた負荷がかからなくなり、心身機能の低下を招き、生活がより消極的になり、それが更なる機能の低下につながり、介護が必要になる原因となります。

介護予防には、何らかの「活動」に打ち込むことが効果的と言われています。「活動」には、就労、地域組織での仕事、家事、ボランティア、趣味、習い事、スポーツなど、色々あります。これまで何らかの「活動」に取り組んできた方は、それをなるべく継続することが重要です。これまで仕事一筋だったが退職した、これまでの趣味を継続するのは体力的に難しいといった場合は、新たに打ちこめる「活動」を探すのもよいでしょう。活動を続ける上で大切なのは、自分が興味や関心を持てる「活動」に取り組むことです。

あなたが打ちこみたい「活動」は何ですか？あなたの興味や関心から考えてみてください。そうした「活動」に取り組みながら、意識的に心身の機能をつかうことが、介護予防につながります。

あなたが打ちこみたい「活動」は、何ですか？



Q 心身が衰えても「活動」を継続することはできますか？

A “お互いさまの助け合い”が活動継続のカギとなります。

心身が衰えてくると、転倒に対する不安、荷物を持った移動が大変、立ち座りが難しいといった、ちょっとしたことをきっかけに「活動」が難しくなることがあります。その時に「活動」を継続できるかは、“お互いさまの助け合い”をできる仲間がいるかによって変わります。

心身の衰えによる多少の難しさがあっても、何らかの「活動」に打ち込みたいという人はたくさんいます。あなたの仲間が困っていたら、“お互いさま”の気持ちで積極的にサポートしてみてもはどうでしょう。一緒に活動場所に通う、荷物を持ってあげるといった、ご自身ができる範囲のちょっとした手助けで構いません。それが、その人が「活動」を継続する上で大きな後押しになります。同様に、ご自身も困っていることがあれば、仲間と助け合う方法を考えてみてください。例えば、買い物や食事の準備等でお互いに困りごとがあれば、一緒に買い物に行く、おかずをおすそわけするといった助け合いも考えられます。“お互いさまの助け合い”は、互いに役割を果たすことで心身による刺激になり、助け合いの風土が「活動」を継続する大きな支えとなります。

このように、心身機能の多少の低下があっても参加できる「活動」の場や“お互いさまの助け合い”は、心身が衰えても、慣れ親しんだ友人・知人関係の中で生活できる地域づくりにつながります。誰もが分け隔てなく参加できる場や互いに助け合える仕組みを、地域の中にたくさんつくっていきましょう。

データから見る綾瀬市のスゴイところ

令和3年度の特定健康診査における受診者の問診票の結果を県や国と比べてみると、綾瀬市の方は、

- 運動をしている(運動習慣)。
- 食べ方(速度や回数)に気をつけている。
- お酒の飲み方(量や回数)に気をつけている。 などの項目に

有意差がみられました。 ※有意差:偶然や誤差で生じた差でなく「意味のある差」のこと

比較的日子ごろの生活習慣に関心がある方が多いといえます。

介護認定率

綾瀬市	16.74%
神奈川県	18.64%
国	19.04%

綾瀬市の65歳以上の介護認定率は、県や国に比べて**低い値**です。また、全国の市町村での介護認定率の低さは、**1,571市町村中479位**です。

【介護保険事業状況報告(令和4年8月末現在)より】



これからも、「元気」で暮らし続けるために

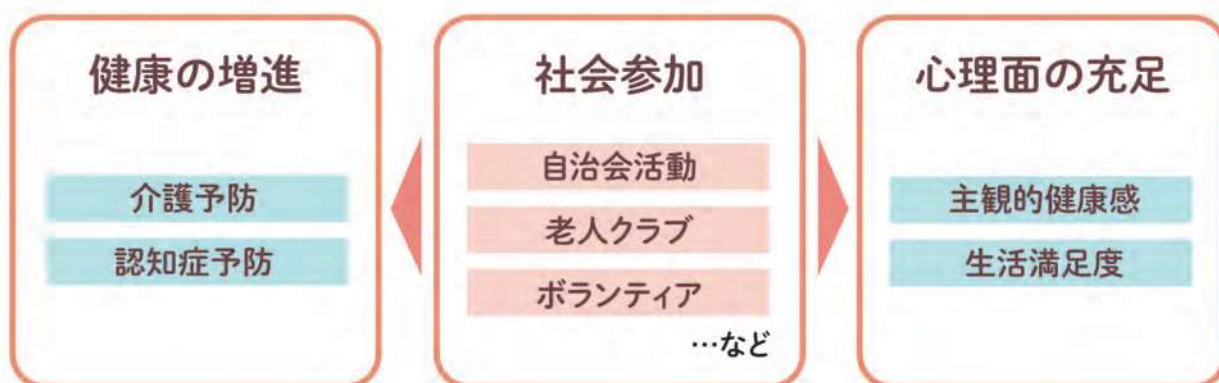
高齢者の生活と健康に関する調査・研究を、桜美林大学と共同で行った結果、「自治会活動」、「老人クラブ活動」、「趣味の会などの仲間うちの活動」、「特技や経験を伝える活動」、「ボランティア活動」など、様々な活動をしている高齢者が、元気な傾向にあることが分かりました。

興味のある活動や気の合った仲間と始めた活動から、新たな仲間が増え、地域の活動に参加することで、信頼関係やネットワークが広がり、普段の生活も充実すると分析しています。

「元気」には、身体的な健康もありますが、心の健康を表す「主観的健康感」もあります。主観的健康感が満たされれば、「生活の満足度」もあがり、気持ちが前を向き、毎日が、いきいきと生活することができると考えられます。

主観的健康感とは、病を治すものではありませんが、毎日の生活が活動的で、仲間がいること、そして誰かの役に立っていることで、心が満たされ、健康な気持ちで生活できるというものです。

これからも、「元気」で暮らし続けるために、まずは自分が興味ある活動へ参加してみてください。



第1章

わたしのこと



わたしの基本情報

記入日

年 月 日

フリガナ

生年月日

名 前

年 月 日

住 所 〒 -

本 籍

電話番号 ☎ () -

携帯電話番号 ☎ () -

メールアドレス

パソコン @

携帯電話 @

メモ

※書き足りないこと等を自由にお書きください。

これまでのわたし

記入日

年 月 日

誕生時 ※例：名前の由来等

幼少期

青春時代

その他の時代

学歴

職歴

これまで住んだ家・場所

大切な思い出



今のわたし

記入日

年 月 日

趣味・特技

好きな食べ物

好きな花

好きな音楽

好きな本・映画

宝物・コレクション



これからのわたし

記入日

年 月 日

これからやってみたいことを記入してみましょう。

No.	私の目標	達成日

していることや興味の確認

記入日

年 月 日

●**日常的に行っている行為** ※チェック✓を書いてください。

項目	している	備考
買い物をする		
料理を作る		
掃除をする		
洗濯物を干す		
自分でお風呂に入る		

●**趣味や興味のあるもの** ※チェック✓を書いてください。

項目	している	興味がある	備考
読書・歴史探求			
俳句			
書道・習字			
将棋・囲碁			
絵を描く・絵手紙			
パソコン・ワープロ			
写真・カメラ			
散歩・体操・水泳などの運動			
ハイキング・山登り			
野球・相撲等スポーツ観戦			
お茶・お花			
歌を歌う・カラオケ・コーラス			
音楽を聴く・楽器演奏			

項目	している	興味がある	備考
編み物・針仕事			
畑仕事・庭いじり・作物栽培			
動物の世話			
異性との交流			
お酒を飲みに行く			
映画・観劇・演奏会に行く			
美術館・展覧会めぐり			
賃金を伴う仕事			
友達とおしゃべり			
地域活動(自治会・老人クラブ)			
宿泊旅行・温泉・ドライブ・日帰り旅行			
ボランティア			
家族との団らん・孫の世話			
地域の子どもの世話			

得意なことを活かして活動してみたいことがありましたら、ご記入ください。

※例:お花の免許を活かして、お花を教えてみたい。

はじめの一步相談窓口

あなたの興味・関心のある活動を探してみてください。

あなたはどんなタイプですか？



働きたい

- 特技・経験を活かして仕事がしたい



地域に貢献したい

- ボランティアをやってみたい



身体を動かしたい

- スポーツを楽しみたい
- 運動や体操の機会をつくりたい



趣味を楽しみたい

- 音楽活動をしてみたい
- 絵や写真をやってみたい



学びたい

- パソコンを使えるようになりたい
- 習い事をしたい



交流したい

- サロンや茶話会に参加したい

アクティブ・シニア応援窓口

ご利用は無料です

就労、ボランティア、地域活動、趣味サークルなど

あなたのやりたいこと・興味のあることを専門のキャリアカウンセラーと一緒に探します。

就労相談

場 所: 綾瀬市役所1階(綾瀬市早川550高齢介護課内)
開設時間: 月～金曜日9時～12時、13時～17時
(祝日・年末年始は除く)

- 就労相談を利用できる方は、綾瀬市にお住まいで60歳以上の方です。
- ボランティア、地域活動、趣味サークルなどのご相談は綾瀬市で活動できる方であればどなたでも利用できます。

ボランティア・趣味サークル等

場 所: 綾瀬タウンヒルズ1階
(インフォメーションカウンター前)
開設時間: 月～金曜日10時～17時(不定休)

ボランティア、地域活動、サークル等で仲間や人材を募集したい方のご利用もお待ちしています。

相談予約・お問い合わせ
(予約優先)

アクティブ・シニア応援窓口

【電話】就労相談: 0467-70-5633 【FAX】0467-70-5702
ボランティア・趣味サークル等: 090-7442-1506
【メール】y.k.5016@sea.plala.or.jp



名称	内容
●働きたい 対象:綾瀬市内にお住まいで60歳以上の健康で働く意欲のある方	
綾瀬市シルバー 人材センター	地域で活躍する会員を募集しています。 綾瀬市落合北7-1-20 【電話】0467-70-3088
●地域に貢献したい ボランティア活動の紹介・ボランティアの募集など	
市民活動センター あやせ	市民活動団体やボランティア団体を応援する施設です。 綾瀬市深谷中1-3-1(中央公民館内) 【電話・FAX】0467-70-1232 【メール】ayasenposc@gmail.com
あやせ ボランティアセンター	ボランティアをしたい人としてもらいたい人をコーディネートします。 また、講座や研修会などボランティア育成も行います。 綾瀬市深谷中4-7-10(保健福祉プラザ内) 【電話】0467-70-3210 【FAX】0467-79-1812 【メール】ayase-vc@ayase-shakyo.or.jp
●身体を動かしたい スポーツや運動ができる施設	
IIMURO GLASS 市民スポーツセンター	体育館・テニスコート・陸上競技場があり、色々なスポーツ教室を実施しています。 綾瀬市深谷上3-6-1 【電話】0467-76-9292
綾瀬スポーツ公園	ウォーキングができる園路や野球場・多目的広場などがあります。 綾瀬市本蓼川345 【電話】0467-77-9393
風の公園	8種類の健康遊具やクッション性能のあるゴムチップを敷いたウォーキングが できる園路があります。 綾瀬市深谷中1-13-2 【電話】0467-70-5627(みどり公園課)
●趣味を楽しみたい ●学びたい 市民の学びとふれあいの場	
公民館 (地区センター) コミュニティセンター	趣味や交流の場として利用できる施設です。 *中央公民館 綾瀬市深谷中1-3-1 【電話】0467-77-8181 *地区センター(中村・早園・吉岡・綾南・北の台) *コミュニティセンター(寺尾いずみ会館・南部ふれあい会館) 中央公民館・各地区センター・各コミュニティセンターに関するご質問や ご意見などございましたら、中央公民館へご連絡ください。
●交流したい 地域のサロンなどを紹介します。	
各種サロン事業	開催場所や日時などは下記にお問い合わせください。 *綾瀬市社会福祉協議会 【電話】0467-77-8166 【FAX】0467-79-1812 【メール】info@ayase-shakyo.or.jp
高齢者福祉会館	高齢者福祉会館は、市内に住む60歳以上の方が利用できる 2階建ての施設です。浴室や健康器具の利用ができます。 綾瀬市深谷中1-3-1 【電話】0467-76-2424

今のわたしの健康状態

記入日

年 月 日

● **かかりつけの病院** ※主治医にチェック を入れてください。

病院名・科

電話番号 ☎ () -

医師名

病 名

病院名・科

電話番号 ☎ () -

医師名

病 名

病院名・科

電話番号 ☎ () -

医師名

病 名

メモ

※書き足りないこと等を自由にお書きください。



●健康保険証

種類:

番号:

保管場所:

●その他 証明書等の有無 ※チェック を入れてください。

* 介護保険証 有・無 保管場所:

* 障害者手帳等 有・無 保管場所:

(身障 療育 精神 難病)

* その他

アレルギー等 気をつけること



いつも飲む薬 ※お薬の説明書があれば貼っておくと良いでしょう。

綾瀬市保健福祉プラザへ行ってみよう。



●手軽に健康チェック! 健康度見える化コーナー

8時30分～21時30分(第2土曜日・年末年始を除く)

自分で測って、記入して、今日から始める健康づくり

血管年齢、血圧、骨健康度、脳年齢、体組成の5つが計測できる機器を保健福祉プラザに設置しています。

自らの健康状態を測定し、ご自身の健康づくりに役立ててみませんか?

健康度見える化コーナーを活用した教室もあります。ぜひ、ご参加ください。



健康づくり推進課窓口で、結果を記録する「健康度見える化手帳」も配布しています。

健康づくり推進課
☎0467-77-1133



●コグニバイクを設置しています

フィットネスバイクと脳年齢計を組み合わせた、脳と体を同時に使うことができるコグニバイクを健康度見える化コーナーに設置しています。

認知症予防に効果がありますので、ぜひ体験してください。



「あやせいきいき健康だより」を活用しよう。

●健康づくりのための相談・教室の紹介や市内医療機関のマップなどの情報が載っています。

●高齢者の方のための相談窓口や介護予防のための教室・講座、市内介護事業所のマップなどの情報が載っています。

※年に1回 全戸配布しています。

お問い合わせ 地域包括ケア推進課 ☎0467-77-1116

無料見積り
実施中

お客様の大事な建物を

丁寧に

解体

再資源化

致します!



Point 1 近所の皆様とのコミュニケーション第一

解体業者が近隣の皆様にご迷惑となるような行動を取ってしまうと、解体後に建てられた新しいお家が住みにくくなってしまふ、というような事態になりかねません。

Point 2 高品質の施工を目指しております

当社はサービス業であるという心がけを持ち、「100-1=0」の精神でより良い品質の工事を目指しております。

Point 3 「明日の資源を考える」をモットーに

県内でも数少ない中間処理場を自社で保有している会社ですので、自社で行った解体工事により出た廃材を、自社で回収・運搬・処理まで、一貫して行うことができます。

**見積もりサイトではなく、
直接ご依頼いただきますと、お得です!**

☎ **0467-79-3429**

お気軽に
お問合せ
下さい



有限会社

明和企業



■営業時間 8:00~17:00(日祝除く)

■所在地 〒252-1111 神奈川県綾瀬市上土棚北1-2-1

■FAX/0467-76-4842 ■HP/http://meiwakigyoo.com/

収集運搬許可(一般廃棄物):綾瀬市指令り第36号/収集運搬許可(産業廃棄物):神奈川県第1412001446号

建設業許可:解体工事業 神奈川県知事許可(般-1)第78522号/処分業許可(産業廃棄物):神奈川県第01422001446号

第2章

もしもの時は



病気の時は

● 病気等の告知について ※チェック を入れてください。

告知しないでほしい

告知してほしい

↳ 病名 余命 その他

● 人生の最終段階における医療行為についての私の考え

● 延命治療について ※チェック を入れてください。

回復の見込みがなければ延命治療を希望しない

苦痛を少なくすることを重視する

可能な限り延命治療を受けたい

↳ 心臓マッサージなどの心肺蘇生 延命のための人工呼吸器
 強力な抗生物質の使用 人工透析
 胃ろうによる栄養補給 鼻チューブによる栄養補給
 点滴による水分の補給 その他

● 終末期を迎えたい場所について ※チェック を入れてください。

自宅 病院 施設 病状に応じて その他

● 臓器提供・献体について ※チェック を入れてください。

臓器提供意思表示カードを持っている 臓器提供・献体を希望しない

献体の登録をしている

その他

●私が判断できない時は

私の治療方針については、

名前: _____ 続柄: _____ 連絡先: _____

の意見を尊重して決めてください。

記入日 _____ 年 _____ 月 _____ 日 署名 _____ 印 _____

介護が必要な時は

記入日 _____ 年 _____ 月 _____ 日

●介護をお願いしたい人 ※チェック を入れてください。

配偶者 名前: _____

子ども 名前: _____

その他 名前: _____ 関係: _____

●介護してほしい場所 ※チェック を入れてください。

なるべく自宅を希望する

病院・施設 名称・場所等: _____

お任せする

●介護の費用 ※チェック を入れてください。

私の預金等でまかなってほしい

用意してある 保管場所等: _____

その他 _____

緊急時の連絡先リスト

記入日 _____ 年 _____ 月 _____ 日

名前(フリガナ)	関係	住所・電話番号	備考
()		〒 - ☎() -	
()		〒 - ☎() -	
()		〒 - ☎() -	

判断能力が低下した時は

記入日

年 月 日

●財産管理などをお願いしたい人 ※チェック を入れてください。

配偶者 名前:

子ども 名前:

任意後見人をすでに頼んである。

名前:

連絡先:

成年後見人の手続きをして欲しい。→成年後見制度とは…下記を参照

その他 名前: 関係:

メモ

※書き足りないこと等を自由にお書きください。

成年後見制度(法定後見制度・任意後見制度)について

判断能力の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…本人の判断能力が不十分になった後に、家庭裁判所によって選任された成年後見人等が本人を法律的に支援する制度

*任意後見制度…本人が十分な判断能力を有する時に、あらかじめ、任意後見人となる方や将来その方に委任する事務(本人の生活、療養看護及び財産管理に関する事務)の内容を定めておき、本人の判断能力が不十分になった後に、任意後見人がこれらの事務を本人に代わって行う制度

法務省ホームページ「成年後見制度・成年後見登記制度」より抜粋

認知症

認知症の予防方法は？

現在のところ一度発症すると完治することができない病気ですが、日常生活を整えることで予防したり、発症を遅らせたりすることができます。

【予防法】 その①

生活習慣病の予防が認知症の予防につながります。日頃から生活習慣を整え、治療中の方はかかりつけ医と相談しましょう。

【予防法】 その②

有酸素運動は、脳の血流が増加し認知症予防になります。また、生活習慣病の予防や改善にもつながるので、日頃の生活の中で歩くようにしましょう。1日30分程度(無理の無い範囲で)。

【予防法】 その③

ニュースや新聞等、情報感度を高めて、脳を活発に動かしましょう。また、活発な知的活動を心がけましょう。



認知症の前兆は、発症の6～7年前からあり、すぐに低下し始めるのは次の3つの機能です。若いうちから意識的に鍛え、認知機能低下予防を心がけましょう！

①計画力

(段取りを考え行動する)

旅行の計画を立てる、新しい料理を考える、園芸作業の計画を立てるなど。段取りを立てたり、仲間と調べたり、考えたりすることがトレーニングになります。

②エピソード記憶

(出来事を記憶し
思い出す機能)

二日遅れの日記をつける等、時間をさかのぼることで、「いつ、どこで、何をした」というエピソード記憶が鍛えられます。

③注意力・分割力

(二つ以上のことに
同時に注意を配る能力)

味噌汁を作りながらおかずを作るなど二つ以上の料理を同時に作ることでトレーニングになります。



認知症になったら

早期発見・早期対応で病気の進行を遅らせることができます。

症状が軽度の場合は受診をためらうことがありますが、認知症は「病気」であり早期に対応することで症状の進行を緩やかにする可能性があります。

気になることがあったら、地域包括支援センターや地域包括ケア推進課(保健福祉プラザ内)、症状が疑われる場合は医師に相談しましょう。



第3章

財産について



資産のこと

記入日

年 月 日

■ 不動産

所在地	名義人	持ち分	備考

■ 預貯金

金融機関名	支店	金額	備考

■ その他の資産

名称	内容	保管場所等	備考

資産のこと

記入日

年 月 日

■ 生命保険・損害／傷害保険	保険会社	種類・内容	受取人	備考
■ 年金	名称・種類		番号・記号等	備考

葬儀について

記入日

年 月 日

- 葬儀の場所・規模 ※チェック を入れてください。

お任せする

希望がある

名称・場所・規模(出席者)等:

その他

- 喪主について

任せたい人

- 香典 ※チェック を入れてください。

いただく

辞退する

- 遺影 ※チェック を入れてください。

お任せする

用意してある

保管場所:

- 葬儀の費用 ※チェック を入れてください。

私の預金等でまかなってほしい

用意してある

保管場所等:

その他

地域包括支援センター

介護や福祉、医療などに関することはもちろん、どこに相談したらよいかわからない心配ごとや悩みは、まず地域包括支援センターにご相談ください。相談内容に応じて適切な機関等と連絡を取り、必要な情報やサービスの提供、関係機関の紹介など、問題の解決に努めます。

●相談から問題の解決までの流れ

高齢者のみなさん
生活や健康について、
困ったことや
心配ごとなど

高齢者のご家族
高齢者についての
心配ごと、介護での
疲れや悩みなど

近所のみなさん
近所の高齢者に
関する心配ごと、
気になることなど

地域包括支援センターに相談

介護予防ケア
マネジメント

権利擁護

高齢者に
かかわる相談

その他、
情報やサービスの
紹介など

暮らしやすい
地域づくり



主任ケアマネジャー



保健師



社会福祉士

主任ケアマネジャー、保健師、社会福祉士などが中心となり、お互いに連携をとりながら、「チーム」として活動しています。

問題の解決

メモ

相談窓口

※市外局番は0467です。

●綾瀬市内の地域包括支援センター

名称	所在地	電話番号	担当地域
地域包括支援センターメイプル	大上4-11-23-101	☎38-5906	【北部綾北圏域】蓼川、大上
地域包括支援センター杜の郷	寺尾南1-5-31	☎76-8866	【北部寺尾圏域】寺尾北、寺尾中、寺尾本町、寺尾南、寺尾釜田、寺尾西、寺尾台
道志会地域包括支援センター	早川城山2-11-3	☎70-1166	【西部圏域】小園、小園南、早川、早川城山、綾西、吉岡、吉岡東
地域包括支援センター泉正園	上土棚南1-11-20	☎70-1888	【中・南部圏域】深谷南、深谷中、深谷上、落合北、落合南、上土棚北、上土棚中、上土棚南、本蓼川
綾瀬市基幹型地域包括支援センター	深谷中4-7-10 (保健福祉プラザ内)	☎77-1116	地域包括支援センター統括・監督

●その他相談窓口(相談無料) ※祝日・振替休日・年末年始の閉庁日は除く

㊟予約制

相談の名称(相談相手)	相談内容	問い合わせ
法律相談(弁護士)㊟	個人的な法律問題全般、相続、贈与、離婚、交通事故、多重債務など	市民課 ☎70-5605
司法書士相談(司法書士)㊟	不動産登記、成年後見の手続きなどに関する事	
行政書士相談(行政書士)㊟	相続、遺言、各種許認可の手続き書類作成に関する事	
不動産相談(専門相談員)㊟	不動産に関する事	
DV専門相談(専門相談員)	配偶者等からの暴力について	
行政相談(行政相談委員)	国などの行政に関する意見や苦情	
人権身上相談(人権擁護委員)	近隣トラブル、いじめ、暴力など	
消費生活相談(消費生活相談員)	消費者トラブル全般、クーリング・オフなど	消費生活センター ☎70-3335
成人健康相談㊟	生活習慣病などの相談	健康づくり推進課 ☎77-1133
こころの健康相談(保健師)㊟	心の健康相談・アルコール相談	
聴覚相談㊟	聴覚チェックと聞こえの相談	
高齢者ヘルスアップ相談	健康・栄養・心の相談等	
介護保険制度	介護保険に関する事	高齢介護課 ☎70-5636
介護予防の相談	介護の予防について	地域包括ケア推進課 ☎77-1116
権利擁護の相談	高齢者の権利擁護について	
成年後見制度専門相談㊟	成年後見制度について	
在宅療養相談室	医療と介護が必要な高齢者の相談について	地域包括ケア推進課 (在宅療養相談室) ☎77-1115

施設に入る
ことになったが、
家は残して
おきたい。

子供への**相続**を
考えているが、
何から始めれば…

うちの家
いくらくらいで
買い取って
もらえるのだろう

手続きなども
面倒なのでは…?



不動産の終活は 神奈川不動産へご相談ください

有限会社神奈川不動産では、県央地区を中心に、
仲介だけでなく、任意売却、資産運用や相続・贈与に関するご相談も承っております。
地元にて、創業51年の経験がございますのでお気軽にご相談ください。

売却

不動産を放置することで価値は徐々に下がってしまいます。そうなる前に売却をご検討ください。価値があるか等のご相談はお気軽に！

賃貸

売らずに家賃収入を得る方法や、賃貸を行うために必要なことなどお客さまのご要望に応じたご提案をいたします。

相続

大切な財産だからこそ、いざというときに備えて事前に準備を行いましょ。複雑な手続きにつきましても、分かりやすくご説明いたします。

お電話でのお問合せ・ご相談はこちら



有限
会社

神奈川不動産

〒252-1107 神奈川県綾瀬市深谷中2丁目23番20号

営業時間 10:00~18:00 定休日 毎週水曜日及び第1・第3火曜日

(公社) 神奈川県宅地建物取引業協会会員 / 神奈川県知事 (14) 第5425号

(0467) 78-0240

受付時間: 10:00~18:00 [毎週水曜日及び第1・第3火曜日は除く]

FAX 0467-78-7894 Email info@kanagawafudosan.com

生活のお困りごとなら

“シルバー”におまかせ!

信頼・安心・丁寧をモットーに、皆様の日々の生活をお手伝いします!
市民の皆様、市内事業者の皆様からのご用命をお待ちしております。

綾瀬市在住の
60歳以上の方!

会員募集中

主なお仕事内容

● いろいろな家事援助サービス

- ご家庭の大掃除、窓ふき、照明器具・換気扇の清掃など
- 家具の運びだし(二人作業)
- お庭の水やり
- 包丁研ぎ



- ご家庭内の日常清掃
- 資源物・可燃ごみ出し
- 電球交換
- 片付け など



● 植木剪定と除草

お申し込みは先着予約制です

- ・4月から6月の作業 3月 月初
- ・7月から9月の作業 6月 月初
- ・10月から12月の作業 9月 月初
- ・1月~3月の期間は随時受け付けます



● お洋服の お直し工房

- ズボン裾上げ ● スカート・ワンピース丈詰め
- シャツブラウス袖丈詰め など

場所：綾瀬タウンヒルズショッピングセンター1F
(インフォメーション前)

日時：毎週月・水・金・日 午後1時~午後4時



● 障子・網戸の張替



● 防災・地震対策

- 家具類の転倒防止 ● 感震ブレーカー取付



● その他

- シルバー派遣事業 ● パソコン教室 ● アパート、マンション、工場、事務所などの清掃
- 事務所、工場等の軽作業

ご利用の流れ

お見積もりにて
費用の決定

施工

確認欄に
捺印

施工代金の
お振込

※振込用紙は
郵送されます
※コンビニ振込可

その他のお仕事内容や、お見積もりは下記までお問い合わせください。

公益社団法人 綾瀬市 シルバー人材センター 〒252-1116 綾瀬市落合北七丁目1番20号

お気軽にお電話ください

受付:平日 8時30分~17時

☎0467-70-3088

詳細はホームページでもご紹介しています! ▶▶

綾瀬市シルバー人材センター

検索 🔍