

もっと笑顔で、もっと楽しく暮らそう！

シニア ガイドブック

65歳以上の方
のための

令和6年度（2024年度）

仲間と一緒に新たな生きがいづくり

生涯学習・サークル活動で頭も体もリフレッシュ！ P.1

運転免許の返納を考え始めたら・・・ 協賛店舗で各種特典あり P.13

脳ドック費用の助成、はり・きゅう・マッサージ利用券

今後の健康づくりのために P.17

緊急通報装置、民間配食サービス

一人暮らし・高齢者世帯のサポートいろいろ P.23

不安になったら迷わず相談、各種相談窓口を紹介 P.35

地域包括支援センターサテライト事業（出張相談） P.37

介護保険制度って？ 申請はどうする？ P.46

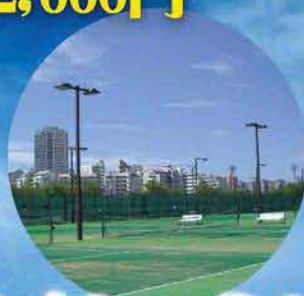
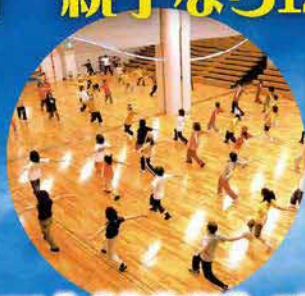
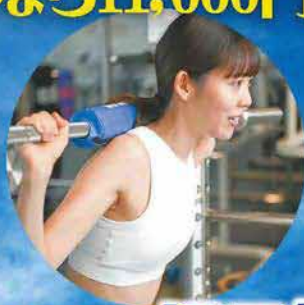
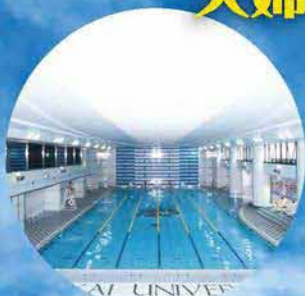
シニアが知りたい住宅・お墓について P.53



MEIKAI CLUB は大学にあるフィットネスクラブ

月会費7,000円(主会員)

夫婦なら11,000円 親子なら12,000円



要介護のリスクを予防する **ロコモ対策始めましょう!**



明海大学オープンカレッジ

〒279-8550 浦安市明海1丁目

TEL:047-355-5115 FAX:047-355-5113

Email:m-open@meikai.ac.jp

メイカイクラブ

検索



舞浜倶楽部

親孝行のお手伝い



- 1 丁寧に汁を取った和食を中心とした家庭的な料理
- 2 24時間看護職員が常駐の安心の医療体制
- 3 緩和ケア手法のタクティール®ケア（タッチケア）とブンネ・メソッド（音楽ケア）導入

介護付き有料老人ホーム

資料請求・見学ご希望等は、各施設へお電話でお問い合わせください。



舞浜倶楽部 新浦安フォーラム

〒279-0023 浦安市高洲 1-2-1
TEL047-304-2400



舞浜倶楽部 富士見サンヴァーロ

〒279-0043 浦安市富士見 3-16-46
TEL047-350-7520

<https://www.maihamaclub.co.jp>

トップページへ



地域での暮らしを支える在宅サービス

小規模多機能型居宅介護

小規模多機能型施設

きはち

☎047-711-2401

認知症対応型通所介護

デイサービス

はじめ

☎047-711-2410

居宅介護支援事業所

介護相談センター

よろこび

☎047-304-2410

＜舞浜倶楽部 新浦安フォーラム内＞

シニアの笑顔をサポート

地元の医療機関

健康が一番。といえども、年とともに
あちこちに『ガタ』が…。
折に触れ、自分の心と体に向き合い
小さな『変化』を見逃さないようにしたいもの。
気軽に相談できる地域のかかりつけ医を
持つと安心。

地域に密着した 気楽に相談できる ホームドクターを目指して

新浦安医院院長 犬尾公厚



当院は、風邪・インフルエンザ・胃腸炎などの急性疾患から、
気管支喘息・アレルギー性鼻炎や慢性疾患まで幅広く対応
しており、なかでも生活習慣病（高血圧・糖尿病・脂質異常症・
高尿酸血症など）の予防と管理に力を入れております。また、
禁煙外来・舌下免疫療法・漢方処方も行っております。

浦安市特定健康診査・後期高齢者健康診査・社保特定健
康診査・各種がん検診（肺がん・大腸がん・前立腺がん・肝炎）・
一般健診および、予防接種（インフルエンザ・高齢者用肺炎
球菌・带状疱疹など）を行っております。

地域のかかりつけ医として、責任のある医療、信頼される
医療を心がけております。「どの診療科目にかかったらいい
のか」迷われている方でも、お気軽にご相談ください。

歯科医院に 通院ができない方に、 「訪問歯科診療」という選択を

ローズタウン歯科クリニック副院長 青山由加子



お口の中にトラブルを抱えていても、歯科医院に通院できず、
治療をあきらめていませんか？当院の患者さまの中にも、病気
などで寝たきりになってしまい外に出ることが難しくお口の
ケアができなくなってしまったという方がいらっしゃいます。
当院ではそういった方に寄り添い、訪問歯科を行っています。

訪問診療では、「入れ歯が合わない」「歯が痛む」「お口をきれい
にしたいけどできない」「食事にむせる」などといったトラブ
ルを治療して生活の質をあげるお手伝いができます。「最近むせ
るようになってきた」など飲み込みの力が衰えて来ている兆候
が気になったら訪問診療で口腔ケアや飲み込み力を向上させ
る口腔機能ケアも受けることもできます。お口の中を清潔にす
ることは、誤嚥性肺炎の予防にもなります。当院では訪問歯科専
用の機器も取りそろえておりますので、お気軽に相談ください。



Shin-urayasu Medical Clinic
新浦安医院
内科・循環器内科・アレルギー科・心療内科

日本内科学会認定総合内科専門医 院長・医学博士
日本循環器学会認定循環器専門医 犬尾 公厚

完全予約制 新浦安駅より徒歩2分

診療時間 月 火 水 木 金 土 日
9:00-12:30 ○ ○ ○ ○ ○ ○
14:30-18:00 ○ ○ ○ ○ ○ ○
予約受付時間/9:00~12:00 14:30~17:00
水曜は午前診療のみ 休診日 木曜・日曜・祝日

047-304-2020 浦安市美浜1-9-2 浦安ブライTONビル7F
<https://www.shin-urayasu.com/>



ローズタウン歯科クリニック

訪問診療
ご自宅で歯科診療が
ご利用になれます。
(診療内容要相談)
詳細はお電話ください。

外来診療 月 火 水 木 金 土 日 祝
9:00~12:00 ○ ○ ※ ○ ○ ○ -
13:00~18:00 ○ ○ ※ ○ ○ ○ -

休診日
水・日・祝
※祝日がある週の水曜日は診療いたします

TEL.047-354-5418 〒279-0021 浦安市富岡4-1-8
<https://www.rosetowndc.com/>

訪問診療で 患者さまとご家族一人ひとりに 寄り添う医療を

ひまわりクリニック院長 山田 智子



2014年の開院以来、内科・老年内科の専門クリニックとして、地域の在宅医療を支える「訪問診療」を行っています。

訪問診療とは、通院や入院が困難で継続した医療サポートが必要な人に対して、医師が定期的に訪問して診療を行うものです。ご自宅だけでなく介護施設にも訪問いたします。24時間365日サポート。時間外でも専用電話で対応して、必要と判断される場合は往診を行います。

「退院後、自宅から通院するのが難しい」など、お困りの場合、まずはご相談ください。医師への相談は数回が高いと思われがちですが訪問診療の第一歩は相談からです。相談員が丁寧にヒアリングを行い、ご説明いたします。外来診療も行っているため、外来から在宅への移行も可能です。通院できるようになったら外来に戻るなど、患者さまの希望をお聞きしながら必要な医療を提供いたします。

幅広い診療内容で 子どもから大人まで全ての方の 元気を守るホームドクター

おひさまクリニック院長 花谷 あき



当院は内科・小児科・泌尿器科を掲げ、2000年の開業以来、小さいお子さんからご高齢の方まで地域のホームドクターとして医療を提供してきました。診療内容は幅広く、風邪症状から循環器、呼吸器、内分泌疾患、生活習慣病(高血圧、糖尿病、高脂血症)、膠原病やリウマチ等。小児の免疫・アレルギー治療も行っています。また、頻尿・排尿困難・結石治療など泌尿器の症状は人に相談しづらいと感じる方もいらっしゃるかもしれませんが遠慮せずなんでもご相談ください。そのほか、認知症相談(要予約)、予防接種、各種健康診断も受け付けます。

小児科は0歳～中学生までが対象ですが、当院では通院先を変えることなく高校生以上は内科で受診可能。かかりつけ医として長く寄り添ってまいりたいと考えます。「何科に行けばいいのかわからない」症状など、お困りのことがありますしたらご相談ください。

(在宅療養支援診療所) 医療法人社団 祐希会

ひまわりクリニック

訪問診療
24時間365日のサポート

一般的な内科疾患なら
ほとんどの病気に対応可能です

内科

外来診療時間
金 9:00～12:00
※心療内科(要予約)

休診日/土・日・祝日

※まずはお電話ください。
家族相談も行っています。ありのままにご相談ください。

TEL.047-380-6660 浦安市高洲1-2-1 舞浜倶楽部1F

http://himawari-cl.net/ ひまわりクリニック 浦安

ニューコースト新浦安 3F

医療法人社団 祐希会 **おひさまクリニック**

内科

泌尿器科

小児科

—— 予約制 ——

診療時間 月～金 9:00～12:30
14:00～17:00

休診日 土・日・祝

浦安市特定健診 各種ワクチン接種 Web予約はHPより▼

047-350-8021 浦安市明海4-1-1-3F おひさまクリニック

身体にいいこと、
ていねいな暮らし

やなぎ通りのダイエー浦安駅前店のとなり

指圧・鍼灸 さくらテラス

☎090-1240-3273 浦安市北栄 3-27-3-1F

11:00～13:00 / 14:30～受付終了20:00
休：毎週月・火・その他不定休

浦安市高齢者福祉課のはりきゅうマッサージ券使用できます

予約
優先

シニアの笑顔をサポート

はり・きゅう・マッサージ

体のあちこちが痛くて…。
がまんしないで、ひどくなる前に
専門家に相談しよう。
治療を受けて体が軽くなったら、
また明日からがんばろう。

健康保険が使える出張マッサージ

いきいき治療院

70歳以上の方 初回無料

※健康保険を使うには医師の同意が必要です

あんまマッサージ指圧師(国家資格者)の
マッサージがご自宅で受けられます

●血行をよくし、
筋肉をほぐすマッサージ

●関節の可動域を少しずつ
広げるマッサージ

お気軽にご連絡下さい!

70歳以上の方は、初回のみ
無料で出張マッサージをお
試しいただけます。「これは
良い」と気に入っていただ
いた方に、保険治療のご案
内をいたします。

75歳以上 自己負担金(例)
(医療費が1割負担)の方

1回あたり **500円**
(出張費込み)

「浦安市はり、きゅう、マッサージ等施設利用券」がご利用になれます。

浦安市堀江6-12-34 平日9:00～18:00 **TEL.047-702-8224**

はり・きゅう・マッサージ 利用券の交付

浦安市では、保険診療外の施術に対し、施設利用券を年度24枚を限度に交付している。はり・きゅう・マッサージ券を利用できる施設一覧については、19ページからの表を参照。

シニアの笑顔をサポート

頼れる専門家

きちんとしておきたい手続きや
今後に関わる法律…。
自分一人で分からなくても、
頼れる専門家がサポートしてくれます。
不安なことは、まず相談してみよう。

シニアの笑顔をサポート

カルチャー

いつまでも元気に暮らすために大切なこと。
それは、前向きに何かに挑戦すること、
体を動かすこと。笑顔でいること。
趣味の教室、スポーツ、仕事…、
今を楽しむことがいちばん。
さあ、始めよう。

新浦安駅近！

相続

遺言

離婚

借金

交通事故

浦安市のホームドクターとして…

市民の皆さまの悩みを
解決いたします。

初回相談無料(30分)

土日・祝日・夜間対応／明朗会計

【新規ご相談件数 年間 200 件以上】

私は、約 20 年のサラリーマン経験を経て弁護士になりました。弁護士はハードルが高い存在ではありません。「お客様」が気軽に相談できる「家庭医」のような弁護士を目指しています。お気軽にご相談ください。



代表弁護士 西島 克也



東京湾岸法律事務所

千葉県弁護士会所属 代表弁護士 西島 克也
パートナー弁護士 佐野 真太郎

☎047-305-6277

東京湾岸法律事務所

検索

浦安市今川 1-1-52 ファインクレーネ新浦安 305

女性の
ための

パソコン&スマホ教室

女性講師が教えるサロン風の
パソコン教室です。
プライベートレッスンだから
やりたいことだけ学べます。

- ・インスタをはじめたい
- ・孫の写真を整理したい
- ・サークルの資料をまとめたい

入会金不要のプチレッスン
2,200円/時間



IT-school for women
Emerald IT-school

女性以外のレッスン、キッズもあり

エメラルドITスクール

新浦安駅徒歩5分 浦安市入船4-8-1 入船4丁目ビル4F

☎047-351-4166 受付／平日9:00～17:00

シニアの笑顔をサポート

サービスいろいろ

日々の生活の中で、ちょっと困ったり、
ちょっと心配だったり、
そんなことが年とともに増えてくる。
でも、大丈夫。周りにはサポートしてくれる
人たちがいる。
相談してみよう。

全国250店舗の
信頼と実績
ふすま・しょうじ・あみど
KANAZAWA

金沢屋

**お見積り
無料!**
小さなことでも
お気軽に
ご相談ください

ふすま 網戸 障子

浦安に密着した張替え専門店
職人手仕事は地元が一番安心!

金沢屋 浦安店 ☎047-314-5970

浦安市北栄4-7-23 2F
営業時間 9:00~19:00 土・日・祝も受付

作業中は出られない場合がございます。
留守録に伝言をお願いします。

公益社団法人
浦安市シルバー人材センター

会員募集中

シルバー人材センターは、市内在住の
60歳以上の方ならどなたでも入会できます。
特に、清掃作業希望の方、剪定作業希望の方、
家事サービス希望の方大歓迎です。

お仕事のご依頼お待ちしております
センターでは60歳以上の会員が、様々な場所
で活躍しています。主な仕事は、庭の剪定・除草、
葬儀一式、障子の張替え等です。
ご依頼の方法はお問い合わせください。

〒279-0004 浦安市猫実2-12-7
TEL 047-355-4001
FAX 047-355-4002

シルバー葬祭部 ☎0120-384-680

HP: <https://www.sjc.ne.jp/urayasu/>

(有) 田中石材



創業文化八年

浦安市墓地公園
墓石展示販売中

御見積・墓石デザイン
及び手続代行無料

墓石ローン120回(10年)
クレジットカード取扱い店

■浦安店

浦安市海楽1-11-9
(浦安市役所前)
営/10:00~18:00
休/火曜



TEL 047-354-6217

墓地の改修・移転・リフォームもお気軽にご相談ください

<https://sekishounen.co.jp>

現代仏壇は「心」を大切にしたいという気持ちから生まれました



現代
仏壇

現代仏壇
ギャラリー浦安



浦安市海楽1-10-2
(市役所前)
営/10:00~18:00
休/火曜

be natural.

仏壇というインテリア



TEL 047-316-6622



MEMO



A series of horizontal dashed lines for writing.

シニアガイドブック

令和 6 年度版

本誌は、高齢者に向けて市が行っている福祉サービスや、保健・医療サービスなどの利用案内、関係団体などが行っている高齢者向け事業などを紹介した、高齢者のためのガイドブックです。

- ◆掲載されている行政情報は、令和 6 年 4 月 1 日現在のものを基本としています。法律改正などにより内容が変更される場合もありますので、あらかじめご了承ください。内容・手続きなどで不明な点がありましたら、各担当課までお問い合わせください。
 - ◆感染症対策などで、内容が変更する場合があります。詳しくは電話等でお問い合わせください。
 - ◆掲載されている広告は、暮らしの情報としてご活用ください。なお広告については、株式会社明光企画へお問い合わせください（☎ 047-396-2211）。
-

—— も く じ ——

65 歳まだまだ元気

①生きがいくくり

仲間をつくる	1
■市民活動センター	1
■老人クラブ	2
■公民館（中央公民館）	3
（堀江公民館、富岡公民館、美浜公民館）	4
（当代島公民館、日の出公民館、高洲公民館）	4
■老人福祉センター（Uセンター）	5
浦安市社会福祉協議会	6
・浦安市社会福祉協議会支部活動	6
・ぽっかぽか（浦安市社会福祉協議会拠点）	6
・災害ボランティアセンター	6
学ぶ	7
■図書館	7
・中央図書館	7
・分館	7
・図書サービスコーナー	7
・配慮を必要とする方へのサービス	7
■うらやす市民大学	8
■生涯学習	8
・生涯学習まちづくり出前講座	8
・浦安市生涯学習情報提供システム（まなびねっとURAYASU）	8
スポーツをする	9
■スポーツ施設	9
・バルドラール浦安アリーナ（総合体育館・屋内水泳プール）・中央武道館	9
・ブリオベッカ浦安競技場（運動公園陸上競技場）	9
・パークゴルフ場	10
・テニスコート	10
●公共施設の駐車場一部有料化について	10
出かける	11
■入場優待施設（千葉県が行っている事業）	11
●「きずな号」・「スマイル号」の貸し出し	12
■高齢者自動車運転免許証自主返納サポート事業	13
（浦安市特典・サービス 協賛店舗一覧）	14
役に立つ	15
■ボランティアセンター	15

仕事をする	16
■就労	16
・シルバー人材センター	16
・ファミリー・サポート・センター事業（まかせて会員募集）	16
・浦安市ふるさとハローワーク	16

2 誰でも受けられるサービス

健康づくり	17
・各種健康教室	17
・在宅療養者口腔機能向上事業	17
・高齢者インフルエンザ予防接種	17
・高齢者肺炎球菌予防接種	17
・带状疱疹予防接種の費用の助成	18
・脳ドックの費用の助成	18
・各種健（検）診	18
・はり・きゅう・マッサージ利用券の交付	19
（券が利用できる施設一覧）	19
一人暮らし・高齢者世帯	23
・食事サービス	23
・緊急通報装置の貸し出し	23
・救急医療情報キットの配布	23
・配達・訪問サービス（買い物支援サービス一覧）	24
（配食サービス一覧）	25
体の不安が出てきたときに	26
・配食安否確認サービス	26
・車いす・松葉杖の一時貸し出し	26
・白内障用特殊眼鏡等購入費の助成	27
・補聴器購入費の助成	27
・ウィッグ・胸部補整具購入費等助成	28
・シルバーカー購入費の助成	28
・福祉車両の貸し出し	29
・福祉サービス利用援助事業（日常生活自立支援事業）	29
・避難行動要支援者名簿の登録・個別避難計画の作成	29
・高齢者保護情報共有事業（QRコード [®] 付きラベルシールの配布）	30
●行方不明高齢者の早期発見	30
70 歳以上の方へ	31
■バス乗車券の支給（70 歳以上の方へ）	31
■敬老のお祝い（数え 77 歳以上の方へ）	31
・敬老祝い品の贈呈・敬老会	31
・敬老祝い金の支給	31
■70 歳からの医療	32
・70 歳から 74 歳までの保険証（浦安市の国保の場合）	32

・ 75 歳からの保険証（後期高齢者医療制度）	32
・ 高額療養費の支給（浦安市の国保、後期高齢者医療の場合）	33
・ 限度額適用・標準負担額減額認定証の交付	33
・ 限度額適用認定証の交付	33
その他の福祉サービス	34
・ 身体障害者手帳の交付	34
・ 精神障害者保健福祉手帳の交付	34
・ 障がい福祉ガイドブック	34
・ 生活保護	34

③ 困ったら相談しよう

高齢者に関する相談窓口	35
・ 民生委員・児童委員	35
・ ともづな（地域包括支援センター）	35
・ 地域包括支援センターサテライト（出張相談所）	37
■ 認知症の方やその家族の支援	38
・ 認知症初期集中支援チーム	38
■ 高齢者虐待に関する相談	38
■ 健康に関する相談	40
・ 健康相談	40
・ 老人福祉センターの健康相談	40
・ 浦安市電話急病・医療相談	40
■ 年金に関する相談	40
・ 国民年金	40
・ 老齢基礎年金	40
・ 年金全般のお問い合わせは…	40
■ 税金に関するお知らせ	41
・ 個人住民税及び森林環境税の公的年金からの特別徴収 …	41
・ 特別徴収・納付の方法	41
・ 障害者控除対象者の認定	41
■ 専門相談	42
・ 女性のための相談	42
・ 人権相談	42
・ 法律相談	42
・ 行政相談	42
・ 暮らしの事務相談（相続・遺言書等）	43
・ 不動産相談	43
・ 登記相談	43
・ 交通事故相談	43
・ 労働・社会保険相談	44
・ 就労相談	44
・ 税務相談	44

・ 成年後見制度・相続・遺言の専門職相談	44
・ 成年後見支援センター事業	45
・ 総合相談窓口	45
・ 消費生活相談	45

介護保険サービス（制度）を利用したい方へ

①介護保険制度とは

介護保険とは？	46
・ 要介護認定の申請方法	47
・ 利用者の自己負担	47
・ 居宅介護サービス／介護予防サービス／施設サービスの種類	47
総合事業（介護予防・日常生活支援総合事業）	49
・ 利用方法	49
・ 介護予防・生活支援サービス事業の種類	50
・ 一般介護予防事業	50

②要支援・要介護の福祉サービス

・ 福祉タクシー利用費の助成	51
・ 通院ヘルプサービス	51
・ 介護保険外生活支援サービス	51
・ 寝具乾燥消毒サービス	51
・ 出張理髪サービス	52
・ 紙おむつの給付（入院患者のおむつ代の助成）	52
・ ごみ出し支援事業	52

住まいとお墓

①住宅

・ 市営住宅	53
・ 県営住宅	53
・ 賃貸住宅住み替え費用の助成	54
・ 住宅用火災警報器の費用の助成	54
・ 住宅改修費の助成	55
・ 不動産担保型生活資金の貸付け	55

②墓地

■浦安市墓地公園	56
----------------	----

ダイヤルガイド	57
市内施設案内図	59
市役所周辺図	60



65歳まだまだ元気

「高齢者」の定義も変わりつつあり、今や 65 歳もまだまだ働き盛り。
元気に仕事を続けるもよし、新たな目標を見つけて歩み出すもよし、仲間
と第二の人生を謳歌するもよし…。今しかできないこともある。
笑顔になって前を向き、毎日を楽しく生きましょう。



①生きがいづくり

仲間をつくる

■市民活動センター

市民活動・ボランティア活動を行っている方や、これから活動に参加しようと考えている方への情報提供の場として、また活動する場所としてご利用いただけます。利用方法や施設概要は、市民活動センターまたは市民参加推進課にお問い合わせください。

場 所 浦安市猫実 1-1-1 (市役所 10 階)
Eメール shiminkc@jcom.home.ne.jp
U R L <https://www.u-shimin.genki365.net/>
問い合わせ 市民活動センター ☎ 047-305-1721
FAX 047-305-1722
市民参加推進課 (市役所 3 階) ☎ 047-712-6059



■老人クラブ

老人クラブでは、会員が互いに親睦を深め、健康を増進し、教養を高め合うとともに、奉仕活動などを通じ地域社会との交流を図っています。

概ね 60 歳以上の方ならどなたでも会員になれます。加入手続きなどについては、お近くのクラブまたは高齢者福祉課へお問い合わせください。

問い合わせ 高齢者福祉課（市役所 3 階） ☎ 047-381-9014

▽老人クラブ一覧

（令和 6 年 6 月現在）

地域	老人クラブ名	老人クラブ会館所在地・活動場所
猫 実	神明パーククラブ	猫実 2-20-14
	猫実若草クラブ	猫実 4-14-14
	八区若寿会	猫実 5-15-10
当代島	当代島かもめ会	当代島 2-10-18
北 栄	北栄すみれクラブ	北栄 1-9-1
堀 江	江川第一クラブ	堀江 2-17-24
	堀江長寿クラブ	堀江 3-13-33
	堀江元町クラブ	堀江 4-13-8
富士見	堀江中央しおかぜクラブ	富士見 1-10-35
	富士和会	富士見 3-1-40
	富士見和貴会	富士見 5-8-34
入 船	入船長和会	入船 1-8-1 エアレジデンス新浦安内
	みさき長寿会	入船 2-3-1
	入船中央寿会	入船 3-66-5
	入船つつじ会	入船 4-27-12
	入船東寿会	入船 6-5-2
	入船北の会	入船 6-5-2
美 浜	美浜しろがね会	美浜 1-6-1 エル・センター内
	美浜西さくら会	美浜 2-7-1 美浜西エステート自治会集会所内
	M 3 イズミクラブ	美浜 3-18-2
	美浜 16 サロンの会	美浜 4-16-7 美浜 16 自治会集会所内
	美浜寿会	美浜 5-14-1
海 楽	海南クラブ	海楽 1-16-6
	海楽菜の花クラブ	海楽 2-36-3
東 野	東野クラブ	東野 2-19-2
	東野竹寿会	東野 3-28-47
舞 浜	舞浜レインボーくらぶ	舞浜 2-46-3
	舞浜三丁目マイアミクラブ	舞浜 3-19-1
富 岡	富岡悠遊会	富岡 2-2 京成サンコーポ浦安自治会集会所内
	富岡渚会	富岡 3-1-7
	富岡青葉会	富岡 4-25-2
今 川	今川若潮会	今川 4-11-2
	今川耳順会	今川 4-12-43 今川団地自治会集会所内
弁 天	弁天クラブ	弁天 2-19-2
	見明川常盤会	弁天 3-2-95
	弁天喜楽会	弁天 4-17-5

地域	老人クラブ名	老人クラブ会館所在地・活動場所
高 洲	高洲クラブ	高洲 2-6-2 浦安高洲県営住宅内
	シーサイド桜クラブ	高洲 3-3-8
	プライド新浦安 凜風の会	高洲 4-3-2
	レジアスきらら会	高洲 5-1-2
明 海	ゆめみ悠々会	明海 1-3-10
	海園の街盛年会	明海 3-2-13
	グランデ S&R クラブ	明海 6-1-4
日の出	海風の街これから会	日の出 1-3-59
	サンライズクラブ	日の出 1-3-59
	シーガーデン・日の出クラブ	日の出 3-3-4
	セレナ・シニアクラブ	日の出 5-3-5
	アールフォーラムクラブ	日の出 6-2 アールフォーラム新浦安内

ベシニア浦安（浦安市老人クラブ連合会／会員 3,086 名）

48 の老人クラブと一緒に次のような活動を行っています。
詳細はホームページへ。



◆生活を豊かにする楽しい活動

パークゴルフ大会、グラウンド・ゴルフ大会などシニアスポーツ大会、芸能発表大会、カラオケ交流会、囲碁・将棋大会、麻雀大会などの趣味、文化交流会、健康・医療・教養セミナーなど学習

◆地域を豊かにする社会活動

三世代笑顔ウォーキング、三世代 e スポーツ大会、昔の遊び伝承、地域清掃、友愛訪問など

■公民館

市内には、中央・堀江・富岡・美浜・当代島・日の出・高洲の7つの公民館があります。それぞれ生涯学習の一環として、高齢者を対象に各種教室・講座を開催しています。

中央公民館（猫実 4-18- 1 ☎ 047-351-2638）

講座名	内容	対象者
寿ペン習字学級	ペン習字の実習	60 歳以上の方
シニアのためのうたごえ広場	懐かしい名曲をみんなで楽しく歌います。	55 歳以上の方
おたっしや体操教室	簡単な健康体操	65 歳以上の方

堀江公民館（富士見2-2-1 ☎ 047-353-0002）

講座名	内容	対象者
ほりえいきいきサロン	レクリエーション・手芸・館外見学など	堀江、富士見地区の 65歳以上の方
おたっしや体操教室	簡単な健康体操	65歳以上の方

富岡公民館（富岡3-1-7 ☎ 047-354-2631）

講座名	内容	対象者
シニアのためのうたごえ広場	懐かしい名曲をみんなで楽しく歌います。	55歳以上の方
おたっしや体操教室	簡単な健康体操	65歳以上の方

美浜公民館（美浜5-13-1 ☎ 047-352-8811）

講座名	内容	対象者
おたっしや体操教室	簡単な健康体操	65歳以上の方
みはまいいきいきサロン	レクリエーション、ものづくり、館外見学など	65歳以上の方
うたごえサロン美浜	懐かしい名曲をみんなで楽しく歌います。	55歳以上の方

当代島公民館（当代島2-14-1 ☎ 047-382-1700）

講座名	内容	対象者
おたっしや体操教室	簡単な健康体操	65歳以上の方
当代島でつどう 「うたのなかまたち」	懐かしい名曲をみんなで楽しく歌います。	どなたでも

日の出公民館（日の出4-1-1 ☎ 047-355-8831）

講座名	内容	対象者
シニアサロン ひので Café	からだを動かしたり、さまざまなイベントを楽しんだ後、コーヒを飲みながら地域の仲間づくりをしましょう。	日の出・明海地区の 65歳以上の方
日の出うたごえサロン	懐かしい名曲をみんなで楽しく歌います。	55歳以上の方
おたっしや体操教室	簡単な健康体操	65歳以上の方
つなぐテラス	さまざまな世代とゆるーくお話ししませんか？	日の出・明海地区の 子育て中の方 65歳以上の方

高洲公民館（高洲5-3-2 ☎ 047-304-0313）

講座名	内容	対象者
高洲うたごえサロン	懐かしい名曲をみんなで楽しく歌います。	55歳以上の方
おたっしや体操教室	簡単な健康体操です。	65歳以上の方

■老人福祉センター（Uセンター）

60歳以上の方を対象にした施設で、健康増進および教養の向上を図るため、介護予防の講座や運動、レクリエーションなどを楽しむことができます。

① 生きがいづくり

仲間をつくる

利用時間	午前9時～午後4時 ※浴室の利用は、午前10時～午後3時
休館日	日曜日、祝日、12月28日～1月4日
利用できる方	市内在住の60歳以上の方で、感染性疾患のない方
利用方法	「老人福祉センター使用券」をお持ちください。 ※初めて利用する際は、登録が必要です。本人が確認できるもの（保険証、運転免許証など）と緊急時の連絡先（ご家族の住所・携帯番号など）2名分をお持ちください。看護師による問診を受けていただいた後、使用券を発行します。登録の受付は午前9時～午前11時半と午後1時～午後3時となります。
場 所	東野1-9-1
交 通	○送迎バス 利用には老人福祉センター使用券が必要です。 （詳しいバス停、時間についてはお問い合わせください） ○公共交通 ・おさんぽバス 舞浜線・じゅんかい線「総合福祉センター」下車 ・ベイシティバス 5系統「東野保育園」または「東野2丁目」下車
事業内容	健康管理▶健康相談（健康チェックを行い、身体・心の悩みや不安など健康に関する心配ごとについて看護師が相談に応じます） 浴 室▶ゆったりと入浴できます。タオルをご持参ください 機能回復▶マッサージ機器、赤外線治療器、電位治療器 娯 楽▶囲碁、将棋、ビリヤード、カラオケ、卓球、ダーツ、健康マージャン、オセロ、チェス、図書コーナー 教 室▶ヨーガ、ダンス、健康体操、スポーツ民踊、太極拳、はつらつ体操、エアロビ 講 座▶茶道、生け花、着付け、スマホ（パソコン）、英会話、フラダンス、絵画、ビリヤード、書道、民謡、陶芸
問い合わせ	老人福祉センター ☎ 047-351-2096
U R L	https://ucenter.jp



浦安市社会福祉協議会

市民をはじめ、関係団体の自主的な福祉活動を推進していくことによって、明るく住みよい地域づくりを目指す民間組織です。

場 所 東野1-7-1（総合福祉センター2階）

問い合わせ ☎ 047-355-5271

浦安市社会福祉協議会支部活動

民生委員・児童委員や各自治会、ボランティア、小中学校PTA、青少年相談員、青少年補導員、保護司、婦人の会、老人クラブ、福祉関係団体など、さまざまな方が中心となり、より身近な地域での問題点について話し合い、情報交換や協力などの調整を行いながら、地域に根ざした活動を展開しています。

浦安市社会福祉協議会では、市内を11の地域に区分けして、それぞれの地域に社会福祉協議会支部を設置しており、地域の方々を対象としたサロンの開催や、高齢者と子どもたちのふれあい活動など、趣向を凝らした事業が各地域で行われ、交流の輪が広がっています。

ぽっかぽか（浦安市社会福祉協議会拠点）

地域の人が集まる交流スペースとして、ふれあいサロンの実施や身近な地域の福祉相談窓口を展開し、見守り支援や情報発信ができる地域福祉活動の拠点です。

●高洲ぽっかぽか **場 所** 高洲5-3-2地域交流プラザエスレ高洲1階
問い合わせ ☎ 047-721-1294

●堀江ぽっかぽか **場 所** 堀江3-9-22
問い合わせ ☎ 047-721-3737

●富岡ぽっかぽか **場 所** 富岡3-1-7 富岡公民館1階
問い合わせ ☎ 047-380-1294

●当代島ぽっかぽか **場 所** 当代島2-12-31
問い合わせ ☎ 047-319-3156

災害ボランティアセンター

災害が発生した場合に備え各種事業に取り組んでいます。災害が発生し、被災地や被災者の支援が必要になった場合は、速やかに災害時体制へ移行し、ボランティアの受け入れ、被災地などへのボランティア派遣等を迅速かつ円滑に行い、被災地の復旧や復興のお手伝いをします。お問い合わせは、災害ボランティアセンター☎ 047-355-5520 へ。

図書館

市内には、中央図書館と7つの分館および図書サービスコーナーが設置されています。

利用冊数は1人10冊まで（貸出期間は2週間）、CD・DVDなどは1人4点まで（貸出期間は1週間）です。初めてご利用になる方は、免許証・保険証など、氏名・住所の確認ができるものを持っておいでください。



中央図書館（猫実1-2-1 ☎ 047-352-4646）

利用時間 火～金曜日 午前10時～午後8時

土・日・月曜日・祝日 午前10時～午後6時

休館日 定期清掃日、特別整理日、年末年始、館内整理日（毎月末日、ただし土・日・月曜日にあたる場合は直前の平日）

分館

▽分館一覧
（各公民館内にあります）

利用時間 月～金曜日 午前10時～午後6時

土・日曜日 午前10時～午後5時

休館日 祝日（土・日曜日にあたる場合は開館）、年末年始、館内整理日（毎月末日、ただし土・日・月曜日にあたる場合は直前の平日）、特別整理日、公民館の休館日

堀江分館	☎ 047-351-3097
猫実分館	☎ 047-351-2659
富岡分館	☎ 047-352-7180
美浜分館	☎ 047-354-0009
当代島分館	☎ 047-382-1707
日の出分館	☎ 047-390-0606
高洲分館	☎ 047-304-0314

図書サービスコーナー（新浦安駅前プラザマーレ1階）

予約した資料の受け取りや、図書館で借りた本やCDなどの返却ができます。予約資料の受け取りにはご本人の利用券が必要です。浦安駅前・舞浜駅前行政サービスセンターでも同様のサービスを行っています。

※図書サービスコーナーでは、利用券の発行、予約の申し込み、資料の問い合わせ、貸し出しの延長手続きはできません。

	新浦安駅前	浦安・舞浜駅前
利用時間	午前7時～午後9時	午前8時30分～午後5時
休館日	祝日・年末年始	土・日・祝・年末年始

配慮を必要とする方へのサービス

図書館への来館が困難な方、図書館の資料をそのまま利用することが困難な方に、さまざまなお手伝いをします。利用を希望する場合は、中央図書館へお問い合わせください。

来館が困難な方へ ご自宅まで本をお届けします。

活字による読書が困難な方へ 対面朗読サービスや、録音・点字などの資料の作成や取り寄せをします。また、大きな字の本もあります。

入院中の方へ 順天堂大学医学部附属浦安病院では、図書館の本が借りられます。

■うらやす市民大学

うらやす市民大学は、まちづくり活動を行うための知識や技能を学び、市民自らが地域に貢献するまちづくりの担い手として活動するための学びの場です。

場 所 うらやす市民大学
入船5-45-1（まちづくり活動プラザ3階）
開 講 科 目 広報うらやすなどお知らせします。
問 い 合 わ せ 市民大学校 ☎ 047-351-4811

■生涯学習

生涯学習まちづくり出前講座

職員が直接、市政の取り組みや暮らしに役立つ知識・情報などを市民の皆様に説明します。

対 象 者 市内に在住・在勤・在学している 10 名以上のグループ
講座メニュー 生涯学習課・公民館の窓口にて配布。また、市ホームページにも掲載しています。
申 請 方 法 希望の講座を選択のうえ、申請書を生涯学習課へ
問 い 合 わ せ 生涯学習課（市役所7階） ☎ 047-712-6792

浦安市生涯学習情報提供システム（まなびねっと URAYASU）

市民の学習活動支援の充実を図るため、市からの情報だけではなく、市民団体やサークル団体などの情報を提供しています。

<https://www.urayasu.manabi365.net/>

問 い 合 わ せ 生涯学習課（市役所7階） ☎ 047-712-6792



●高齢者のための交通安全講話など●

老人クラブなどの団体を対象に、交通事故から身を守るための講話等を行っています

交通安全講話など

- ・交通安全講話・教室
- ・高齢者交通安全講習会
- ・高齢者自転車講習会

問 い 合 わ せ 市民安全課 市民安全係 ☎ 047-712-6590

スポーツをする

■スポーツ施設

① 生きがいが
つくり

ス
ポ
ー
ツ
を
す
る

市内にはバルドラール浦安アリーナ（総合体育館）、中央武道館、ブリオベッカ浦安競技場（陸上競技場）のほか、球技場などのスポーツ施設があります。施設（プール、パークゴルフ場を除く）を利用するには登録が必要です。

※小中高生または、65歳以上の方が利用する場合、使用料が50%減額となります。施設によって条件がございますので、ご不明な場合には、下記の施設までお問い合わせください。

○登録方法

対 象 者 16歳未満は、個人使用および予約はできません

必 要 書 類 市内在住者…身分証明書（住所・氏名・生年月日がわかるもの）
市内在勤・在学者…上記のほかに社員証や学生証等、市内に在勤在学を証明できるもの

登 録 場 所 市民スポーツ課（月～金曜日 午前8時30分～午後5時）
バルドラール浦安アリーナ（総合体育館）（第1・3水曜日を除く 午前9時～午後9時）
中央武道館（第1・3月曜日を除く 午前9時～午後9時）

問 い 合 せ 市民スポーツ課（市役所7階） ☎ 047-712-6818

バルドラール浦安アリーナ（総合体育館・屋内水泳プール）・中央武道館

バルドラール浦安アリーナ（屋内水泳プール）には、25mプールのほか健康プール・リハビリプールなどがあります。トレーニング室などを利用する場合は登録後、利用講習会を受講する必要があります。

問 い 合 せ バルドラール浦安アリーナ（総合体育館） ☎ 047-355-1110
バルドラール浦安アリーナ（屋内水泳プール） ☎ 047-304-0030
中央武道館 ☎ 047-380-2100

施設名	場所	休館日	利用時間
バルドラール浦安アリーナ（総合体育館）	舞浜2番地27	第1・3水曜日、年末年始	午前9時～午後9時
バルドラール浦安アリーナ（屋内水泳プール）			
中央武道館	猫実1-18-15	第1・3月曜日、年末年始	

ブリオベッカ浦安競技場（運動公園陸上競技場）

主に陸上競技で利用できるトラックフィールドと、サッカー・ラグビー・軽スポーツ等で利用できるインフィールド（人工芝）があります。利用などの詳細についてはお問い合わせください。

対 象 者 小学生以上

問 い 合 せ ブリオベッカ浦安競技場（陸上競技場） ☎ 047-350-9830

施設名	場所	休館日	利用時間
ブリオベッカ浦安競技場 （運動公園陸上競技場）	舞浜2番地27	年末年始	午前9時～午後9時 （4月～11月の土日祝は午前7時～午後9時）

パークゴルフ場

名称	ホール数	定休	場所
高洲海浜公園パークゴルフ場	27	火曜日	高洲9-18

利用時間 午前9時～午後5時の間で1回（18ホール）券・半日券・1日券の利用券があります（予約不要）。※市民大会等で利用できない場合もあります。夏期時間などで利用時間が変更となります。レンタルクラブ・レンタル靴は無料です。

問い合わせ 市民スポーツ課（市役所7階） ☎ 047-712-6818

テニスコート

名称	面数	場所	仕様
運動公園テニスコート	8	舞浜2番地27	人工芝
中央公園テニスコート	6	富岡4-25	人工芝
美浜運動公園テニスコート	2	入船5-46	人工芝
高洲中央公園テニスコート	2	高洲4-1	人工芝
高洲テニスコート	4	高洲2-7	人工芝
美浜テニスコート	2	美浜5-10	人工芝
舞浜テニスコート	2	舞浜2-1	人工芝
高洲南テニスコート	2	港84-1	ハード

利用時間 午前9時～午後5時の間の2時間単位（要予約）
※ナイター施設・夏期時間などで利用時間が変更となります。

問い合わせ 市民スポーツ課（市役所7階） ☎ 047-712-6818

●公共施設の駐車場一部有料化について

運動公園駐車場（第1・第2）、総合公園（球技場含む）・高洲海浜公園の駐車場は、令和4年4月1日より有料となりました。身体障害者手帳、療養手帳、または精神障害者保健福祉手帳の交付を受けている方や、その介護のために運転される方については、駐車料金を割引します。

申請方法 障がい福祉課・市民スポーツ課・環境衛生課・みどり公園課のいずれかに「浦安市運動公園外3施設駐車場の駐車場利用料金に関する届出書」を提出してください。

問い合わせ 市民スポーツ課（市役所7階） ☎ 047-712-6818

●「自転車に乗るときはヘルメット着用」が努力義務に！●

自転車乗用中の死亡事故で最も多い致命傷は「頭部」の損傷。ヘルメット無しの場合、致死率が約2.2倍になる。

【自転車に乗る前・乗るときの命を守るルール】

- ヘルメットをかぶる
- 車道の左側を走ろう
- （事前に）自転車保険に入る
- 飲酒運転は絶対だめ！
- ながら運転はやめる
- 交差点では安全確認を忘れずに

出かける

■入場優待施設（千葉県が行っている事業）

① 生きがいづくり

出かける

令和6年度も観光施設などの協力により、満65歳以上の方には、入場優待があります。割引内容などについては、令和6年4月1日現在のものであり、変更になる場合もありますので、詳細は各施設にお問い合わせください。対象となる施設は以下の通りです。（この情報は、県庁ホームページにも掲載しています）

【ホームページアドレス】

➡ <http://www.pref.chiba.lg.jp/koufuku/service/nyuujouyuutai.html>



問い合わせ 千葉県健康福祉部 高齢者福祉課 ☎ 043-223-2342

満65歳以上であることを証明できるもの（マイナンバーカード、健康保険証、運転免許証、年金手帳、住民基本台帳カード〈生年月日の記載のあるもの〉、その他官公庁が発行する証明で年齢のわかるもの）を提示することにより、入場料が無料または割引になります。

なお、年金手帳は住所の記載がないため、地域限定の場合は証明できるものとなりません。

☆入場料が無料になる施設

令和6年4月現在

施設名	所在地	電話番号
千葉ポートタワー	千葉市中央区中央港1	043-241-0125
千葉県立幕張海浜公園日本庭園見浜園	千葉市美浜区ひび野2-116	043-296-0126
ふなばしアンデルセン公園	船橋市金堀町525	047-457-6627
文化の森 ゲートボール場	市原市福増130	0120-341-342
木更津市郷土博物館 金のすず	木更津市太田2-16-2	0438-23-0011
山武市歴史民俗資料館	山武市殿台343-2	0475-82-2842
山武市歴史民俗資料館 松尾藩資料館	山武市松尾町五反田3012	0479-80-7005
千葉県立富津公園ジャンププール 屋内温水プール	富津市富津2280 富津公園内	0439-87-8887
千葉県国際総合水泳場	習志野市茜浜2-3-3	047-451-1555
千葉県立美術館	千葉市中央区中央港1-10-1	043-242-8311
千葉県立中央博物館	千葉市中央区青葉町955-2	043-265-3111
千葉県立中央博物館大利根分館（休館中）	香取市佐原ハ4500	0478-56-0101
千葉県立中央博物館大多喜城分館（休館中）	夷隅郡大多喜町大多喜481	0470-82-3007
千葉県立中央博物館分館海の博物館	勝浦市吉尾123	0470-76-1133
千葉県立現代産業科学館	市川市鬼高1-1-3	047-379-2000
千葉県立関宿城博物館	野田市関宿三軒家143-4	04-7196-1400
千葉県立房総のむら	印旛郡栄町龍角寺1028	0476-95-3333
千葉県立手賀の丘青少年自然の家	柏市泉1240-1	04-7191-1923
千葉県立水郷小見川青少年自然の家	香取市小見川5249-1	0478-82-1343
千葉県立君津亀山青少年自然の家	君津市笹字片倉1661-1	0439-39-2628
千葉県立東金青少年自然の家	東金市松之郷270	0475-54-1301
千葉県立鴨川青少年自然の家	鴨川市太海122-1	04-7093-1666

☆入場料が一部割引になる施設

令和6年4月現在

施設名	所在地	電話番号	割引の内容
市川市文学ミュージアム	市川市鬼高 1-1-4 メディアパーク2階	047-320-3334	入場料 100 円引
リフレッシュプラザ柏	柏市南増尾 58-3	04-7173-5900	利用料 80 円～240 円引
谷津バラ園	習志野市谷津 3-1-14	047-453-3772	入場料 50 円～300 円引
谷津干潟自然観察センター	習志野市秋津 5-1-1	047-454-8416	入場料 190 円引
伊能忠敬記念館	香取市佐原イ 1722-1	0478-54-1118	入場料 50 円引
水郷佐原あやめパーク	香取市扇島 1837-2	0478-56-0411	入場料 50 円～100 円引
銚子ポートタワー	銚子市川口町 2-6385-267	0479-24-9500	入場料 60 円引
地球の丸く見える丘展望館	銚子市天王台 1421-1	0479-25-0930	入場料 60 円引
あさひパークゴルフ場	旭市中谷里 8340-53	0479-62-8989	利用料150円～450円引
芝山町立芝山古墳・はにわ博物館	山武郡芝山町芝山 438-1	0479-77-1828	入場料 60 円引
光しおさい（光 B&G 海洋センター）	山武郡横芝光町木戸 10156-1	0479-84-3510	利用料 2.5 割引
フィットネスつくも	山武郡九十九里町不動堂 141	0475-70-3605	シルバーデーのみ120円
鯛の浦遊覧船	鴨川市小湊 183-8	04-7095-2318	入場料 100 円引
名勝仁右衛門島	鴨川市太海浜 445	04-7092-3456	入場料 400 円引
内浦山県民の森 （総合センター宿泊室、キャビン、キャンプ場）	鴨川市内浦 3228	04-7095-2821	入場料 1 割引
市原ぞうの国	市原市山小川 937	0436-88-3001	入場料 400 円引
千葉こどもの国キッズダム	市原市山倉 1487	0436-74-3174	入場料 400 円引
市原市海づり施設	市原市五井南海岸 1-12	0436-21-0419	利用料 5 割引
市原市憩の家	市原市福増 124-1	0436-23-2619	入場料 5 割引
アロハガーデンたてやま	館山市藤原 1497	0470-28-1511	入場料 300 円引
清和県民の森 （ロッジ、キャンプ場、バーベキュー場）	君津市豊英 660	0439-38-2222	入場料 1 割引
八千代市ふれあいプラザ （温水プール・市民風呂）	八千代市上高野 640-2	047-487-1511	利用料250円～380円引
月の砂漠記念館	夷隅郡御宿町六軒町 505-1	0470-68-6389	入場料 100 円引
御宿町営ウォーターパーク ※ 70 歳以上の方	夷隅郡御宿町須賀 2208	0470-68-3923	入場料 700 円引

1 生きがいづくり

出かける

●「きずな号」・「スマイル号」の貸し出し●

高齢者の社会参加を促進するため、団体が主催する行事に大型バス「きずな号」を貸し出します。高齢者団体のほか、浦安市の市民団体として登録されている団体が行う行事にも貸し出します。

また、障がい者団体に主にご利用いただいている車いすのまま乗れるリフト付き大型バス「スマイル号」も貸し出します。

空き状況等のお問い合わせは高齢者福祉課（きずな号）、障がい福祉課（スマイル号）へ。使用許可のお申し込みは、各団体が所属する市の担当課を通じて行ってください。

問い合わせ 高齢者福祉課 ☎ 047-381-9071

障がい福祉課 ☎ 047-712-6393



きずな号



スマイル号

■高齢者自動車運転免許証自主返納サポート事業

高齢者の運転免許証自主返納を促進するため、65 歳以上の高齢者の方が運転経歴証明書を提示した際に、協賛店舗独自の特典やサービスを受けられる制度を令和 3 年 4 月 1 日から開始しました。

- 特典・サービスの詳細につきましては、各店舗にお問い合わせください。
- ・協賛店舗については 14 ページをご覧ください。随時ホームページで更新します。

問い合わせ 市民安全課 ☎ 047-712-6590

●自主的に運転免許を返納しよう●（千葉県警察が行っている事業）

高齢者の生活にとって自動車は重要な移動手段です。しかし加齢に伴い、個人差はありますが身体機能が低下し、自覚、無自覚を問わず自動車の運転に影響を及ぼすことがあります。ご自身の年齢と身体の状態を考えて運転をやめることも考えてみましょう。

■運転経歴証明書を申請できます

- ・運転経歴証明書は「本人確認書類(身分証明書)」として使えます。ただし、平成 24 年 4 月以降に交付を受けたものに限ります。
- ・交付手数料は 1100 円です。
- ・自主返納後または免許証失効後 5 年以上が経過している方や、交通違反等により免許取り消しとなった方等は運転経歴証明書の交付を受けることができません。

※必要書類については事前に確認をしてください。

■自主返納者には下記の支援措置があります

- ・乗合バスの乗車運賃割引
- ・タクシーの乗車運賃割引
- ・鉄道の乗車運賃割引
- ・レジャー施設の入場料割引
- ・宿泊施設の宿泊料割引
- ・その他各種割引 等

※支援措置に協賛していただいた企業・店舗で割引等が受けられます。

■問い合わせ 千葉運転免許センター ☎ 043-274-2000
 流山運転免許センター ☎ 04-7147-2000
 浦安警察署 ☎ 047-350-0110

詳細は、千葉県警察ホームページ「ポリスネット・千葉」をご確認ください。

ノーカーアシスト優待証（京成・バスグループが行っているサービス）

運転免許証を返納された70歳以上の方が、京成・バスグループ(一部を除く)の路線バスをご利用になる際に、乗務員に見せることで運賃(現金のみ)が半額(10円未満の端数は四捨五入)となる優待証を発行しています。

詳細は東京ベイシティ交通(株)にお問い合わせください。

■問い合わせ 東京ベイシティ交通(株)
 ☎ 047-352-2111 (午前9時～午後7時)



事業者等	住所・電話番号	特典内容
i Cube dental clinic 新浦安	高洲 3-21-12 Casa Blanca 1・2F 047-720-3192	口腔ケアグッズのプレゼント ホワイトニング 5%割引 (平日のみ)
鮮魚 泉銀	堀江 3-25-1-101 080-1141-6316	かつお節バックをプレゼント
お好み焼 小ばなし	猫実 2-27-10 047-354-6995	会計金額 10%割引
カフェレストラン すてんばれ	猫実 1-2-7 047-380-0330	500 円以上のお食事メニューを注文した場合お菓子 1 個サービス
さつまや	猫実 4-16-24 047-351-2806	500 円以上お買い上げで 50 円割引
山城屋 東店	富士見 2-12-17 047-355-6929	無料配達。自家精米 10%割引
エヌ・キッズ のだや	北栄 1-14-1 西友浦安店 3F 047-354-5451	5%割引 (セール品・祭り用品は除外)
うらやす整体院	北栄 1-5-27 0120-988-588	シニア料金 200 円割引
ファミリーゴルフスクール エバック	猫実 1-21-30 047-381-0910	帽子をプレゼント
自然派ビュッフェ 響の詩	舞浜 1-4 イクスピアリ 1F 047-305-5665	会計金額 5%割引
Miho Lomi Hawaii	美浜 3-29-9-302 号 マリーナデルレイ 8 080-2268-3087	施術時間の 5 分間延長
しんそう浦安北栄整体院	北栄 1-15-27-403 047-380-9256	初回検査料 3000 円割引
エステサロン ショーン	北栄 1-15-27 熊川ビル 18-504 047-350-3339	すべてのメニューより 30%オフ
なゆたカフェ	堀江 6-4-36 047-325-9141	月曜日 (祝日を除く) はテイクアウトコーヒー 1 杯無料
ラクーンデリバリー新浦安店	猫実 1-10-2-405 0120-083-053	初回 20%割引。2 回目以降 5%オフ
レストラン ファインテラス	舞浜 1-34 東京ベイ舞浜ホテル内 047-355-1207	ご利用料金より 5%割引 (昼食・夕食)。8 名様まで 注記：一部対象外商品あり。そのほかの特典・ 割引との併用不可
カフェ ブルック	舞浜 1-34 東京ベイ舞浜ホテル内 047-355-1207	ご利用料金より 5%割引。8 名様まで 注記： 一部対象外商品あり。そのほかの特典・割引との 併用不可
ホテルベーカリー ハニービー	舞浜 1-34 東京ベイ舞浜ホテル内 047-355-1207	ご利用料金より 5%割引 注記：一部対象外商品 あり。そのほかの特典・割引との併用不可
バルドラール浦安 ホームゲーム	舞浜 2-27 バルドラール浦安アリーナ (浦安市総合体育館) (試合会場) 047-353-9130	当日券を前売り価格にてご案内
浦安ビューフォートホテル	猫実 4-18-28 047-355-8888	ミネラルウォーター (500ml) 1 本サービス
京樽	入船 1-1-1 アトレ新浦安 1F 047-390-6826	700 円 (税込み) のご購入で好きなお味噌汁 1 つプレゼント
プチラグゼ	入船 1-1-1 アトレ新浦安 1F 047-390-6862	ボディケアまたはリフレコースのどちらか 1 コースを 30 分以上のご利用で 10%オフ (注記： お 1 人様 1 回限り有効)
横浜家系ラーメン 道玄家	入船 1-1-1 アトレ新浦安 1F 047-390-6899	麺類 1 杯のご注文につき、50 円割引サービス
跳ね鯛 + 三代目茂蔵	入船 1-1-1 アトレ新浦安 1F 047-390-6828	5%引き (値引き商品・セール品を除く)
レストラングランサンク	美浜 1-8-2 号 オリエンタルホテル東京ベイ内 047-350-8561	お飲食代より 10%割引 (注記：前日までの予約 制。そのほかの特典・割引との併用不可)
中国料理 チャイニーズ・テーブル	美浜 1-8-2 号 オリエンタルホテル東京ベイ内 047-350-8561	お飲食代より 10%割引 (注記：前日までの予約 制。そのほかの特典・割引との併用不可)
山田茂商店	北栄 1-11-24 第 2 ヨシダビル 047-358-0188 (浦安店 = 047-351-9001)	400 円以上お買い上げで 100 円引き
政丸水産	当代島 2-21-16 047-351-3822	配達無料
徳兵衛商店	堀江 3-10-18 047-351-2861	無料配達 (堀江・猫実・当代島・海楽・富士見)
東京湾岸法律事務所	今川 1-1-52 ファインクレーネ新浦安 305 047-305-6277	初回相談無料 (60 分)
ナガスエ音楽教室	海楽 1 丁目 (詳細はお問い合わせください) 047-317-3699	体験レッスン当日にご入会、初回レッスンご予約 で初年度年会費が半額 (1 家族 1 回限り)
ピザラ浦安店	市川市南行徳 3-3-18 047-356-4800	1000 円引き

役に立つ

■ボランティアセンター

ボランティアを始めたいと思っている方や援助を必要としている方に、市内のボランティア活動の情報提供やボランティアグループの紹介を行っています。お問い合わせは、ボランティアセンター ☎ 047-380-8864 へ。

▽ボランティアグループ一覧

グループ名	グループの紹介
おべんとうボランティアグループ	一人暮らしの方などに食事サービス（献立作り、調理、配食）を行っています。
手話サークル「青べか」	聴覚に障がいのある方達と学習会やレクリエーションを通じて、親睦を図りながら手話を学びボランティア活動を行っています。
手話サークル「てとわ」	聴覚に障がいのある方と交流を図りながら、手話を学習しボランティア活動を行っています。
朗読ボランティア「はまゆう」	主に視覚に障がいのある方を対象に市の広報紙や自主制作 CD「はまゆう」などの朗読 CD 制作を行っています。
点訳グループ「ミッキー」	本や教科書などの点訳をはじめ、図や絵、数学、英語、楽譜の点訳をしています。
介助グループ「あいあい」	高齢者や障がいのある方の外出介助、送迎、リハビリのお手伝いなどを行っています。
民謡踊りグループ「陽踊」	高齢者施設を訪問し、民謡踊り（盆踊り）とフラダンスを披露しています。
浦安拡大写本の一べ	弱視の方のために、本や教科書、児童書・絵本、専門書、小説などの文字を拡大した拡大本の制作を行っています。
おもちゃライブラリー「ポップ」	障がいのある子どもも遊べる手作りおもちゃの作製や貸し出しを行っています。
福祉サークルコスモス	障がいのある方と一緒に活動し、レクリエーションを行っています。また、依頼によりボランティア体験の指導なども行っています。
話し相手グループ	一人暮らしの方などを対象に月 1 回の茶話会を開催しています。また、外出できない方のお宅に訪問もしています。
ボランティア絵手紙の会「つつじ」	一人暮らしの方などへ四季折々の絵手紙をお送りしています。また、施設で利用者の方と一緒に描いて心を通わせています。
ふれあい農園クラブ	農作業を通じ、子どもたちと一緒に自然に囲まれ土に触れながら野菜を収穫する喜びを体験しています。
心のボランティア 浦安・うらら	心の病に悩んでいる方、そのご家族とおしゃべりをしたり、一緒にお茶を飲んだりして仲間同士の心の健康を考えます。
浦安傾聴ボランティア そよかぜ	耳を傾けて熱心に聴くことが傾聴です。高齢者施設等を訪問し、心に寄り添うひとときを過ごしています。
アンサンブルハーモニー アネモネ	主に高齢者施設などで楽器演奏や歌をみんなで一緒に楽しむことを目指し活動しています。
おとこのまかない	男性を中心に家庭でも料理ができるように「手作り料理」を楽しみながら、情報交換の場として、また地域活動への参加をしています。
個人ボランティア	個人の都合のつく範囲でさまざまなボランティア活動を行います。
シニア・ボ・楽踊	世界の民族舞踊（日本も含む）、シニアダンス、レクリエーションを楽しむと同時に、仲間づくり、健康維持を目指しています。
オカリナサークル ハーモニー	児童センターや自治会館、子ども食堂、高齢者介護施設など、幅広い年齢のさまざまな会場にてオカリナによる演奏活動をしています。
カイレア	高齢者施設等へ訪問し、フラダンスを踊る活動を定期的に行っています。
HSP/HSC リンクパートナー	誰にとっても生きやすい社会作りを目指し活動しています。お一人おひとりの考え・想いを大切にできる『対話』の交流会を開催しています。

仕事をする

■就労

シルバー人材センター（会員募集）

浦安市シルバー人材センターは、働く意欲のある60歳以上の方が会員となり、就業を通じて社会参加をすることにより、生きがいを得るとともに、地域社会に貢献することを目的として設立・運営されている公益社団法人です。入会を希望される方は入会説明会にご参加ください。

入会説明会 第2水曜日・第3月曜日（祝日の場合はその翌日）午後2時～
※詳しくはHP、またはお問い合わせください。

仕事の内容 公共施設の管理、家事援助、清掃など軽作業、植木の剪定、除草、筆耕、葬祭など
場 所 猫実 2-12-7

U R L <https://www.sjc.ne.jp/urayasu>

問い合わせ 公益社団法人浦安市シルバー人材センター
☎ 047-355-4001 FAX 047-355-4002
✉ urayasu@sjc.ne.jp



ファミリー・サポート・センター事業（まかせて会員募集）

うらやすファミリー・サポート・センターは、育児の援助を受けたい人（おねがい会員）、育児の援助を行いたい人（まかせて会員）、両方ともを希望する（どっちも会員）が地域の中で相互援助の形で子育て世帯を応援する会員組織です。まかせて会員の主な活動内容としては保育施設や習い事等の開始前、終了後の預かりや送迎などを有償ボランティアとして（1時間700円の報酬）行います。資格等は不要でしっかりと研修を行った後に活動開始となりますので、子どもが好きという方ならどなたでも安心してご入会いただけます。

開設時間 月・火曜日、木～土曜日 午前9時～午後5時（祝日・年末年始は除く）

問い合わせ うらやすファミリー・サポート・センター（総合福祉センター内）
☎ 047-700-6601 FAX 047-700-6602
✉ famisapo@urayasushi-shakyo.jp

浦安市ふるさとハローワーク

浦安市ふるさとハローワークでは、検索機による求人情報の閲覧ができるほか、ハローワーク市川の相談員による一般求職者を対象とした職業相談、職業紹介などを行っています。

申し込みは不要です。直接おいでください。なお、浦安市ふるさとハローワークは、専用駐車場がありませんので、公共交通機関をご利用ください。

相談日時 月～金曜日 午前9時～午後5時15分

休 室 日 第1・3水曜日、土曜日（水曜日が休みの週は開室。ただし、土曜日が祝日の場合は休み）、日曜日、祝日・年末年始

場 所 入船1-4-1（市民プラザ内）

問い合わせ 浦安市ふるさとハローワーク ☎ 047-381-8609



②誰でも受けられるサービス

健康づくり

各種健康教室

健康維持、生活習慣病の予防のため健康教室を行っています。保健師、管理栄養士、歯科衛生士による講義などが主な内容です。

※詳しい内容・日程などは広報うらやすでお知らせします。

※10人以上集まれば出前講座もできます。

問い合わせ 健康増進課成人保健係（健康センター1階）☎ 047-381-9059

在宅療養者口腔機能向上事業

通院が困難な方に訪問診療を行う歯科医院を紹介します。

また、自宅、病院や施設に歯科衛生士が伺い、誤嚥性肺炎などを予防するために大切な「口腔ケア」や「飲み込み体操」の無料レッスンを行っています。

問い合わせ 健康増進課成人保健係（健康センター1階）☎ 047-381-9059

高齢者インフルエンザ予防接種

市指定の医療機関で受けられます。

対象者 65歳以上の方（毎年10月上旬に個別通知します）

接種料 自己負担額 1,000 円（接種期間内1回のみ）※生活保護を受給されている方、中国残留邦人等の支援を受給されている方等は無料。

問い合わせ 健康増進課地域医療係（健康センター1階）☎ 047-381-9001

高齢者肺炎球菌予防接種

市指定の医療機関で受けられます。

対象者 65歳の方（65歳の誕生日を迎えた翌月に個別通知します）

※66歳以上の方で今までに1回も接種歴がなく、接種を希望される方は、健康増進課窓口で接種する前にお申し込みください。

接種回数 1回（今までに1回も接種していない方）

接種料 無料

問い合わせ 健康増進課地域医療係（健康センター1階）☎ 047-381-9001

带状疱疹予防接種の費用の助成

市指定の医療機関で受けられます。

対象者 50 歳以上の方

接種料 各医療機関が定める接種料から市助成額を差し引いた額

※助成額 生ワクチン＝1 回 2,000 円（1 人 1 回）

不活化ワクチン＝1 回につき 5,000 円（1 人 2 回まで）

問い合わせ 健康増進課地域医療係（健康センター 1 階）☎ 047-381-9001

脳ドックの費用の助成

脳血管疾患の早期発見・早期治療を図るため、国民健康保険に加入している 40 ～ 74 歳の方を対象に脳ドックの費用の一部を助成しています。詳しくは市ホームページをご覧ください。

※助成は 2 年度に 1 回

問い合わせ 国保年金課給付係 ☎ 047-712-6829

各種健（検）診

生活習慣病やがんなどの予防・早期発見のために、次の健（検）診を行っています。

市指定の医療機関で受けられます。生涯すこやかに過ごすために、健（検）診や人間ドックを定期的に受診し、その結果を生かしてご自身の健康管理に役立てましょう。

健（検）診名	対象者等	費用
特定健康診査	40 歳から 74 歳までの浦安市の国民健康保険加入者	無料

問い合わせ 国保年金課（市役所 2 階）☎ 047-712-6829

健（検）診名	対象者等	費用
後期高齢者健康診査	満 75 歳以上の方等で、千葉県後期高齢者医療制度に加入している方	無料
肺がん検診	40 歳以上の方	各 500 円
大腸がん検診	40 歳以上の方	
胃がん検診（内視鏡検査）	50 歳以上の方（市の胃内視鏡検査を受けられた方は翌年の市の胃がん検診は受けられません）	3000 円
胃がん検診（バリウム検査）	40 歳以上の方	各 500 円
乳がん検診（マンモグラフィ検査）	40 歳代偶数年齢、50 歳以上（2 年に 1 度）の女性	
乳がん検診（超音波検査）	30 歳代、40 歳代奇数年齢の女性	
子宮頸がん検診	20 歳以上の女性	
前立腺がん検診	50 歳以上の男性	
肝炎ウイルス検診	40 歳以上で過去に検査したことがない方	無料
成人歯科健診 （むし歯と歯周病の健診+歯のクリーニング）	20・30・40・50・60・70 歳の方	

問い合わせ 健康増進課成人保健係（健康センター 1 階）☎ 047-381-9059

はり・きゅう・マッサージ利用券の交付

保険診療外の施術に対し、施設利用券（1回800円の助成）を1カ月に2枚の割合で、年度24枚を限度に交付。施術料金から助成額を差し引いた額を施術者にお支払いください。

※P19～22に記載されている登録施設に限ります。

※障害者手帳をお持ちの方は、障がい福祉課で対応します。

対象者 65歳以上で、はり・きゅう・マッサージの施設を利用する方

申請方法 インターネットから、または健康保険証、運転免許証など本人が確認できるものを持って高齢者福祉課へ

問い合わせ 高齢者福祉課（市役所3階） ☎ 047-381-9071

☆はり・きゅう・マッサージ券が利用できる施設一覧

①…はり ②…きゅう ③…マッサージ 令和6年6月現在

名称	住所	電話番号	内容	出張
ぽぽらず鍼灸院	当代島 1-2-17 1階	080-9060-9620	①②	○
(株)ダイワ（出張のみ）	当代島 1-3-23 2階	0120-758-755	③	のみ
高橋 政平（出張のみ）	当代島 3-2-25-101	090-6938-5954	③	のみ
NOMOKOTSU 鍼灸院	当代島 3-5-6	047-350-5455	①②③	○
治療室たお（出張のみ）	猫実 3-18-15	047-352-6398	①②③	のみ
典元鍼灸院	猫実 4-6-39-402	047-727-6077	①②	×
浦安はづき整骨院	猫実 5-1-36 1階	047-712-7878	①②	×
ポラリス整骨院	北栄 1-2-37 1階	047-305-1101	①②	○
たしる鍼灸院	北栄 1-3-7 第二小徳ビル 105号	047-354-3340	①②	○
あさひろはりきゅう整骨院	北栄 1-6-20	047-355-6968	①②③	×
セドナ鍼灸院	北栄 1-12-7 1階	047-704-8850	①②	×
Total Body Care 浦安駅前鍼灸院	北栄 1-12-36 2階	047-355-4265	①②③	○
浦安南口鍼灸整骨院	北栄 1-15-25 エミネンス zen	047-318-2536	①②	×
塚田鍼灸院	北栄 1-15-27-401	047-704-9146	①②③	○
しんそう浦安北栄	北栄 1-15-27-403	047-380-9256	①②③	×
サン治療院	北栄 1-15-27-501	047-711-4606	①②③	×
張整骨院	北栄 1-16-17-201	047-316-1176	①②	×
きたざかえ鍼灸治療院	北栄 2-14-24	047-351-1276	①②	○
鍼灸マッサージ院 + nico	北栄 3-26-7	047-318-2565	①②③	×



代表 中野奈穂子

健康保険が使える出張マッサージ

いきいき治療院

70歳以上の方は、初回のみ無料で出張マッサージをお試しいただけます。「これは良い」と気に入っていただいた方に、保険治療のご案内をいたします。

あんまマッサージ指圧師(国家資格者)のマッサージがご自宅で受けられます

- 血行をよくし、筋肉をほぐすマッサージ
- 関節の可動域を少しずつ広げるマッサージ

75歳以上 自己負担金【例】(医療費が1割負担)の方
1回あたり 約500円 (出張費込み)

70歳以上の方
初回無料

※健康保険を使うには医師の同意が必要です

「浦安市はり、きゅう、マッサージ等施設利用券」がご利用になります。

浦安市堀江6-12-34
平日9:00～18:00

TEL 047-702-8224

名 称	住 所	電話番号	内容	出張
指圧・鍼灸 さくらテラス	北栄 3-27-3 1 階	090-1240-3273	はきマ	×
鍼灸の千葉（出張のみ）	北栄 4-6-19	080-3423-3468	はきマ	のみ
三恵堂	堀江 2-23-25	047-352-6498	はきマ	○
和田マッサージ院	堀江 4-34-26	080-5498-2013	はきマ	○
治療院ひだまり	堀江 4-35-10-202	047-355-7743	はきマ	○
訪問治療・機能訓練 のやさん	堀江 4 丁目	090-9208-3348	はき	のみ
舞浜マッサージ院	堀江 5-2-41-201	090-5586-6053	マ	○
堀江はり・灸接骨院	堀江 5-5-5	047-306-6971	はきマ	○
やわらぎ鍼灸整骨院	堀江 6-9-1 1 階	047-720-4151	はきマ	×
いきいき治療院（出張のみ）	堀江 6-12-34	047-702-8224	はきマ	のみ
あぐり接骨院・あぐり鍼灸院	高洲 1-18-19	047-720-0441	はき	○
富士鍼灸院	高洲 5-1 C-808	047-352-1386	はき	×
おした治療院（出張のみ）	高洲 5-1 F-501	080-2395-1016	はき	のみ
吉田 美香（出張のみ）	高洲 7-1-1-525	090-9132-9873	はきマ	のみ
富永指圧治療院（出張のみ）	美浜 1-4-602	047-354-2038	マ	のみ
新浦安はりきゅう院	美浜 1-6-105 エルシティ新浦安 6 番館	047-351-7507	はき	×
ココカラぶらす（出張のみ）	美浜 1-6-212	047-355-2100	はきマ	のみ
鍼灸院 爽快館 新浦安店	美浜 1-7-106	047-390-9311	はき	×
新浦安治療院	美浜 5-7-701	047-351-6355	はきマ	×
ボディケアセントラル治療院	入船 1-4-1 イオン新浦安店 4 階 セントラルウェルネスクラブ新浦安内	047-350-4511	マ	×
ふかさく整骨院 新浦安	入船 1-5-1 MONA 新浦安 B 館 2 階	047-381-2541	はきマ	×
医療法人社団 颯晴会 メディカルガーデン整形外科	入船 1-5-2-601 プライムタワー新浦安	047-306-2755	は	×
井上出張鍼灸院（出張のみ）	入船 3-27-6	090-9373-5920	はき	のみ
きくちマッサージはりきゅう治療院	入船 3-33-106	047-354-1328	はきマ	×
渡辺すずこ治療院	入船 3-50-102	047-353-6760	はき	×
せせらぎ鍼灸整骨院	入船 4-1-16 1 階	047-381-7800	はきマ	○
しんうらやす鍼灸院	入船 4-7-23	047-380-0680	はき	○
新浦安はり庵	入船 4-10-7 ダイソンナイン 101	090-6942-4095	はきマ	○
入船しんもり鍼灸整骨院	入船 4-16-8 1 階	047-720-1237	はき	×
からだはうす治療院	入船 4-24-3	047-353-3699	はきマ	×
美浜鍼灸院（出張のみ）	入船 6-7-1101	047-355-4689	はき	のみ
TSUKADA 治療院	今川 2-1-3-206	080-3343-3224	はき	○
TSUKADA 治療院（ダンロップ分院）	今川 4-1-40（ダンロップ内）	047-354-7552	はき	のみ
岡本鍼灸接骨院	今川 4-2-1	047-380-1600	はき	○
バルテマイ治療院（出張のみ）	東野 1-7-1（総合福祉センター内）	090-3409-1205	マ	のみ
Gift はりきゅう接骨院	東野 3-4-1 2F-5	047-711-4720	はき	×
平山治療院	弁天 2-4-1	090-6473-4008	はきマ	○
見明川治療室	弁天 3-2-42-3（見明川住宅内）	080-8817-1187	はきマ	○

名 称	住 所	電話番号	内容	出張
花本治療院 (出張のみ)	弁天 3-2-84-1	090-8044-5789	はきマ	のみ
まなぶ鍼室	日の出 1-3-2-1403	047-720-1189	はきマ	○
松延鍼灸マッサージ (出張のみ)	富士見 3 丁目	090-8166-9558	はきマ	のみ
ふじみ鍼・灸・マッサージ治療院	富士見 4-2-39	047-304-1189	はきマ	○
東洋 COCO 治療院	富士見 4-5-21	047-723-4910	はき	○
くまかわ鍼灸接骨院	富岡 4-20-7	047-352-3880	はき	×
クネア整骨院	明海 4-1-1 ニューコースト新浦安 3 階	047-314-8400	はきマ	×
ボディケアサロン N	明海 4-2-5-601	080-4452-1114	マ	×
エコルスタはりきゅう院	市川市南行徳 2-12-6-101	047-711-3089	はき	○
スバル治療院	市川市南行徳 4-19-18	047-396-1554	はきマ	○
やすらぎ治療室	市川市行徳駅前 1-12-2	047-357-3393	はきマ	×
新濱治療院	市川市行徳駅前 2-11-1 サントス II 305	080-9361-6888	はマ	○
らいおんハート あんま鍼灸マッサージ院	市川市行徳駅前 2-16-1 6 階	090-9803-6312	はきマ	○
鶴島治療院	市川市相之川 1-14-13	070-6671-5853	はきマ	○
北原鍼灸院	市川市相之川 3-4-6	047-357-8599	はき	×
南行徳なごみの鍼灸整骨院	市川市相之川 4-5-18	047-369-6400	はき	×
フレアス在宅マッサージ市川西施術所	市川市相之川 4-5-22 相之川マンション101	090-4179-5416	はきマ	○
TIP 南行徳鍼灸院	市川市相之川 4-9-10	047-307-6231	はきマ	×
訪問リハビリはりきゅう 宗気堂	市川市新井 1-15-23	0120-94-4976	はき	○
田崎 稚枝子 (出張のみ)	市川市島尻 2-34-204	090-4945-4512	はきマ	のみ
やの針灸院	市川市塩浜 4-2 第 3 号棟 210	047-711-3331	はきマ	×
からだ元気治療院 市川店	市川市南八幡 1-4-4 1 階	047-318-3959	はきマ	○
八幡鍼灸整骨院	市川市南八幡 4-3-17 2 階	047-378-8825	はき	×
無量光寿庵はる治療院	市川市南八幡 4-14-7-101	047-378-8088	はきマ	○
柳ヶ瀬治療院	市川市大野町 3-1824-2	047-339-1352	はきマ	○
マッサージ治療院寿楽 (出張のみ)	市川市宮久保 1-28-5-202	047-315-1261	マ	のみ
市川はりきゅうマッサージ治療室	市川市中国分 4-6-26	047-372-7699	はきマ	○
三光治療院	市川市堀之内 1-16-10	047-375-3925	マ	×
いその在宅マッサージ (出張のみ)	市川市真間 5-11-5-101	047-372-4612	はきマ	のみ
オハナ整骨院・鍼灸院	市川市末広 1-15-11-102	047-329-2533	はきマ	×
鍼灸整骨院 拓	市川市湊新田 1-6-12-101	047-702-8884	はき	○
お鍼の灸たろう (出張のみ)	市川市東大和田 1-1-3	047-379-0009	はき	のみ
大野 拓哉・大野 佐生子 (出張のみ)	市川市大洲 3-9-14-103	047-370-5509	マ	のみ
長生館療院	市川市鬼高 2-12-35	047-336-9454	マ	×
きずな治療院	市川市北方 1-13-9	047-334-5858	マ	○
はり・きゅう KEI	市川市富浜 1-8-3	047-357-5589	はき	○
りんご鍼灸治療院	船橋市海神 4-26-60-B303	047-404-4135	はき	○
神彩宝はりきゅう治療院 (出張のみ)	船橋市西船 4-20-1-203	090-1468-8178	はき	のみ

名 称	住 所	電話番号	内容	出張
牧野鍼灸院	船橋市上山町 3-578-5	047-438-4407	は	×
レオン指圧訪問マッサージ(出張のみ)	船橋市田喜野井 7-13-11-401	070-5587-9352	マ	のみ
指圧・マッサージらくだはうす	船橋市本中山 2-16-9 4 階	047-336-5942	マ	○
はり・きゅう カネコ	船橋市本中山 2-22-7-102	047-334-3812	はき	×
佐々木鍼灸院	船橋市前原東 4-13-10	090-6137-8769	はきマ	○
明日香ハリニック	市原市ちはら台西 6-2-21	0436-98-4040	はき	×
東洋医学鍼灸センター	千葉市中央区星久喜町 193-7	043-264-1919	はきマ	○
フレアス在宅マッサージ千葉(出張のみ)	松戸市高塚新田 155-35 2 階	047-711-6627	はきマ	○
土屋灸術院	松戸市馬橋 1896-2	047-341-2483	はき	×
なかの鍼マッサージ	成田市囲護台 1254-2 A-106	0476-22-8008	はきマ	○
西はり・きゅう治療院	佐倉市弥勒町 251-1	043-483-1326	はき	○
ふくしま鍼灸マッサージ院	足立区竹ノ塚 1-18-10 ティ・ジュビロ 1 階	03-3859-7871	はきマ	×
KEiROW 葛西ステーション	江戸川区南葛西 6-13-12-305	03-6456-0211	はきマ	○
あさひろ鍼灸整骨院	江戸川区南篠崎町 2-51-10-1 階	03-3677-6477	はきマ	○
鍼灸マッサージ KANWA	江戸川区北小岩 4-16-11-207	070-5572-5190	はきマ	○
松木治療院	江戸川区東小松川 3-35-8-301	03-6231-5836	マ	○
ひだまり鍼灸院	江戸川区船堀 7-19-11-101	03-5676-0127	はきマ	○
木場中央はり灸整骨院	江東区木場 6-7-6 コーポそしの 102	03-3820-1011	はきマ	×
鍼治療 東京おざわ	中央区銀座 2-4-19 5 階	03-6228-7003	はきマ	×
あおくま堂(出張のみ)	千代田区岩本町 3-10-12-202	070-6998-2630	はき	のみ
在宅療養推進会(出張のみ)	千代田区九段北 1-1-7-504	03-6261-4701	マ	のみ
エール鍼灸訪問マッサージ	出張のみ	090-2461-1822	はきマ	のみ
はり・きゅう はりっち	出張のみ	080-2027-7226	はき	のみ
浦安治療院	出張のみ	047-713-7659	はきマ	のみ
松浦治療院	出張のみ	047-397-0974	はきマ	のみ
藤井はりきゅう治療室	出張のみ	090-1730-9936	はき	のみ
佐久間 正安	出張のみ	090-8504-1276	マ	のみ
金澤 智絵	出張のみ	090-1795-6226	マ	のみ
るんじくらぶ(女性専門)	出張のみ	070-2179-4109	はき	のみ
はり・きゅう やまき	出張のみ	090-5560-0560	はき	のみ
安保 勝	出張のみ	080-5003-5111	マ	のみ
大島中央マッサージ治療院	出張のみ	090-4138-6598	マ	のみ
阿部 敬	出張のみ	050-3173-7568	マ	のみ
レイス・マッサージ治療院市川	出張のみ	047-329-2260	はきマ	のみ
かがわはり・きゅう整体院	出張のみ	090-6508-8648	はき	のみ
玉指圧院	出張のみ	090-2285-6505	マ	のみ

一人暮らし・高齢者世帯

食事サービス

65 歳以上の一人暮らしまたは高齢者のみの世帯で一定要件を満たしている方に、月 2 回昼食のお弁当を配布します。孤立化の防止と見守り、地域の方とのふれあいを目的とし、ボランティアの手作り弁当を届けます。

問い合わせ 浦安市社会福祉協議会 ☎ 047-380-8864

緊急通報装置の貸し出し

室内での急病や事故などの緊急時に、ボタン 1 つで緊急通報サービス会社へ通報できる「緊急通報装置」を貸し出し、その利用料を助成します。原則自宅の固定電話回線を使用しますが、固定電話回線が無い方はご相談ください。

対象者 65 歳以上で、一人暮らしまたは高齢者のみの世帯、および同居する家族の外出などで一時的に高齢者だけとなる世帯の方

申請方法 高齢者福祉課にお問い合わせください。

問い合わせ 高齢者福祉課（市役所 3 階）☎ 047-381-9071



救急医療情報キットの配布

救急医療情報キットとは、緊急連絡先、かかりつけ医・服用薬などの医療情報、健康保険証や診察券（写し）、本人写真などを入れる容器です。

容器を冷蔵庫に保管していただき、緊急時に救急隊員が駆けつけたとき、迅速で適切な救命活動ができるようにします。

対象者 ① 65 歳以上の方のみの世帯
② 障がいのある方のみの世帯

申請方法 健康保険証、運転免許証など本人が確認できるものを持って健康増進課へ

問い合わせ 健康増進課地域医療係（健康センター 1 階）☎ 047-381-9001

●火災・救急は迷わず 119 番へ●

救命率の向上をめざして市民の方へ応急手当講習会（AED の取り扱いを含む）を行っています。また、火災による被害軽減のため各種団体に消火器取り扱い訓練等を行っています。

初期消火対策として、住宅用消火器の貸出しを行っています。（1 世帯 1 本）
問い合わせ 消防本部 ☎ 047-304-0119

配達・訪問サービス

高齢者などの日常の買い物を、一部の市内店舗と連携を図り支援します。

☆買い物支援サービスが受けられる店舗一覧

令和6年6月現在

名 称	住所・電話番号	受付方法	備考欄
(有)ブルックス (灯油) エネオス浦安 SS	猫実 2-31-12 ☎ 047-305-0150	電話	灯油／翌日配達／日・祝休み
浅田煎餅本舗 (米・煎餅・おかき)	猫実 3-2-10 ☎ 047-351-2716 ☎ 047-351-2404	来店 電話 FAX	市内全域。煎餅は税抜 10,000 円以上で配達無料。 お米は配達料 200 円～（数量により変化） 玄米の委託精米（引き取りから配達まで）
伝次郎商店 (米・酒・食品他)	猫実 3-6-19 ☎ 047-351-1011	電話 来店	2000 円以上で配達 配達時間指定可
野田屋 (日用品)	猫実 4-14-16 ☎ 047-351-5255	電話 来店	平日 9 時～ 18 時 3000 円以上配達可。 故障、取り扱い不明の電球・壁スイッチ等の交換
丸茂海苔店 (海苔・茶)	北栄 1-12-40 ☎ 047-354-2411	電話	3240 円以上購入で配達 日時の指定なし（電話にて要相談）
セブンイレブン 浦安北栄 3 丁目店	北栄 3-9-16 ☎ 047-350-3821	電話 来店	1000 円以上より配達（配達料 220 円） 3000 円以上配達料無料（無料会員登録後利用可能）
創作ダイニング Oobanburumai	北栄 3-25-28 ウスタロス TK103 ☎ 047-702-9488	電話 来店	3000 円以上で配達。受付／ 11 時 30 分～ 20 時 メニューは HP で確認を http://www.oobanburumai.com
ダイエー浦安駅前店 (日用品・食料品)	北栄 3-27-13 ☎ 047-355-4147	来店	配達料 1 回 110 円 飲料は 5 ケースまで 会員登録必要 配達エリア／海楽・北栄・当代島・猫実・堀江・富士見 1 ～ 2 丁目
ナリスビューティ スタジオデアイム浦安	北栄 3-33-10 ☎ 080-5055-6211	電話	完全予約制。1 回 1650 円～／ 20 分 日本介護美容セラピスト協会認定のセラピストによる 介護美容サービス
(有)高橋商店 たかはし当代島店 (米・酒・食料品他)	当代島 2-7-36 ☎ 047-351-3026	電話 来店	米は 3kg より配達、その他は 2000 円以上で配達。 配達料無料 定休日／日・月曜日
(有)政丸水産	当代島 2-21-16 ☎ 047-351-3822 FAX 047-352-3354	電話 来店	1000 円以上で市内全域に配達。 受付／ 9 時～ 15 時
(有)高橋商店 今川店 (米・酒類・たばこ)	今川 1-1-21 ☎ 047-353-0027	電話 来店	米は 3kg より配達、その他 2000 円以上で配達。 配達料無料 定休日／火・水曜日
徳兵衛商店 (日用家庭雑貨他)	堀江 3-10-18 ☎ 047-351-2861	電話 来店	配達料無料
(有)市船海苔店 (のり・茶・豆他)	堀江 4-36-2 ☎ 080-6503-7633	電話	2000 円以上で配達料無料 配達は、平日 17 時以降、土日 16 時以降
ケアハピ QOL (介護福祉用具他)	堀江 5-14-31-1F ☎ 047-705-6756 carehappyqol@gmail.com	電話 FAX Eメール	・不要の紙おむつを無料回収 ・外出用車椅子をレンタル ・土日祝休み
(有)伊藤青果	富岡 4-24-3 ☎ FAX 047-352-2487	電話 来店 FAX	1000 円以上で配達。配達エリア／富岡・今川・弁天 受付／ 11 時～ 14 時
富士見クリーニング	富士見 1-16-7 ☎ 047-351-2431	電話 来店	1000 円以上で配達料無料

② 誰でも受けられるサービス

一人暮らし・高齢者世帯

名 称	住所・電話番号	受付方法	備考欄
山城屋 東店 (米穀・酒類・たばこ・食料品)	富士見 2-12-17 ☎ 047-355-6929	電話 来店	配達料無料 定休日／火曜日
しまむら (千葉名産・菓子他)	イオン新浦安 ☎ 047-381-2162	電話 来店	5000 円以上翌日以降配達 配達料無料(翌日配達是一律500円)※一部地域を除く 配達エリア／元町地域・中町地域・高洲地区
セブンイレブン 浦安入船4丁目店	入船 4-9-1 ☎ 047-305-1217	電話	1000 円以上より配達 (配達料 220 円) 3000 円以上配達料無料 (無料会員登録後利用可能) 配達エリア／入船

☆お弁当などの配食サービス一覧（浦安市見守りネットワークに登録している事業者）

名 称	連絡先・受付時間	備考欄
まごころ弁当 東京ベイスайд店	☎ 03-6316-7557 magokoro.bayside@gmail.com 9 時～ 18 時(正月三が日は休業)	最短翌日から 1 食より自宅や指定場所への送料無料で配達可能。1 回無料試食券配布中。普通食、大盛、小盛(小町大、小町)、きざみ食、ムース食、カロリー調整食、たんぱく調整食あり。保冷対応・安否確認対応可能。
コープみらい 湾岸センター (デイリーコープ)	☎ 0120-502-160 (デイリーコープ受付センター) 月～金 9 時～ 19 時 30 分 土 9 時～ 17 時	コープみらいへの加入が必要。月～金曜までのうち週 3 日から配達可能(土日は休み)。夕食として 18 時までにお届け。配達時の情報をメール(定型文)でお知らせするお届け確認メールサービス(無料)あり。
生活協同組合 パルシステム千葉	☎ 0120-660-788 (夕食宅配受付センター) 月～金 10 時～ 18 時 30 分	組合員加入が必要。週 3 食以上ご注文であれば、1 日から配達可能(冷蔵)。月曜～金曜の当日 18 時まで配達。低糖質・減塩おかずセットの取り扱いもあり(冷凍)。5 食 1 セットを、クール便で毎週月曜日お届け。
宅配クック 1 2 3 市川南・浦安店	☎ 047-318-6886 8 時～ 18 時	最短翌日より 1 食から配達可能。やわらか食、ムース食、塩分調整食対応。保冷バッグ、安否確認対応可能
ニコニコキッチン 市川浦安店	☎ 047-306-7011 8 時～ 18 時	1 食から配達可能。カロリー塩分調整食、たんぱく食、やわらか食、おかゆ、ムース食対応。安否確認対応
ライフデリ市川・浦安店	☎ 047-702-8975 9 時～ 17 時	週 1 回、1 食から配達。やわらか食、ムース食、カロリー調整食、腎臓食・透析食対応 朝食(パン・ドリンク)セットあり (お届けは保冷バッグ、宅配 BOX、安否確認対応)
生活クラブ 生活協同組合千葉 (ベイセンター)	☎ 047-379-1540 ベイセンター(配送センター) 9 時～ 18 時	生協組合員への加入が必要(毎月 700 円の積立て必須) 週 1 回、自宅や指定の場所へお届け。 簡単調理キットあり、安否確認対応。
健康宅配江戸川店	☎ 0120-016-113 9 時～ 17 時	1 食から配達可能。朝昼夕対応。 塩分カロリー調整食、たんぱく調整食、やわらか食等も対応。冷蔵・冷凍あり
ワタミの宅食 千葉市川営業所	☎ 0120-321-510 「ワタミの宅食」受付センター 9 時～ 18 時(12 月 31 日～ 1 月 3 日は休業)	週 1 日 1 食からお届け。昼・夕対応。 お届けは手渡し、または鍵付き安全ボックス(無料)

※上記内容については、事前の連絡なしに変更する場合がありますので、予めご了承ください。

※店舗によっては、定休日等もありますので利用の際は必ず確認をお願いいたします。

※取り扱い商品、料金、配達内容の詳細は、直接お問い合わせください。

問い合わせ 買い物をご利用の方は各店舗へ

登録をご希望の店舗は高齢者福祉課(市役所 3 階) ☎ 047-381-9071

体の不安が出てきたときに

配食安否確認サービス

配食業者が利用者のご自宅を訪問して、栄養バランスのとれたお弁当（夕食のみ）を手渡しでお届けし、安否の確認を行います。配達時間は午後2時～5時で、時間指定、置き配はできません。※自己負担は1食につき400円です。

対 象 者 安否確認の必要な65歳以上の一人暮らしまたは高齢者のみの世帯の方、かつ心身機能の低下により食事の調理が困難な方で、配食安否確認サービスの利用が必要であると認められた方

※世帯の中で食事の提供が受けられる場合、または市内に扶養義務者が居住しており、その方から食事の提供が受けられる場合は利用できません。

申 請 方 法 直接、高齢者福祉課へ

申請時に、緊急連絡先や配食回数、生活状況等の聞き取りを行います。

問い合わせ 高齢者福祉課（市役所3階） ☎ 047-381-9071

車いす・松葉杖の一時貸し出し

利用者本人が市内に居住し、病気、けが等により、外出が困難となった方へ、一時的に車いす等を貸し出します。

【想定している利用例】

- ・骨折をしてしまった
- ・介護保険の手続きをしている間のつなぎとして借りたい
- ・利用者本人の車いす等を修理に出している間のつなぎとして借りたい

対 象 者 利用者本人が市内に居住し、病気、けが等で一時的に車いすが必要な方

※介護保険の認定を受けている方は、ケアマネジャーや地域包括支援センターに相談し、まずは介護保険サービスでのご利用をご検討願います。

貸 出 期 間 最長1カ月 ※原則延長はできません。日常的に使用することを想定した貸出制度ではありません。

費 用 無料 ※さびやすいので室内に保管し、正しい使用方法・手順に従い安全にご利用ください。

問い合わせ

①浦安市社会福祉協議会（平日8:30～17:00 祝日を除く） ☎ 047-355-5271

②堀江ぽっかぽか（平日10:00～16:30） ☎ 047-721-3737

③当代島ぽっかぽか（平日10:00～16:30） ☎ 047-319-3156

④高洲ぽっかぽか（月～土10:00～16:30 月末の最終平日は休館） ☎ 047-721-1294

⑤富岡ぽっかぽか（月～土10:00～16:30 月末の最終平日は休館） ☎ 047-380-1294

※電話予約をしてから窓口にお越しください。

※②～⑤はジュニア用車いす・松葉杖の貸出は行っていません。

白内障用特殊眼鏡等購入費の助成

白内障の手術後に視力回復や視力矯正のため、眼鏡またはコンタクトレンズを購入する際の購入費の一部を助成します。

- 対 象 者** 市民税が非課税である 65 歳以上の方で、白内障の手術後に視力回復や視力矯正のため、特殊眼鏡やコンタクトレンズが必要と医師に証明された方
- 助 成 額** 補助眼鏡（人工水晶体挿入）一対上限 10,000 円、特殊眼鏡（人工水晶体未挿入）一対上限 30,000 円、コンタクトレンズ（人工水晶体未挿入）一眼につき 25,000 円まで（二眼まで）
※ 1 人いずれか 1 回に限ります。
- 申 請 方 法** 下記必要書類を高齢者福祉課へ提出ください。申請期限は購入日の翌日より 1 年以内です。
- ・ 申請書（浦安市ホームページからダウンロードもできます）
 - ・ 医師の証明書（市指定の様式）※ 処方箋の写しでも可（病名、手術の有無、人工水晶体の挿入有無が分かるものに限る）
 - ・ 領収書（但書に、白内障用眼鏡またはコンタクトレンズ代と記載があるもの、コピー提出の場合は原本も持参）
- ※ 本市に転入した時期によっては市民税課税状況が確認できない場合があります、その場合には前住所地の市区町村発行の市民税非課税証明書が必要です。
- 問い合わせ** 高齢者福祉課（市役所 3 階） ☎ 047-381-9071

補聴器購入費の助成

補聴器（医療機器として認定されているものに限る）を購入する際の購入費の一部を助成します。

- 対 象 者** 市民税が非課税である 65 歳以上の方（聴覚障がいにより身体障害者手帳の交付を受けている方を除く）で、難聴のため補聴器が必要と医師に証明された方
- 助 成 額** 上限 35,000 円 ※ 1 人 1 回に限ります。
- 申 請 方 法** 下記必要書類を高齢者福祉課へ提出ください。申請期限は購入日の翌日より 1 年以内です。
- ・ 申請書（浦安市ホームページからダウンロードもできます）
 - ・ 医師の証明書（市指定の様式）
 - ・ 領収書（但書に、補聴器代と記載があるもの、コピー提出の場合は原本も持参）
- ※ 本市に転入した時期によっては市民税課税状況が確認できない場合があります、その場合には前住所地の市区町村発行の市民税非課税証明書が必要です。
- 問い合わせ** 高齢者福祉課（市役所 3 階） ☎ 047-381-9071

ウィッグ・胸部補整具購入費等助成

がんと診断され、治療に伴う脱毛、乳房の切除などにより、ウィッグまたは胸部補整具が必要な方へ費用の一部（ウィッグ：3万円または実際に購入やレンタルに要した費用のうちいずれか少ない方の額。胸部補整具：2万円または実際に購入に要した費用のうちいずれか少ない方の額）を1回限り助成します。

対象者 下の要件をすべて満たす方

- ・がんと診断され、その治療を受けており、治療に伴う脱毛、乳房の切除などにより、ウィッグまたは胸部補整具が必要な方
- ・本事業において助成を受けたことのない方、また他の助成制度などの対象となっていない方

申請方法 申請書に必要事項を明記の上、下記必要書類を添付して、健康増進課まで郵送またはご持参ください。

- ・申請書（市ホームページからダウンロードもできます）
- ・がん治療を受けていることを証する書類の写し（治療方針計画書、抗がん剤同意書など）
- ・領収書の原本（助成対象品を購入またはレンタルしたことがわかる記載があり、原則本人の氏名のもの）

※申請期限は、購入やレンタルした日付の翌日から1年以内です。

問い合わせ 健康増進課 成人保健係 ☎ 047-381-9059



シルバーカー購入費の助成

シルバーカー（歩行補助車）を購入した際の費用の半額（100円未満切り捨て、上限10,000円）を1回限り助成します。

対象者 65歳以上で、歩行の際に補助を必要とする方

申請方法 申請書、シルバーカーの仕様書（写し）、領収書（但書に製品名が記載されているもの、コピー提出の場合は原本も持参）を提出ください。

※申請書は浦安市ホームページからダウンロードもできます。

※申請期限は購入日の翌日より1年以内です。

問い合わせ 高齢者福祉課（市役所3階） ☎ 047-381-9071

補聴器は通える専門店へ

認定補聴器専門店
**浦安
ヒヤリングサポート**

TEL 047-329-2802

言語聴覚士・認定補聴器技能者

営業時間 午前10時～午後5時
定休日 火・水・土、祝日
住所 千葉県浦安市海楽1-1-1（浦安市役所前）

予約制

※初めて補聴器をお考えの方はまずお近くの耳鼻咽喉科を受診することをお勧め致します。※補聴器は使う方の聴力レベルや使用環境によってサイズや形が変わります。聴力レベルによっては小さな補聴器を使用いただけない場合があります。※補聴器は個々の難聴や「聞こえ」の程度にあわせて調整（フィッティング）することが必要です。※補聴器は適切なフィッティング調整により、その効果が発揮されます。しかし、装着者の「聞こえ」の状態によっては、その効果が異なる場合があります。※補聴器は非課税です。

福祉車両の貸し出し

車いすに乗ったまま利用できるスロープ付き軽自動車「ハートフル号」を貸し出します。
（「ハートフル号」は運転手が付きません）

問い合わせ 浦安市社会福祉協議会 ☎ 047-355-5271

福祉サービス利用援助事業（日常生活自立支援事業）

日常生活での理解力・判断能力に不安のある方に対して、福祉サービスの利用手続き援助や財産管理・保全サービスなどを提供し、地域での自立した生活を支援します。

内 容 ○福祉サービス利用援助（福祉サービスの利用に関する情報の提供や助言、手続きの際の援助、苦情解決の手続き援助）
○財産管理サービス（預貯金の預け入れや払い戻し、公共料金や家賃の支払い等）
○財産保全サービス（預貯金の通帳、不動産権利証、契約書等を金融機関の貸金庫に保管）

対 象 者 高齢者や障がい者で、契約の内容を説明すれば理解できる方。（契約内容を理解できる能力がない場合は、成年後見制度により選任された成年後見人などとの間で利用契約を結ぶことができます）

申 込 方 法 社会福祉協議会の窓口へ。申し込み後、専門員が利用者の自宅などを訪問します。

契約の締結 社会福祉協議会と利用者が契約を結び、利用者の希望に沿って作成する「支援計画」に基づいて、生活支援員がサービスを提供します。

利 用 料 お問い合わせください。（相談などのサービスについては無料です）

問い合わせ うらやす成年後見支援センター（社会福祉協議会内） ☎ 047-355-5315

避難行動要支援者名簿の登録・個別避難計画の作成

自主防災組織、民生委員などにより、災害発生時の安否確認、救助、避難誘導および日頃の見守りが行える体制を整えるために、避難行動要支援者名簿の登録を受け付けています。

また、災害時の避難をスムーズに行うため、あらかじめ「避難先」「避難経路」「支援をしてくれる方」などを記入しておく「個別避難計画」の作成を順次すすめています。

対 象 者 75歳以上の高齢者のみの世帯に類型される方々のうち、災害時において自らを守るために安全な場所に避難するなど災害時における一連の避難行動を行うのに際して支援が必要とされる方

※「身体障害者手帳1・2級交付者」「精神障害者保健福祉手帳1級交付者」「療育手帳交付者で障がいの程度が㊤及びAの方」「市の生活支援を受けている難病患者・小児慢性特定疾病児童」については障がい福祉課で、「要介護状態区分が要介護1から5までに該当する方」については介護保険課で要援護者名簿への登録を行っています。

登 録 方 法 高齢者福祉課にご相談の上、「浦安市避難行動要支援者登録申請書」を提出してください。

問い合わせ 高齢者福祉課（市役所3階） ☎ 047-381-9014

高齢者保護情報共有事業（QRコード® 付きラベルシールの配布）

杖などの持ち物に貼るシール（蓄光シール）10枚と衣類にアイロンなどで貼るラベル（耐洗ラベル）30枚を合わせて40枚1セットとして、配布します。

迷子になった際に発見通報者がQRコード®を読み取ることで、互いの個人情報を開示することなく、インターネット上の伝言板を用いて身元確認や、家族への引き渡しを円滑に行えるようになります。有料にて、シールの追加注文もできます。

対象者 迷子の恐れのある高齢者とその家族

実物大見本

申請方法 申請書と登録シートに必要事項を記入して提出してください。

※申請書は浦安市ホームページからダウンロードもできます。

問い合わせ 高齢者福祉課（市役所3階）

☎ 047-381-9014



●行方不明高齢者の早期発見●

認知症の症状の一つで、本人にとっては何か理由や目的があって出掛けたにもかかわらず、途中で目的が分からなくなったり、自分のいる場所や、家の場所が分からず道に迷ってしまう方がいらっしゃいます。

道に迷っている間に、体力の消耗・脱水による衰弱・転倒による骨折・交通事故など時には生命に関わる危険もあります。市では早期発見のため、「市の重要なお知らせ配信サービス」を使用して性別、年齢、身体の特徴、服装などの情報の配信をしています。

検索依頼のお知らせが届いた時に、日常の活動の中でいつもより少しだけ気にかけていただき、それらしき方を見つけた場合は浦安警察署生活安全課（☎ 047-350-0110）へご連絡をお願いします。

「市の重要なお知らせ」の配信を受け取るには

下記の要領で登録をお願いします。

- ①二次元コードを読み取って、LINEの浦安市公式アカウントを「友だち追加」を押して登録
- ②友だちに追加すると、「浦安市の重要なお知らせ」への案内メッセージが届きますので、メッセージのURLを押す
- ③利用規約が表示されますので、内容をご確認の上、「規約に同意して登録する」の文字の左のチェックボックスにチェックをつけて「次へ」を押す
- ④「購読するトピックを選択します」の下にある配信項目（トピック）のうち、「防犯情報」を選択して「次へ」を押す
- ⑤「受信を希望する時間帯を選択します」の下の時間帯を選択または解除します（初期設定では、午前8時から午後8時が選択されています）
- ⑥「登録の確認」が表示されますので、選択した「配信項目（トピック）」と「配信時間帯」に間違いがなければ「登録」を押して登録完了です。



ご家族が行方不明になってしまったら・・・

まずは、浦安警察署生活安全課（☎ 047-350-0110）へご相談ください。

70 歳以上の方へ

■バス乗車券の支給（70 歳以上の方へ）

東京ベイシティ交通とおさんぽバスで利用できるバス乗車券を年度に 1 回（5,600 円分）交付します。

- 対 象 者** 70 歳（当該年度内に 70 歳に達する方）以上でバスを利用する方
※令和 6 年度の対象者：昭和 30 年（1955 年）4 月 1 日以前生まれの方。
※障害者手帳をお持ちの方は、障がい福祉課で対応します。
- 申 請 方 法** 対象となる方全員に通知をしますのでご確認ください。
市外から転入してきた方など、通知が届かない場合はご連絡ください。
- 問い合わせ** 高齢者福祉課（市役所 3 階） ☎ 047-381-9071

■敬老のお祝い（数え 77 歳以上の方へ）

敬老祝い品の贈呈・敬老会

数え 77 歳以上の方に敬老祝い品を贈呈します。
また、敬老の日に敬老会を開催します

- 対 象 者** 数え 77 歳以上の方
令和 6 年度の対象者：昭和 23 年（1948 年）12 月 31 日以前生まれの方
※対象となる方には、ご案内文と申請書を送付します。

敬老祝い金の支給

米寿と白寿をお祝いする敬老祝い金を支給します。

	令和 6 年度の対象者	支給金額
米寿 数え 88 歳	昭和 12 年（1937 年）1 月 1 日～12 月 31 日生まれの方	20,000 円
白寿 数え 99 歳	大正 15 年（1926 年）1 月 1 日～12 月 31 日生まれの方	30,000 円

※対象となる方には、ご案内文と申請書を送付します。

- 問い合わせ** 高齢者福祉課（市役所 3 階） ☎ 047-381-9071

■ 70 歳からの医療

70 歳になると、医療機関での窓口負担割合や自己負担限度額が変わり、高齢受給者証が交付されます。浦安市の国民健康保険以外の保険に加入している方の保険証の変更などについては、ご加入中の健康保険にご確認ください（※後期高齢者医療制度の障がい認定を受けた方を除く）。

75 歳になると、どなたも後期高齢者医療制度に加入することになります。この制度を運営しているのは千葉県後期高齢者医療広域連合で、千葉県内全ての市区町村が加入しています。市は、保険料の徴収や申請などの受け付け、保険証の引き渡しを行っています。

70 歳から 74 歳までの保険証（浦安市の国保の場合）

70 歳のお誕生日の翌月から保険証が変わります。新しい保険証は誕生月の月末までに（1 日生まれの方は誕生日の前月まで）市からお送りします。保険証は、高齢受給者証を兼ねた 1 枚の保険証です。医療機関の窓口での負担割合は、所得に応じて 2 割または 3 割になります。

負担割合は、毎年 8 月に見直しされます。

対 象 者 70 歳から 74 歳までの方

（70 歳の誕生日の翌月から対象／1 日生まれの方は当月から）

手 続 き 不要（転入や他の健康保険をやめたときは必要）

問い合わせ 国保年金課給付係（市役所 2 階） ☎ 047-712-6829

75 歳からの保険証（後期高齢者医療制度）

75 歳のお誕生日当日から保険証が変わります。新しい保険証は誕生日の前月末までに市からお送りします。医療機関の窓口での負担割合は、所得に応じて 1 割、2 割または 3 割になります。

負担割合は、毎年 8 月に見直しされます。

対 象 者 75 歳以上の方

（75 歳の誕生日の当日から対象）

65 歳から 75 歳未満で一定の障がいのある方のうち希望する方

手 続 き 不要（障がい認定申請や転入時などは必要）

問い合わせ 国保年金課後期高齢者医療係（市役所 2 階） ☎ 047-712-6274

●令和 6 年 12 月 2 日から現行の保険証は発行されなくなります。

マイナンバーカードと保険証が一体化されますが、令和 6 年 12 月 1 日の時点でお手元にある有効な健康保険証は、12 月 2 日以降、保険証に記載された有効期限まで引き続き使用できます。

令和 6 年 12 月 2 日以降、新たに被保険者となる方や、負担割合の変更があった方で、以下に該当する場合に被保険者番号や負担割合等を記載した「資格確認書」が交付されます。

- マイナンバーカードを持っていない方
- マイナンバーカードを持っているが、健康保険証の利用登録を行っていない方
- その他、何らかの理由で、マイナ保険証の利用が困難な方等

高額療養費の支給（浦安市の国保、後期高齢者医療の場合）

1 カ月（同じ暦月）の医療費の負担額が一定の限度額を超えた場合に支給されます。対象の方には市から通知を送付しますので、その内容に基づき申請してください。

※入院中の食事代や差額ベッド代などは対象外です。

※国民健康保険の方と後期高齢者医療の方との負担額は合算できません。

限度額適用・標準負担額減額認定証の交付

世帯主と世帯の国保加入者全員（後期高齢者医療にあっては世帯全員）が住民税非課税の方は、病気などで入院される際、保険証と一緒にこの証を病院に提示することにより、医療費の窓口支払いが限度額までとなり食事代も減額されます。

※認定証を病院に提示しなくても医療費の負担額が限度額を超えた場合は、高額療養費として後日支給されます。

対 象 者 世帯主と世帯の国保加入者全員が住民税非課税の方（浦安市の国保）
世帯の全員が住民税非課税の方（後期高齢者医療）

申 請 方 法 保険証を持って国保年金課（市役所2階）へ

問い合わせ 国保年金課 給付係 ☎ 047-712-6829（75 歳未満の方）
後期高齢者医療係 ☎ 047-712-6274（75 歳以上の方）

限度額適用認定証の交付

現役並み所得者Ⅰ、Ⅱの方は、保険証と一緒にこの証を病院に提示することにより、医療費の窓口支払いが限度額までとなります。

対 象 者 現役並み所得者Ⅰ、Ⅱの方（課税所得 145 万円以上 690 万円未満）

申 請 方 法 保険証を持って国保年金課（市役所2階）へ

問い合わせ 国保年金課 給付係 ☎ 047-712-6829（75 歳未満の方）
後期高齢者医療係 ☎ 047-712-6274（75 歳以上の方）

●高齢者見守りネットワーク●

日ごろから地域で業務等を行っている、さまざまな職種の民間事業者の方々と、市、警察署が協定を結び、日常生活や業務の中で、最近、姿を見かけない、などの異変に気が付いた際に連絡をしていただく仕組みです。高齢者が住み慣れた地域で、安心して暮らせるように、多くの事業者の方々に「さりげない見守り」にご協力いただいています。

その他の福祉サービス

身体障害者手帳の交付

身体に障がいのある方を対象に、本人からの申請により「身体障害者手帳」を交付します。障がい等級は1級から7級（7級の場合、手帳の交付はありません）となり、県の審査により決定されます。

※申請方法については、障がい福祉課にお問い合わせください。

問い合わせ 障がい福祉課（市役所3階） ☎ 047-712-6394

精神障害者保健福祉手帳の交付

入院・在宅による区別や年齢などにかかわらず、一定の精神障がいのある方を対象に、本人からの申請により「精神障害者保健福祉手帳」を交付します。障がい等級は1級から3級となり、県の審査により決定されます。

※申請方法については、障がい福祉課にお問い合わせください。

問い合わせ 障がい福祉課（市役所3階） ☎ 047-712-6394

障がい福祉ガイドブック

障がいのある方やそのご家族への福祉サービスなどをまとめた「障がい福祉ガイドブック」です。ご希望の方には、障がい福祉課、障がい事業課（市役所3階）で配布しているほか、浦安市の公式ホームページからご覧になれます。

問い合わせ 障がい福祉課（市役所3階） ☎ 047-712-6393



生活保護

病気やケガ、失業などさまざまな事情で生活に困ったとき、預貯金等の資産・他の制度・働く能力等を活用しても、なお収入が国の定める基準に満たない場合、その不足分について生活扶助や住宅扶助・医療扶助などを受けることができます。

※詳しくは社会福祉課にお問い合わせください。

問い合わせ 社会福祉課（市役所3階） ☎ 047-712-6390・6391・6396

3 困ったら相談しよう

高齢者に関する相談窓口

民生委員・児童委員

民生委員・児童委員は厚生労働大臣から委嘱されており、全国で活動しています。自らも地域住民の一員として、高齢者や障がいのある方の見守り、子どもたちへの声掛けを行っています。また、医療や介護の悩み、妊娠や子育ての不安など、さまざまな福祉の相談に応じ、以下のような活動を行っています。

- ・福祉の支援が必要な人の把握
- ・住民福祉を図るための活動や相談・助言
- ・福祉サービス利用の情報提供と援助
- ・地域の児童問題の把握

民生委員・児童委員には守秘義務がありますので、内容が他の人に伝わることはありません。

問い合わせ 民生委員児童委員協議会事務局（社会福祉協議会内） ☎ 047-355-5271

ともづな（地域包括支援センター）

高齢者が住みなれた環境で、自分らしい生活を継続するため、保健師・社会福祉士・主任ケアマネジャーなどが、介護・福祉・保健・医療など、さまざまな支援を行います。また、浦安市で行っているさまざまなサービスのご案内、ご相談も承ります。
“ともづな”は浦安市地域包括支援センターの愛称です。船を陸に繋ぐ綱。絆にも例えられます。ともにつながるまちづくりを進めます。



●主な業務内容

総合相談支援

高齢者のさまざまな相談に応じます。認知症の方やその家族に対する支援も行っています。

権利擁護、虐待早期発見・防止

人権や財産を守る権利擁護事業、成年後見制度などの相談

地域のケアマネジャーなどの支援

ケアマネジャーからの相談対応や支援、ネットワークづくり

介護予防ケアマネジメント

要支援1・2の方やサービス事業対象者のケアマネジメント

ともづな（地域包括支援センター）では介護予防に関する取り組みも行っています。関心のある方はお問い合わせください。（49 ページ参照）

ともづな 中央（中央地域包括支援センター）

住 所：猫実1-1-1（市役所3階） ☎ 047-381-9037、FAX047-304-8892
 受付時間：月曜日～金曜日 午前8時30分～午後5時
 （土曜日・日曜日・祝日・12月29日～1月3日を除く）
 担当地区：猫実1・2丁目・堀江・富士見・港・鉄鋼通り・千鳥

ともづな 浦安駅前（浦安駅前地域包括支援センター）

住 所：北栄1-1-16 ☎ 047-351-8950、FAX047-351-8955
 受付時間：月曜日～土曜日 午前9時～午後5時
 （日曜日・祝日・12月29日～1月3日を除く）
 担当地区：猫実3・4・5丁目・当代島・北栄

ともづな 新浦安（新浦安駅前地域包括支援センター）

住 所：入船1-2-1（新浦安駅前プラザ「マーレ」2階）
 ☎ 047-306-5171・5172、FAX047-306-5173
 受付時間：月曜日～金曜日・日曜日 午前9時～午後5時
 （土曜日・祝日・12月29日～1月3日を除く）
 担当地区：海楽・入船・美浜

ともづな 高洲（高洲地域包括支援センター）

住 所：高洲5-3-2（エスレ高洲1階） ☎ 047-382-2424、FAX047-382-2435
 受付時間：月曜日～金曜日 午前9時～午後5時
 （土曜日・日曜日・祝日・12月29日～1月3日を除く）
 ※毎月の最終の平日は休館し、翌土曜日に開館
 担当地区：明海・日の出・高洲

ともづな 富岡（富岡地域包括支援センター）

住 所：富岡3-1-9（富岡交番隣）
 ☎ 047-721-1027、FAX047-721-1026
 受付時間：月曜日～金曜日・祝日（土曜日・日曜日が祝日の場合は開所）
 午前9時～午後5時
 （土曜日・日曜日・12月29日～1月3日を除く）
 担当地区：東野・富岡・今川・弁天・舞浜

ともづな 富岡 東野支所

住 所：東野3-4-11（ASMACHI浦安1階）
 ☎ 047-314-1085、FAX047-314-1071
 受付時間：月曜日～金曜日（祝日を除く） 午前9時～午後5時

地域包括支援センターサテライト（出張相談所）

高齢者に関する相談窓口である「ともづな（地域包括支援センター）」を5か所・1支所設置していますが、より身近な地域で相談できる体制を整えるため、「地域包括支援センターサテライト」を開設しました。「地域包括支援センターサテライト」は、市の職員が自治会集会所や老人クラブ会館などへ定期的に出向き、相談を受ける出張相談所です。

予約は不要です。お気軽にご相談ください。

3 困ったたら相談しよう

高齢者に関する相談窓口



※祝日等により開催日を変更する場合があります。
詳細は、浦安市ホームページをご確認ください。



問い合わせ ともづな中央（中央地域包括支援センター）
☎ 047-381-9037

■認知症の方やその家族の支援

認知症に関する相談は、地域包括支援センター（36 ページ）で受け付けています。さらに、次の事業を行っています。

事業名	対象	内容
認知症家族交流会	認知症の方の家族・介護者	悩みや困っていることをお互いに話し合いながら、介護のノウハウや情報の共有を行います。
認知症カフェ	認知症の方とその家族、地域住民の方	認知症の方とその家族、地域住民の方で、誰でも参加できる集いの場です。
認知症サポーター養成講座	市内在住の方	認知症とともに生きることへの理解を深めるため、認知症の症状や認知症の方への接し方のポイントなどをご説明する講座です。
本人ミーティング	認知症の方	認知症の方が集まって、自分の体験や希望、必要としていることを語り合い、自分たちのこれからのより良い暮らし、暮らしやすい地域のあり方を一緒に話し合っています。

問い合わせ 高齢者包括支援課（市役所3階） ☎ 047-381-9028

認知症初期集中支援チーム

認知症サポート医、医療・福祉・介護の専門職が構成するチームです。

40 歳以上で自宅で生活しており、医療・介護サービスを受けていない方、認知症の症状でお困りの方が対象です。

ご家庭を訪問し、生活上の困難さなどをご本人やご家族と一緒に確認し、医療や介護サービスの調整などのサポートを行います。ご本人に自覚のない場合は、十分に配慮して関わらせていただきます。支援期間は概ね6カ月です。

問い合わせ 中央地域包括支援センター ☎ 047-381-9037

■高齢者虐待に関する相談

「高齢者虐待」は虐待をしている介護者に自覚があるとは限りません。適切な介護の方法を知らなかったり、高齢者のためになると思っていることが虐待につながることもあります。例えば、「外鍵をかけ、閉じ込める」「つなぎの服を着せる」「必要な受診をさせない」「怒鳴る」「意図的に無視する」なども、虐待です。

◇虐待の種類

身体的虐待、心理的虐待、介護・世話の放棄放任、性的虐待、経済的虐待

◇セルフネグレクト

一人暮らしなどの高齢者で、認知症やうつなどのために生活能力・意欲が低下し、極端に不衛生な環境で生活している、必要な栄養摂取ができていない等、客観的にみると本人の人権が侵害されていることです。虐待の一種として捉え、適切な対応を図っていくことが求められます。

「高齢者虐待」「セルフネグレクト」の疑いがある場合は、地域包括支援センター（36 ページ）へご相談ください。

問い合わせ 地域包括支援センター（36 ページ）

認知症になっても私は私！ ～認知症のご本人の話～

Tさん（昭和11年生まれ 弁天在住）

77歳で認知症と診断される。令和3年6月現在、要介護度1、週4回リハビリデイサービスを利用。月に2回、絵画の趣味を生かし、以前から続けていた地域で絵を教えるボランティア活動を、認知症になってからも続けている。



Tさんが描いた作品

Q 絵の教室の先生を続けていることについて

A 教えていて、皆さんが上達する様子を見られることがとても楽しいです。教室の予定を忘れていても、サロンの方が電話をかけてくれたり、呼びに来てくれたりして、休まず続けられています。参加者の方も私が認知症であることを知っています。

Q 認知症になった方に伝えたいことはありますか？

A 今の自分のレベルでできること、好きなこと、楽しいことを続けることが大切です。

Q 周りに伝えたいことはありますか？

A 家族も含めて（認知症を）理解し、受け入れてくれるまち（地域）が大切です。特別な目で見ないことです。

奥様より一言

すごく勇気がいりましたが、周りに認知症のことを話したら、安心できました。本に書いてあるように毎日優しくはできません。本人も家族もいろいろな人と関わり、たくさんおしゃべりすることが大切だと思います。サロンのお世話役さん、参加者の方々のお心づかいに感謝しています。

●アートサロンに参加している方より

先生が同じ話を繰り返すこともあります。年をとれば皆当たり前のこと、自然なこと、として受け止めています。認知症であることをあまり意識したことはありません。先生の絵の実力は素晴らしく、指導を入れていただくと、絵が生きてくるので、教えてもらえることはありがたいです。教室の運営のお世話役の方が、先生のフォローをしてくださっていて、それも大切なことだと思います。

自分のやりたいこと、できることを続けている認知症の方の取り組みを発信するため、認知症のご本人で、その活動取材させていただける方を募集しています。

問い合わせ 高齢者包括支援課 ☎ 047-381-9028

●仕事と介護の両立のための制度●

お気軽にご相談ください。

千葉県労働局雇用環境・均等室 電話：043-221-2307

受付時間：午前8時30分～午後5時15分（土・日・祝日・年末年始を除く）

■健康に関する相談

健康相談

身体や心の悩み不安など、健康に関する心配ごとや健康づくりについて、保健師、管理栄養士、歯科衛生士などが相談に応じます。

日時 月～金曜日 午前9時～午後4時（祝日・年末年始を除く）

場所 健康増進課（健康センター1階）

問い合わせ 健康増進課 ☎ 047-381-9059（予約制）

老人福祉センターの健康相談

来館時に健康チェックを行い、身体、心の悩み・不安など健康に関する心配ごとについて看護師が相談に応じます。ご利用には、老人福祉センター使用券の登録が必要です。

相談日時 月～土曜日 午前9時～午後3時

場所・問い合わせ 老人福祉センター ☎ 047-351-2096

浦安市電話急病・医療相談

急な病気やけがなどの際に医師・保健師・看護師・助産師などの有資格者が受診できる医療機関の案内や健康相談に応じます。

「けんこう^{ユ-}ダイヤル 24」

☎ 0120-24-9250（24時間年中無休対応）

■年金に関する相談

国民年金

日本国内に住所がある20歳以上60歳未満のすべての方が加入しなければならない年金制度です。国民年金は老後の生活費だけでなく、不測の事態にも対応しており、加入者に病気やけがで一定程度以上の障がいが残った場合は「障害基礎年金」が、死亡した場合はその遺族に「遺族基礎年金」などが支給されます。

老齢基礎年金

保険料を納めた期間（保険料免除期間などを含む）が、10年以上ある方が原則として65歳になってから受けられるのが、老齢基礎年金です。

支給は、2カ月分ずつ偶数月に支払われます。

年金全般のお問い合わせは…

○市川年金事務所 ☎ 047-704-1177（代表）

○ねんきんダイヤル ☎ 0570-05-1165

■税金に関するお知らせ

個人住民税及び森林環境税の公的年金からの特別徴収

公的年金を受給されている方の年金にかかる住民税及び森林環境税は、年金から特別徴収(天引き)されます。

3 困ったら相談しよう

高齢者に関する相談窓口

対象者 65歳以上(昭和34年4月2日以前生まれ)で、令和5年中に公的年金などを受給している方。ただし、次に該当する方は天引きの対象になりません。

- ・老齢基礎年金などの支給額が年額18万円未満の方
 - ・老齢基礎年金などの支給額が年額から所得税、介護保険料、国民健康保険税または後期高齢者医療保険料を差し引いた残りの額が天引きする金額未満になる方
 - ・介護保険料が公的年金からの天引きの対象でない方
- ※公的年金以外に所得のある方は、その所得の金額により対象にならない場合があります。

対象になる公的年金：国民年金、厚生年金、共済年金などの老齢年金、退職年金など

※遺族年金、障害年金などは対象ではありません。

※令和6年度から住民税の均等割が5千円から4千円に減額となり、新たに国税である森林環境税1千円が住民税とあわせて賦課・徴収されることになりました。

特別徴収・納付の方法

〈令和6年度から天引きが開始される場合〉

6月・8月は公的年金などに係る年税額の4分の1ずつを普通徴収(納付書、口座振替)し、10月・12月・2月は年税額の6分の1ずつを年金支給額から天引きします。

〈令和5年度から継続して天引きされる場合〉

4月・6月・8月は令和5年度分の公的年金などに係る年税額の6分の1ずつを天引きし、10月・12月・2月は令和6年度分公的年金などに係る年税額から4・6・8月で天引きした合計額を差し引いた残額の3分の1ずつを年金支給額から天引きします。

※令和6年度に限っては、定額減税により、月によって徴収額が異なることがあります。

問い合わせ 市民税課(市役所2階) ☎ 047-712-6212

障害者控除対象者の認定

障害者手帳をお持ちでない方であっても、要介護認定を受けている場合は税法上の障害者控除の対象となる場合があります。詳しくは介護保険課へお問い合わせください。

問い合わせ 介護保険課(市役所3階) ☎ 047-712-6852

■専門相談

女性のための相談

自分自身の生き方や夫婦のこと、職場の人間関係など、女性のかかえる悩みに専門の相談員が応じます。(要予約)

また、女性弁護士による「女性のための法律相談」(月2回)も行っています。(要予約)

相談日 第1～4火・木曜日 午前10時～午後4時
※午後2時30分～8時の場合あり
※女性のための法律相談の日程についてはお問い合わせください。

場所 文化会館2階 相談室

予約・問い合わせ 多様性社会推進課(文化会館2階) ☎ 047-712-6803

人権相談

学校や職場でのいじめ、暴力、虐待、インターネットによる誹謗中傷・隣近所とのもめごとなどの人権問題について、法務大臣から委嘱された人権擁護委員が相談に応じます。(要予約)

相談日 原則第2月曜日 午後1時～3時

場所 文化会館2階 相談室

予約・問い合わせ 多様性社会推進課(文化会館2階) ☎ 047-712-6803

法律相談

土地、相続、金銭の貸貸、親族関係などの法律問題について、弁護士が相談に応じます。(希望日前日の午前中までに、電話もしくは窓口で要予約。Eメール、FAXでは予約不可)

相談日 水・金曜日(祝日・年末年始を除く) 午前10時～午後3時

場所 市役所10階 市民相談室 ※電話相談可

予約・問い合わせ 広聴広報課 ☎ 047-712-6500

行政相談

国などの行政機関や特殊法人などに対する苦情・要望・意見などについて、行政相談委員が相談に応じます。

相談日 第1木曜日(祝日・年末年始を除く) 午前10時～正午

場所 市役所10階 市民相談室

問い合わせ 広聴広報課 ☎ 047-712-6500

くらしの手続相談（相続・遺言書等）

相続手続きと遺言書作成、各種契約書作成、外国人の在留関係、建設業関係、法人の設立関係、各種許認可申請の書類作成・提出手続きなどについて、行政書士が相談に応じます。

相 談 日 第1木曜日（祝日・年末年始を除く）
午後1時～4時（受付時間は午後0時30分～3時30分）
当日先着6人程度
場 所 市役所10階 市民相談室
問い合わせ 広聴広報課 ☎047-712-6500

不動産相談

不動産取引に関する苦情や解決方法などについて、専門家が相談に応じます。

相 談 日 第2木曜日（8月・1月・祝日を除く）
午後1時～4時（受付時間は午後0時30分～3時30分）
当日先着6人程度
場 所 市役所10階 市民相談室
問い合わせ 広聴広報課 ☎047-712-6500

登記相談

分筆、合筆、登記などについて、司法書士、土地家屋調査士が相談に応じます。

相 談 日 第3木曜日（祝日を除く）
午後1時～4時（受付時間は午後0時30分～3時30分）
当日先着6人程度
場 所 市役所10階 市民相談室
問い合わせ 広聴広報課 ☎047-712-6500

交通事故相談

加害者と被害者のもめごとや、示談の進め方、損害賠償の請求などについて交通事故相談員が応じます。相談実施日の2日前（土曜日・日曜日・祝日を除く）までに、電話もしくは窓口で要予約。Eメール、FAXでは予約不可。

相 談 日 第2・4月曜日（4月・祝日・年末年始を除く）午前10時～午後3時
場 所 市役所10階 市民相談室
※電話での相談は交通事故相談所東葛飾支所 ☎047-368-8000 へ
月～金曜日（祝日、年末年始を除く）午前9時～午後5時（受け付けは、午後4時30分まで）
予約・問い合わせ 広聴広報課 ☎047-712-6500

労働・社会保険相談

退職後の年金の手続き、健康保険、雇用保険、労災に関することなどについて、社会保険労務士が相談に応じます。(電話、市ホームページより要予約。空きがある場合は当日受け付け可) 月により、日時・場所が変更になることがあります。詳しくは、広報うらやすの1日号をご覧ください。お問い合わせください。

相談日 第2・4木曜日 午後5時30分～8時

場所 浦安市ふるさとハローワーク 入船1-4-1 (市民プラザ内)

※専用駐車場はありませんので、公共交通機関をご利用ください。

予約・問い合わせ 浦安市ふるさとハローワーク ☎ 047-381-8609



就労相談

求職活動をするうえで抱えるさまざまな問題に、専門相談員が相談に応じます。(電話、市ホームページより要予約。空きがある場合は当日受付可)

相談日 月・火・木曜日 (祝日、年末年始を除く) 午前10時～午後4時

※祝日等により相談日が変更になる場合があります。

場所 浦安市ふるさとハローワーク 入船1-4-1 (市民プラザ内)

※専用駐車場はありませんので、公共交通機関をご利用ください。

予約・問い合わせ 浦安市ふるさとハローワーク ☎ 047-381-8609



税務相談

相続税、贈与税、所得税、市税などの税に関する申告や質問などについて、税理士が相談に応じます。(要予約、利用は年度内に1回〈20分〉に限る)

相談日 第2火曜日 (祝日を除く)

午前9時～午後0時15分、午後1時～4時15分

場所 市役所10階 市民相談室

予約・問い合わせ 市民税課 ☎ 047-712-6214



成年後見制度・相続・遺言の専門職相談

成年後見制度の利用や遺言作成などの相談先として、ぜひご活用ください。

●専門職による成年後見制度、相続、遺言に関する相談

弁護士相談 原則毎月第2火曜 (東野パティオ)

司法書士相談 原則毎月第3水曜 (富岡公民館会議室)

●センター職員 (社会福祉士) による成年後見制度全般に関する相談

後見相談会 原則毎月第1・3・5金曜 (東野パティオ)

原則毎月第2・4木曜 (東野パティオ)

※相談は無料。予約制、相談時間は45分間

※1日2件受付 (午後1時30分～、午後2時30分～)

予約・問い合わせ うらやす成年後見支援センター (社会福祉協議会内) ☎ 047-355-5315

成年後見支援センター事業

成年後見制度は、認知症高齢者、知的障がい者、精神障がい者など、精神上の障がいによって判断能力の十分でない方を保護する制度です。

手続き先は、本人の住所地を管轄とする家庭裁判所となりますが、成年後見支援センターでは、制度についての全般的な相談に応じます。

予約・問い合わせ うらやす成年後見支援センター（社会福祉協議会内） ☎ 047-355-5315

総合相談窓口

生活を立て直したい、借金や税金の滞納がある、家計改善をしたい、相談をしたいがどこにしたらよいのかわからないなど様々な理由で経済的に困りの方の相談をお受けし、必要な情報の提供や助言を行い問題解決に向けて支援する窓口です。

問い合わせ 社会福祉課（市役所 3 階） ☎ 047-712-6856

消費生活相談

消費生活上のトラブルや多重債務などについて相談に応じます。

※消費生活上のトラブルとは、売買や請負、役務契約時のトラブルのほか、架空請求や送り付け商法、食品や製品の問題表示などのことをいいます。

相談日 月～金曜日 午前 10 時～午後 4 時（祝日・年末年始を除く）

場所・問い合わせ 相談専用ダイヤル ☎ 047-390-0030

消費生活センター（市役所 10 階）

訪問販売やインターネット通販でのトラブルにご注意を

【訪問販売で注意するポイント】

- むやみに玄関をあけない。 ○いらないときは、はっきり断る。
- うまい話は疑ってかかる。 ○一人では決めない。
- 印は、契約書をよく読み確かめてから押す。

【インターネット通販で注意するポイント】

- 定期購入のコースになっていないか確認する。
- 解約の方法をあらかじめ確認しておく。
- 購入前の最終確認画面をよく読む。その画面を印刷したり、スクリーンショットを撮ったりしておくとなおよい。



消費生活に関する
相談事例

〈こんなサイトは気を付けて！詐欺サイトかも!?〉

- ・通常よりも大幅に値引きされている。 ・日本語の字体、文章表現がおかしい。
- ・支払い方法が限定されている（クレカ決済のみ、代引き配達のみ、など）。
- ・振込先口座が個人名義である。

〈知っておこうクーリング・オフ〉

訪問販売、訪問購入、電話勧誘販売などで契約をした場合、契約書を受け取った日を含めて 8 日間以内は無条件で契約が取り消せます。対象の契約やクーリング・オフの仕方など、詳しくは消費生活センターへお問い合わせください。

なお、通信販売はクーリング・オフの対象外ですのでご注意ください。

介護保険サービス(制度)を 利用したい方へ

介護を必要とする状態になっても、できる限り自立した生活を送りたい。
自分らしく暮らしたい。そんな願いを社会全体で支えるための制度です。
一人ひとりの状態にあったサービスを利用して、安心して穏やかな生活
を続けていきましょう。

① 介護保険制度とは

介護保険とは？

介護保険制度は市が保険者となって運営し、40歳以上の方が加入者となって保険料を納めます。介護が必要になったときには、費用の一部を支払うことでサービスが受けられます。

〈サービスを利用できる方〉

- 65歳以上の方（第1号被保険者） 介護や支援が必要であると「要介護認定」を受けた方
- 40～64歳の方（第2号被保険者） 老化が原因とされる病気（特定疾病）が原因で「要介護認定」を受けた方（交通事故などが原因の場合は、対象外となります）

問い合わせ 介護保険課（市役所3階） ☎ 047-712-6403（保険料に関すること）
☎ 047-712-6852（要介護認定に関すること）
☎ 047-712-6406（保険給付に関すること）

最高のサービスを、ゆるぎない理念とともに。

聖隷福祉事業団は浦安市の高齢者の皆さまの自立した生活を支援します。

【基本理念】キリスト教精神に基づく「隣人愛」 ～自分を愛すようにあなたの隣人を愛しなさい～

聖隷福祉事業団が
運営する
施設・事業所

浦安市高洲地域包括支援センター(ともづな高洲)
浦安市特別養護老人ホーム
浦安市ケアハウス

聖隷はぐくみ浦安(障がい者相談支援)
浦安ベテルホーム(介護老人保健施設)
浦安愛光園(特別養護老人ホーム)
聖隷訪問看護ステーション浦安

浦安市猫実高齢者デイサービスセンター
浦安市高洲高齢者デイサービスセンター
浦安エデンの園
(介護付有料老人ホーム)

社会福祉法人 聖隷福祉事業団

聖隷福祉事業団

検索



要介護認定の申請方法

1. 申請

介護保険証と健康保険証、個人番号カードまたは通知カード、身元確認ができる書類等を持って、介護保険課の窓口で申請してください（郵送の場合、介護保険証等確認書類はコピーを同封してください）。申請ができるのは、本人または家族の方です。また、ともづな（地域包括支援センター）・居宅介護支援事業者・介護保険施設が代行して申請することもできます。

2. 訪問調査および主治医の意見書

調査員がご自宅を訪問し、心身の状態や生活環境などについて聞き取り調査を行います。また、介護保険課が主治医（かかりつけの医師）に意見書の作成を依頼します。

3. 認定審査

訪問調査や主治医の意見書などをもとに介護認定審査会で介護が必要な度合いについて審査し、要介護度（または非該当）を決定します。

4. 結果通知

認定結果は、原則として申請日から 30 日以内に通知します。

要介護度（要介護 1～5、要支援 1・2）により、居宅介護（予防）サービスの支給限度額や利用できるサービスの種類が決まります。

利用者の自己負担

介護保険のサービスの利用者は、介護支援専門員（ケアマネジャー）が作成したケアプランに基づいてサービスを利用し、サービスにかかった費用の 1 割（一定以上の所得者は 2 割または 3 割）を負担します。

※一定以上の所得者とは、本人の合計所得金額が 160 万円以上で、同一世帯の第 1 号被保険者の「年金収入＋その他の合計所得金額」が単身 280 万円以上、2 人以上世帯 346 万円以上の方が 2 割負担となり、本人の合計所得金額が 220 万円以上で、同一世帯の第 1 号被保険者の「年金収入＋その他の合計所得金額」が単身 340 万円以上、2 人以上世帯 463 万円以上の方が 3 割となります。

居宅介護サービス／介護予防サービス／施設サービスの種類

	要介護 1～5	要支援 1・2	サービスの内容
ケアプランなどの作成	居宅介護支援	介護予防支援	居宅での日常生活を継続できるように、ケアマネジャー（要支援 1・2 はともづな職員）が利用者や家族の方と相談しながらケアプランを作成し、計画に基づいたサービスが適切に提供されるよう、連絡調整を行います。
訪問してもらう	訪問介護（ホームヘルプサービス）	要支援の方は利用できません。 ※ 1	ホームヘルパーが居宅を訪問して、入浴・排泄・食事等の介護や清掃・洗濯などの日常生活上のお世話をします。
	訪問入浴介護	介護予防訪問入浴介護	看護師などが移動入浴車等で居宅を訪問して、入浴の介助を行います。
	訪問看護	介護予防訪問看護	看護師などが主治医の指示のもと、居宅を訪問して、病状を観察したり床ずれの手当てなどを行います。
	訪問リハビリテーション	介護予防訪問リハビリテーション	理学療法士などが居宅を訪問して、日常生活の自立を助けるための機能訓練を行います。
	居宅療養管理指導	介護予防居宅療養管理指導	医師・歯科医師・薬剤師などが居宅を訪問して、療養上の管理、投薬の管理、看護の方法など助言・指導を行います。

	要介護１～５	要支援１・２	サービスの内容
介護事業所に通う	通所介護（デイサービス）	要支援の方は利用できません。 ※１	デイサービスセンターに通い、食事・入浴・レクリエーション・機能訓練などのサービスを受けます。
	通所リハビリテーション（デイケア）	介護予防通所リハビリテーション	介護老人保健施設や病院などに通い、心身の機能回復を図るための機能訓練などを受けます。
施設などに短期間泊る	短期入所生活介護（ショートステイ）	介護予防短期入所生活介護	介護老人福祉施設などに短期間入所して、入浴・排泄・食事などの日常生活上の介護を受けます。 ※２
	短期入所療養介護（医療型ショートステイ）	介護予防短期入所療養介護	介護老人保健施設などに短期間入所して、入浴・排泄・食事等の日常生活上の介護のほか、心身の機能回復を図るための機能訓練などを受けます。 ※２
住まいの環境を整える	福祉用具貸与	介護予防福祉用具貸与	居宅での日常生活の自立を助ける特殊寝台（電動ベッド）や車いすなどの福祉用具が借りられます。※要支援１・２及び要介護１の方は一部の用具について制限があります。
	特定福祉用具購入費	介護予防特定福祉用具購入費	居宅での日常生活の自立を助ける腰掛便座（ポータブルトイレ）や入浴補助用具（シャワーチェアなど）などの福祉用具の購入費用についてその一部を支給します。
	居宅介護住宅改修	介護予防居宅介護住宅改修	手すりの取付けや段差の解消など、生活環境を整えるための住宅改修に対して、上限 20 万円までの改修費用についてその一部を支給します。
利用する自宅から移り住んで	特定施設入居者生活介護（有料老人ホームなど）	介護予防特定施設入居者生活介護	食事・入浴などの介護や機能訓練などのサービスを受けます ※２
地域密着型介護予防サービス／地域密着型サービス	認知症対応型通所介護	介護予防認知症対応型通所介護	認知症の高齢者等が食事・入浴などの介護や支援、機能訓練などを日帰りで受けられます。
	小規模多機能型居宅介護	介護予防小規模多機能型居宅介護	小規模な住居型の施設で、「通い」を中心に「訪問」「短期間の宿泊」などを組み合わせて、食事・入浴などの介護や支援が受けられます。
	地域密着型通所介護	要支援の方は利用できません。 ※１	小規模なデイサービスセンターに通い、食事・入浴・レクリエーション・機能訓練などのサービスを受けます。
	認知症対応型共同生活介護（グループホーム）	介護予防認知症対応型共同生活介護 ※要支援１の方は利用できません。	認知症と診断された高齢者が共同生活を営み、食事・入浴などの介護や支援などのサービスを受けます ※２
施設に入所する（施設サービス）	介護老人福祉施設／地域密着型介護老人福祉施設入所者生活介護（特別養護老人ホーム）	要支援、要介護１・２の方は利用できません。	常に介護が必要で、自宅では介護ができない方が対象の施設 ※２
	介護老人保健施設	要支援の方は利用できません。	症状が安定し、リハビリに重点をおいた介護が必要で、居宅（自宅）への復帰を目指す方が対象の施設 ※２
	介護療養型医療施設	要支援の方は利用できません。	急性期の治療を終え、症状は安定しているものの、長期間にわたり療養が必要な方が対象の施設 ※２
	介護医療院	要支援の方は利用できません。	「長期療養のための医療」と「日常生活上の介護」の一体的な提供が必要な方が対象の施設 ※２

※１ 訪問介護相当サービスと通所介護相当サービスは介護予防・日常生活支援総合事業の「介護予防・生活支援サービス事業」になります。内容は 50 ページを参照

※２ サービス費の自己負担分の 1 割（一定以上の所得者は 2 割または 3 割）に加え、居住費等・食費・日常生活費を支払います。

総合事業（介護予防・日常生活支援総合事業）

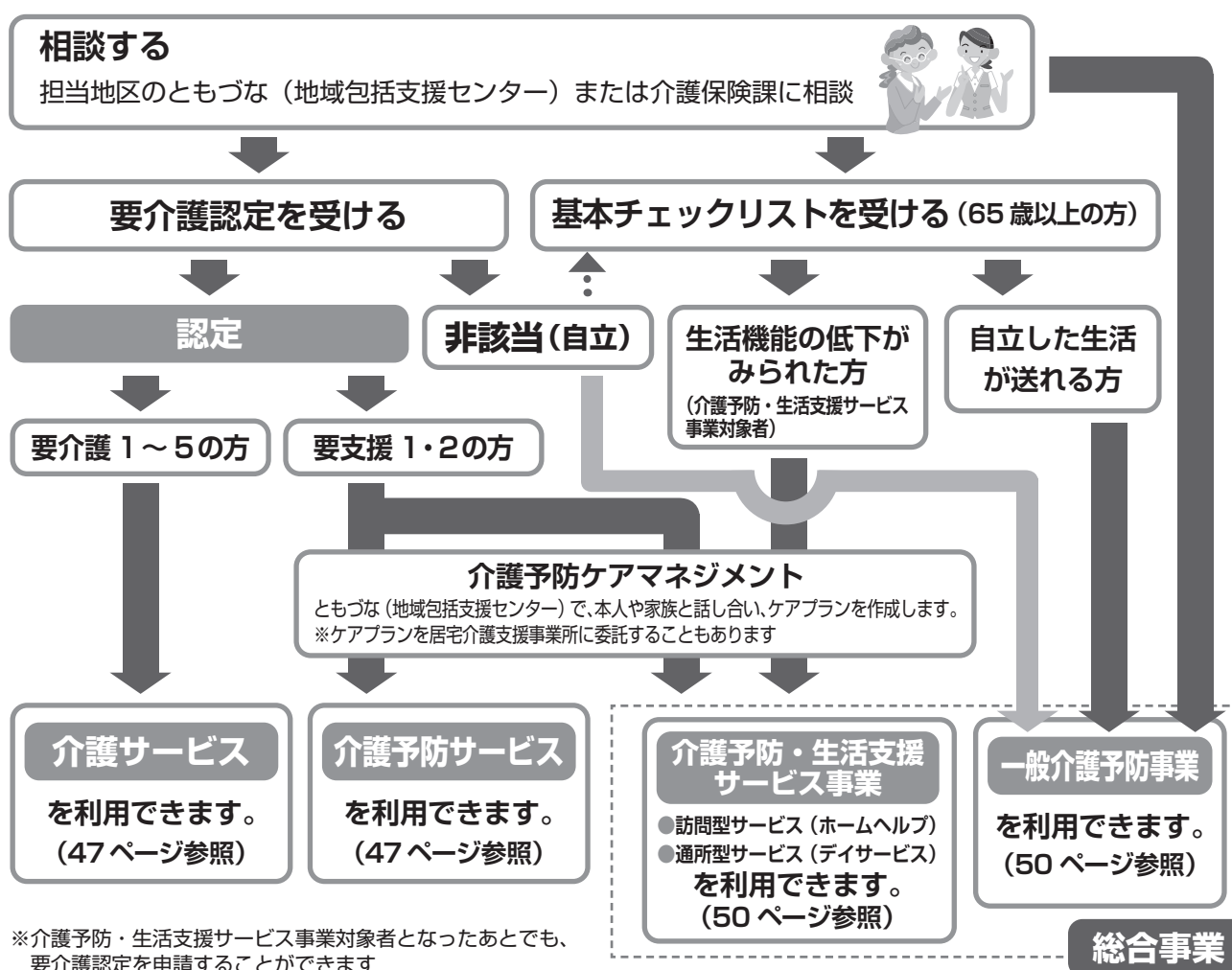
総合事業では、高齢者が安心して自立した日常生活を送るための事業やサービスを提供します。自分らしい生活を続けるためにも、高齢者一人ひとりが状態にあったサービスを利用し、心身の健康を維持していきましょう。

問い合わせ 担当地区のともづな（地域包括支援センター）36 ページ参照
 高齢者包括支援課 ☎ 047-712-6389
 介護保険課（市役所3階） ☎ 047-712-6406

＜サービスを利用できる方＞

- 介護予防・生活支援サービス事業
 - ・要支援1・2の認定を受けた方
 - ・基本チェックリストにより生活機能の低下がみられた方
- 一般介護予防事業
 - ・65歳以上（第1号被保険者）のすべての方
 - ・その支援のための活動に関わる方

利用方法



※介護予防・生活支援サービス事業対象者となったあとも、要介護認定を申請することができます

※要支援1・2と判定された方は、「介護予防サービス」と「介護予防・生活支援サービス事業」の利用が可能です。

介護予防・生活支援サービス事業の種類

	サービスの種類	サービスの内容	利用回数	利用料
訪問してもらう	介護予防 ケアマネジ メント	担当地区のともづな（地域包括支援センター）の職員に相談し、サービスの種類や回数を決め、ケアプランを作成します。		無料
	訪問介護 相当サービス	ホームヘルパーが訪問し、掃除、洗濯、調理等の日常生活の支援のほか、入浴の見守り・介助等を行います。自分でできることを増やすことにより、自立した生活を送れるように支援するサービスです。	週1回か週2回程度。ともづな（地域包括支援センター）の作成するケアプランにより決まります。	月額制で、利用回数により異なります。
	住民主体による 生活支援 サービス	ボランティアをはじめとした地域住民の方々が訪問し、掃除、洗濯、調理、買い物代行・同行、代筆・代読など生活支援を行うサービスです。	月1回以上 4回以内	サービスを依頼する団体により異なります。
施設などに通う	訪問型 短期集中 予防サービス	リハビリテーション専門職等が訪問し、短期集中的に生活行為を改善するためのプログラムを実践するサービスです。	週1回で原則8回、おおむね1時間程度。ともづな（地域包括支援センター）の作成するケアプランにより決まります。	無料
	通所介護 相当サービス	介護予防を目的として通所介護施設（デイサービスセンター）で、食事や入浴、排泄等の介助など日常生活の支援や、生活機能の維持向上のための体操や筋力トレーニングなどを受けることにより、自立した生活を送れるように支援するサービスです。	週1回か週2回程度。ともづな（地域包括支援センター）の作成するケアプランにより決まります。	月額制で、利用回数や要支援認定の度合いにより異なります。
	基準緩和型 通所サービス	通所介護施設（デイサービスセンター）で体操やレクリエーションなどを行い、介護予防に取り組むサービスです。		
	通所型 短期集中 予防サービス	通所介護施設（デイサービスセンター）や病院で、リハビリテーション専門職等により、短期集中的に生活行為を改善するための運動プログラムを実践するサービスです。	週1回程度で原則12回、おおむね2時間程度。ともづな（地域包括支援センター）の作成するケアプランにより決まります。	無料

一般介護予防事業

各種介護予防教室の開催や介護予防を実践するために浦安市ホームページやパンフレット等で介護予防の情報提供をしています。足腰の筋力と柔軟性を高め転倒しづらい体づくりに「浦安はつらつ体操」をぜひご活用ください。

対 象 者 65歳以上（第1号被保険者）のすべての方、およびその支援のための活動に関わる方



浦安はつらつ
体操

事業名	対 象	サービス内容	問合せ
お口の健康は からだの健康 こふく 口福ひろば	市内在住の おおむね 60歳以上の方	元気な口は“健康長寿”の入り口です。歯科衛生士によるミニ講話、口の機能をアップさせるための口腔体操、唾液腺マッサージなどを行い、口腔機能向上を目指します。また「浦安はつらつ体操」で身体を動かし、希望者には専門職が健康相談にも応じます。	高齢者包括 支援課 ☎ 047- 712-6389
65歳からの 食卓	市内在住の 65歳以上の方	いつまでも元気に過ごす秘訣は日々の食事にあります。簡単に生活に取り入れることができる工夫を、管理栄養士がお伝えします。また、テーマに沿った食事を一緒に作って食べます。男性限定の初心者コースもあります。	
介護予防 推進事業 (浦安介護予防 アカデミア)	市内在住の おおむね 65歳以上の方	浦安介護予防アカデミアとは、市と連携して介護予防を推進している団体です。主に公民館や東野パティオなどの施設を中心に教室を開催しており、脳トレ班、体操班、スクエアステップ班、栄養班、ウォーキング班、口腔班、傾聴班、総務班が活動しています。ぜひ、教室や活動にご参加ください。また、アカデミア活動を一緒に運営していただけの方も随時募集しています。	

2 要支援・要介護の福祉サービス

福祉タクシー利用費の助成

通院などのためタクシーを利用した場合、料金の一部を助成します。助成額は料金の 50% とし、1 回の利用につき 1,500 円かつ 1 カ月 20,000 円を限度とします。ただし、ストレッチャーなどを使用したままタクシーを利用した場合は、料金の 90% を助成し、1 回の利用に限度はありませんが、1 カ月 20,000 円を限度とします。

※助成の対象となるのは、介護保険の適用を除いた額となります。

※事前に高齢者福祉課で福祉タクシー乗車券の交付を受けてください。

※使用できるタクシー会社は、浦安市と協定を結んでいる協力機関に限ります。

対 象 者 要介護3～5の方(第1号被保険者 65歳以上・2号被保険者 40～64歳まで)
※障害者手帳(重度)をお持ちの方は、障がい福祉課で対応します。

申 請 方 法 介護保険証、振込を希望する銀行の通帳を持って高齢者福祉課へ

問い合わせ 高齢者福祉課(市役所3階) ☎ 047-381-9071

通院ヘルプサービス

介護保険制度では算定することのできない医療機関内の介助および、医療機関から他の医療機関への移動介助(介護保険の訪問介護サービスと一体的に提供されるものに限る)を行います。

対 象 者 要介護1～5の方

申 請 方 法 介護保険課または担当ケアマネジャーにお問い合わせください。

制度に関する問い合わせ 介護保険課(市役所3階) ☎ 047-712-6406

利用に関する問い合わせ 担当のケアマネジャー

介護保険外生活支援サービス

介護保険制度では算定することのできない、同居配偶者分の調理や共有部分の掃除、電球の交換など生活上のちょっとした支援や介助を行います。

対 象 者 要介護1～5の方(65歳以上の方)で65歳未満の方と同居していない方

申 請 方 法 介護保険課または担当ケアマネジャーにお問い合わせください。

制度に関する問い合わせ 介護保険課(市役所3階) ☎ 047-712-6406

利用に関する問い合わせ 担当のケアマネジャー

寝具乾燥消毒サービス

月1回寝具乾燥消毒車がご自宅を訪問し、寝具の乾燥消毒を行います。

対 象 者 要介護3～5の方(第1号被保険者 65歳以上・2号被保険者 40～64歳まで)

申 請 方 法 介護保険証を持って高齢者福祉課へ

問い合わせ 高齢者福祉課(市役所3階) ☎ 047-381-9071

出張理髪サービス

理美容師がご自宅を訪問し、理髪サービスを行います。年6枚を限度に利用券を交付します。
※自己負担額は1回につき1,000円です。

対 象 者 要介護4～5の方(第1号被保険者 65歳以上・2号被保険者 40～64歳まで)
申 請 方 法 介護保険証を持って高齢者福祉課へ
問い合わせ 高齢者福祉課(市役所3階) ☎ 047-381-9071

紙おむつの給付(入院患者のおむつ代の助成)

市が給付する紙おむつを月に1度、ご自宅へ配達します(6,000円を超えた場合は自己負担が発生します)。また、病院に入院している期間のおむつ代について、支払った費用に対して助成します(月12,000円が上限)。

対 象 者 65歳以上で、要介護3～5の方、または医師からおむつが必要なことについての証明を受けた方
※障害者手帳をお持ちの方は、障がい福祉課で対応します。
※生活保護受給者は、社会福祉課で対応します。
※同一月内に紙おむつの給付と入院患者のおむつ代の助成の両方を受けることはできません。
※紙おむつの初回のお届け時期は申請日によって異なります。
※入院患者のおむつ代の助成については、申請のあった月から3カ月分さかのぼって請求することができます。
申 請 方 法 申請書、要介護3～5の方は介護保険証、その他の方は医師の証明書を持って高齢者福祉課へ
問い合わせ 高齢者福祉課(市役所3階) ☎ 047-381-9071
障がい福祉課(市役所3階) ☎ 047-712-6394

ごみ出し支援事業

ごみや資源物を自らの力で収集場所まで排出することが困難で、かつ他者からの協力が得られないひとり暮らしの高齢の方などに、声掛けを行いながらごみや資源物の戸別収集を行います(通常の家庭ごみの収集とは別の収集となります)。

対 象 者 介護保険法における要介護1～5の認定を受けている方
※2世帯住宅は同居家族とみなす。
※近隣または親族の協力によりごみを出すことができる場合や、24時間ごみを出すことが可能な集合住宅に居住している場合、障害者支援施設・介護保険施設等に入所している場合、医療機関に入院している場合は対象外。
申 請 方 法 ごみゼロ課にお問い合わせください。
問い合わせ ごみゼロ課 管理係 ☎ 047-712-6467



住まいとお墓

高齢者、特に一人暮らしの方にとって心配なのが住宅問題。年金収入の中で、暮らしやすい環境を手に入れるのはなかなか難しいものです。市役所の助成を上手に使う、できるだけ負担の少ない生活を送りましょう。一方、お墓についても気になります。浦安市墓地公園をご紹介します。

① 住 宅

市営住宅

所得が低く住宅に困っている方に、低額な家賃で住宅を提供しています。浦安市内には猫実・当代島・堀江・東野地区にあります。

申 込 資 格 ①市内に在住している方
②一定の収入以下の方
③その他条例に定める要件を満たす方

入 居 募 集 不定期。空き家が出た際に、広報うらやす、ホームページ、各公民館の掲示板などを通じてお知らせします。申込案内書などは、募集期間中、住宅課（市役所 6 階）、総合案内、中央管理室（市役所 1 階）、各駅前行政サービスセンターで配布します。

問い合わせ 住宅課（市役所 6 階） ☎ 047-712-6661

県営住宅

浦安市内には、猫実・富士見・高洲地区にあります。入居募集は 4・7・10・1 月の年 4 回実施し、各月の 1 日～ 15 日が申込受付期間です。

申込関係書類は、募集期間中、住宅課（市役所 6 階）、総合案内、中央管理室（市役所 1 階）、各駅前行政サービスセンターで配布しています。募集の詳細につきましては、千葉県住宅供給公社県営住宅管理部募集課にお問い合わせください。

問い合わせ 千葉県住宅供給公社 県営住宅管理部募集課 ☎ 043-222-9200

賃貸住宅住み替え費用の助成

家屋の取り壊しなどによる立ち退きや、身体上の理由により、1階やエレベーターの停止階に転居する場合に、住み替え費用の一部を助成します。

※転居先との契約前にご相談ください。

※障がい等の事由により転居を検討される場合は、障がい福祉課にお問い合わせください。

対 象 者 市内に1年以上居住していて、居住者全員が市民税非課税で次のいずれかに該当する方

- ① 65歳以上の一人暮らしの方
- ② 65歳以上および60歳以上で構成された世帯
- ③ 65歳以上およびその配偶者世帯
- ④ ①～③と18歳未満で構成された世帯

申 請 方 法 ・現住居の取り壊しまたは建て替えの計画に関する家主の証明書（市様式）
・現住居の賃貸借契約書の写し
・世帯全員の所得を証明する書類

以上を持って高齢者福祉課へ ※転居前に申請してください。

問い合わせ 高齢者福祉課（市役所3階） ☎ 047-381-9071

住宅用火災警報器の費用の助成

住宅用火災警報器を給付し、自宅へ設置します。給付および設置に関する費用が15,500円を超えた場合は、自己負担が発生します。

※事前に申請が必要です。

対 象 者 65歳以上で、一人暮らしまたは高齢者のみの世帯で、市民税が非課税世帯の方

申 請 方 法 非課税証明書（※他市区町村から転入し、本市で課税状況が確認できない場合）を持って高齢者福祉課へ

問い合わせ 高齢者福祉課（市役所3階） ☎ 047-381-9071

住宅改修費の助成

居住している住宅に手すりの取り付けや段差の解消などの改修が必要と認められる場合に改修費用の一部を助成します。(補助対象経費の上限は 30 万円)

初めて住宅改修を申請する方は、介護保険制度が優先となりますので、48 ページ「居宅介護住宅改修」をご参照ください。

対 象 者 要支援・要介護認定者で、居住する住宅の改修が必要と認められる方

申 請 方 法 事前の申請が必要です。工事着工前に高齢者福祉課にお問い合わせください。

問い合わせ 高齢者福祉課（市役所 3 階） ☎ 047-381-9071

不動産担保型生活資金の貸付け

一定の居住用不動産（マンションは不可）を所有し、将来にわたりその住居に住み続けることを希望する低所得の高齢者世帯に対し、当該不動産を担保として生活資金を貸し付けします。貸付対象や条件がありますので、社会福祉協議会へお問い合わせください。(千葉県社会福祉協議会委託事業)

問い合わせ 浦安市社会福祉協議会 ☎ 047-355-5337

口座・暗証番号は
教えない！

ネットバンキングを悪用した 還付金詐欺に注意！

市役所職員を名乗る男性から「健康保険料の払い戻しが約 3 万円ある」と電話があり、払い戻しをしてもらうことにした。その後、払い戻し先の口座がある金融機関を名乗った電話があり、暗証番号を聞かれた。教えたくなかったが「キャッシュカードや通帳がそちらにあるので大丈夫」と言われ、伝えてしまった。不安になり、その金融機関に確認すると、勝手にインターネットバンキングの申し込みがされていた。(60 代男性)

- A T M で振り込ませるのがこれまでの還付金詐欺の主な手口でしたが、最近ネットバンキングを悪用した還付金詐欺の相談が寄せられています。
- 役所などの公的機関をかたり「保険料の還付がある」などと電話し、還付金を受け取るためと言って銀行口座や暗証番号を聞き出す、そして本人に成り済ましてインターネットバンキングの利用を申し込んで、預金を他の口座に不正に送金するのです。
- 公的機関や金融機関などが、口座番号や暗証番号などを聞き出すことはありません。絶対に教えず、すぐに電話を切ってください。

独立行政法人国民生活センター「見守り新鮮情報 第 436 号」より

※不審な点がありましたら、すぐに浦安警察署（047-350-0110）や消費生活センター（047-390-0030）へご相談ください。

2 墓 地

■浦安市墓地公園

芝生墓所、樹林墓地、合葬式墓地、長期納骨堂、短期納骨堂の5種類の施設があり、祭祀を主宰すべきご遺骨をお持ちの方がご利用できます。次の資格等を満たしている方は常時受け付けております。

施設	申請者の居住条件	ご遺骨	期間	備考
芝 生 墓 所	継続して3年以上	新骨	30 年間	区画 1.5㎡と 3 ㎡があります。墓石の購入が必要です。期間の更新が可能です
樹 林 墓 地	継続して1年以上 ※市外者可	新骨	永代	共同埋葬のため、お骨の返却はできません。 ※死亡者が浦安市に継続して1年以上住民登録され、死亡日から起算して1年以内の場合
合葬式墓地	継続して2年以上 ※市外者可	新骨	20 年保管後 永代	共同埋葬のため、お骨の返却はできません。 ※死亡者が浦安市に継続して2年以上住民登録され、死亡日から起算して1年以内の場合
長期納骨堂	継続して3年以上	新骨・改葬骨	10 年間	10 年ごとに期間の更新が可能です
短期納骨堂	1 日以上 ※市外者可	新骨・改葬骨	1 年間	1 年ごとに期間の更新が可能です。※死亡者が浦安市に住民登録され、死亡日から起算して1年以内の場合

- ・金額や詳細な申請方法・条件についてはお問い合わせください。
- ・芝生墓所・樹林墓地の生前や改葬の募集については臨時に実施しておりますので、申請の資格・時期等の詳細な情報はお問い合わせください。

問い合わせ 環境衛生課（市役所6階） ☎ 047-712-6526

●災害に備え日頃から準備を●

- 家族の役割を分担し、集合場所や連絡先を決めておきましょう。
 - 特に一人暮らしの高齢者の方は、日頃から地域の人たちと交流を深め、災害時にどのような支援を必要としているか理解してもらいましょう。
 - 家具は柱や壁に固定し、転倒を防止しましょう。
 - 飲料水や食料、マスク等は家族構成に合わせて、最低でも3日以上（推奨1週間程度）を備蓄しましょう。（水は1人1日3リットルを目安）
 - 災害発生時に最初に持ち出す非常持出品と、災害から復旧するまでの数日間を支える非常備蓄品を用意しておきましょう。
- ※日頃から自治会自主防災組織が実施している自主防災訓練等に参加しましょう。

問い合わせ 危機管理課 ☎ 047-712-6899

ダイヤルガイド

市役所関係

浦安市役所	猫実 1-1-1	☎ 047-351-1111 (代表)
浦安駅前行政サービスセンター	北栄 1-13-25	☎ 047-354-2721
新浦安駅前行政サービスセンター	入船 1-2-1 (新浦安駅前プラザマーレ 2 階)	☎ 047-390-6276
舞浜駅前行政サービスセンター	舞浜 25-2 (舞浜駅北口・2 階)	☎ 047-390-6396
浦安市急病診療所	猫実 1-2-5 (健康センター)	☎ 047-381-9999
浦安市休日救急等歯科診療所	猫実 1-2-5 (健康センター)	☎ 047-381-4749
ともづな 中央 (中央地域包括支援センター)	猫実 1-1-1-3 階	☎ 047-381-9037
ともづな 浦安駅前 (浦安駅前地域包括支援センター)	北栄 1-1-16	☎ 047-351-8950
ともづな 新浦安 (新浦安駅前地域包括支援センター)	入船 1-2-1 (新浦安駅前プラザマーレ 2 階)	☎ 047-306-5171 ☎ 047-306-5172
ともづな 高洲 (高洲地域包括支援センター)	高洲 5-3-2 (エスレ高洲 1 階)	☎ 047-382-2424
ともづな 富岡 (富岡地域包括支援センター)	富岡 3-1-9	☎ 047-721-1027
ともづな 富岡 東野支所	東野 3-4-11	☎ 047-314-1085
社会福祉法人浦安市社会福祉協議会	東野 1-7-1	☎ 047-355-5271
成年後見支援センター	東野 1-7-1	☎ 047-355-5315
ボランティアセンター	東野 1-7-1	☎ 047-380-8864
災害ボランティアセンター	東野 1-7-1	☎ 047-355-5520
老人福祉センター (U センター)	東野 1-9-1	☎ 047-351-2096
公益社団法人 浦安市シルバー人材センター	猫実 2-12-7	☎ 047-355-4001
消費生活センター	猫実 1-1-1	【相談専用電話】 ☎ 047-390-0030
市民活動センター	猫実 1-1-1 (市役所 10 階)	☎ 047-305-1721
多様性社会推進課 (ルピナス)	猫実 1-1-2 (文化会館 2 階)	☎ 047-712-6803
市民大学校 (うらやす市民大学)	入船 5-45-1 (浦安市まちづくり活動プラザ 3 階)	☎ 047-351-4811
国際センター	入船 1-2-1 (新浦安駅前プラザマーレ内)	☎ 047-306-5181
クリーンセンター	千鳥 15-2	☎ 047-381-5300
粗大ごみ受付センター	千鳥 15-2	☎ 047-305-4000
斎場	千鳥 15-3	☎ 047-316-3611
墓地公園	日の出 8-1-1	☎ 047-380-2220
中央武道館	猫実 1-18-15	☎ 047-380-2100
バルドラルール浦安アリーナ (総合体育館)	舞浜 2-27	☎ 047-355-1110
高洲移動防犯ステーション (地域交流プラザエスレ高洲内)	高洲 5-3-2	☎ 047-304-0316
高洲ぽっかぽか (浦安市社会福祉協議会拠点)	高洲 5-3-2	☎ 047-721-1294
堀江ぽっかぽか (浦安市社会福祉協議会拠点)	堀江 3-9-22	☎ 047-721-3737
富岡ぽっかぽか (浦安市社会福祉協議会拠点)	富岡 3-1-7	☎ 047-380-1294
当代島ぽっかぽか (浦安市社会福祉協議会拠点)	当代島 2-12-31	☎ 047-319-3156

文化施設関係

文化会館	猫実 1-1-2	☎ 047-353-1121
中央公民館 (図書館猫実分館)	猫実 4-18-1	☎ 047-351-2638 ☎ 047-351-2659
堀江公民館 (図書館堀江分館)	富士見 2-2-1	☎ 047-353-0002 ☎ 047-351-3097
富岡公民館 (図書館富岡分館)	富岡 3-1-7	☎ 047-354-2631 ☎ 047-352-7180
美浜公民館 (図書館美浜分館)	美浜 5-13-1	☎ 047-352-8811 ☎ 047-354-0009
当代島公民館 (図書館当代島分館)	当代島 2-14-1	☎ 047-382-1700 ☎ 047-382-1707
日の出公民館 (図書館日の出分館)	日の出 4-1-1	☎ 047-355-8831 ☎ 047-390-0606
高洲公民館 (図書館高洲分館)	高洲 5-3-2	☎ 047-304-0313 ☎ 047-304-0314
中央図書館	猫実 1-2-1	☎ 047-352-4646
市民プラザ Wave101	入船 1-4-1	☎ 047-350-3101
旧宇田川家住宅	堀江 3-4-8	☎ 047-352-3881
旧大塚家住宅	堀江 3-3-1	☎ 047-354-5846
郷土博物館	猫実 1-2-7	☎ 047-305-4300
旧医院	堀江 3-1-8	☎ 047-351-2646
J:COM 浦安音楽ホール	入船 1-6-1	☎ 047-382-3035

その他

消防本部・消防署	猫実 1-19-22	☎ 047-304-0119
浦安警察署	美浜 5-13-2	☎ 047-350-0110
浦安郵便局	東野 1-6-1	☎ 047-355-6674
浦安市ふるさとハローワーク	入船 1-4-1 (市民プラザ内)	☎ 047-381-8609

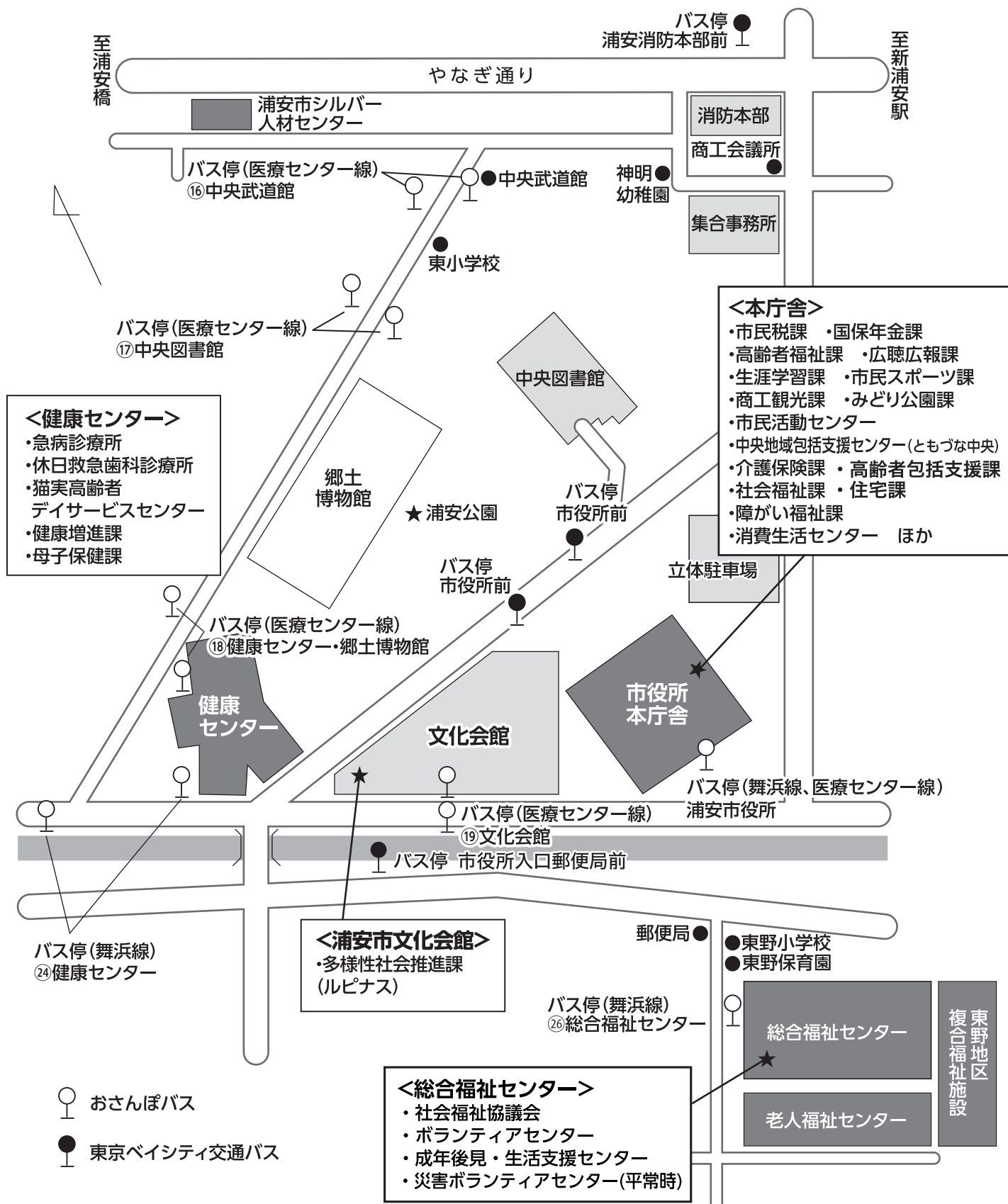
市外主要官公署

千葉県生涯大学校事務局	千葉市中央区仁戸名町 666-2	☎ 043-266-4705
市川健康福祉センター	市川市南八幡 5-11-22	☎ 047-377-1101
市川税務署	市川市北方 1-11-10	☎ 047-335-4101
千葉地方法務局市川支局	市川市大野町 4-2156-1	☎ 047-339-7701
市川年金事務所	市川市市川 1-3-18 京成市川ビル 3 階	☎ 047-704-1177
ハローワーク市川 (公共職業安定所)	市川市南八幡 5-11-21	☎ 047-370-8609

市役所周辺図参照



市役所周辺図



わたしの手帖

～これまでの人生、そしてこれから～

「人生会議」とは、もしものときのために、自分が大切にしていることや、
どのような医療やケアを望むかを前もって考え、周囲の信頼する人たちと
繰り返し話し合い、想いを共有することです。

浦安市では、これまでの人生を振り返り、
これからの生き方について整理し、想いを共有する機会となるよう
浦安市版エンディングノート「わたしの手帖」を作成しました。

手帖の「帖」には「書きつける」という意味があります。
「こんな老後を過ごしたい」、「最期まで自分らしく暮らしたい」を実現するために
「わたしの手帖」を活用してみませんか？



内 容

わたしの手帖の書き方
わたしのこれまで
わたしのいま
わたしのこれから など

浦安市役所高齢者包括支援課で配布しています。☎047-712-6389

まとまった部数を希望される場合は、事前にお問い合わせください

シニアガイドブック（令和6年8月発行）

発 行：浦 安 市 〒279-8501 浦安市猫実一丁目1番1号
☎047-351-1111（代）

広告販売：株式会社明光企画 〒272-0143 市川市相之川三丁目2番13号
☎047-396-2211

決め手はやっぱり食べることかな！

食事が美味しいって 何よりだね。

食のエキスパートとしても
50年超キャリアのリエイ。
活力と笑顔が生まれる
食の提供が私たちの使命です。



Concier
MAISON

介護付有料老人ホーム

コンシエール舞浜

施設見学随時承ります 「シニアガイドブックの広告を見た」とお伝えください。



0800-700-6511



詳細・お問い合わせは
QRコードからも
ご覧いただけます！

【住所】〒279-0042 千葉県浦安市東野3-4-37 【受付時間】9:00~17:30

リエイの快護

お食事付き施設見学会を毎月開催！ 介護相談も承ります



介護付有料老人ホーム[入居時自立]

浦安エデンの園



自分で探そう、決めよう。
元気なうちに始める住まい探し。

自立型の介護付有料老人ホームにご興味のある方、内容や費用について詳細をお知りになりたい方は、お気軽に下記フリーダイヤルまでお問い合わせください。パンフレット等の資料を送付させていただきます。



資料請求・お問い合わせ 無料

受付時間【土日祝を除く】
9:00～17:00

なろう いろいろご
0120-766-165

<https://www.seirei.or.jp/eden/urayasu/>

浦安エデンの園

検索

住所：浦安市日の出 1 丁目 2-1

【新浦安駅南口より】東京ベイシティバスC乗り場
「日の出東行き(16・17系統)」乗車約5分、「明海大学前」
バス停降車・徒歩1分/おさんぽバスじゅんかい線「日の
出保育園入口」バス停降車・徒歩1分

事業主体：
社会福祉法人 聖隷福祉事業団

