

困りごと解決ガイドブック



青葉台便利帳

安心な暮らしの手引き



みんなで支え合い

誰もが楽しく活躍できるまち

未来に繋げたい青葉台



作成：青葉台小学校区小域福祉ネットワーク



青葉台小学校区小域福祉NW拠点 “ふれあいサロン”（青葉台郵便局横）



“青葉台便利帳”の作成にあたって

青葉台では地域の人たちが進めてきた多様なふれあい、助け合い活動を継続しながら、各団体と連携し、10年後を考える共通認識で活性化に先進的に取り組んでいます。高齢化が進んだこの町に、新たな視点で、健康で快適な生活環境を充実させるべく便利帳を作成しました。

この便利帳が日常生活の小さな困りごとや心配ごとを解消するためのヒントとなり、気軽に誰かに相談できる場を知っておくことで、笑いのあふれる青葉台になるよう願っています。

青葉台小学校区小域福祉ネットワーク



目 次

1. 青葉台町会概要

1-1 青葉台協議会等組織図

1-2 青葉台マップ

2. ふれあい・活動の場

2-1 通いの場

2-2 シニア会等の場

2-3 その他活動・ボランティアの場

3. 困りごと相談

3-1 見守り事業

3-2 福祉相談機関

3-3 生活支援（参考事例）

3-4 子育て支援

3-5 総合相談

4. お役立ち便利情報

宅配等買い物支援

5. 青葉台さわやかネットワーク（ASN）紹介

6. 緊急連絡先

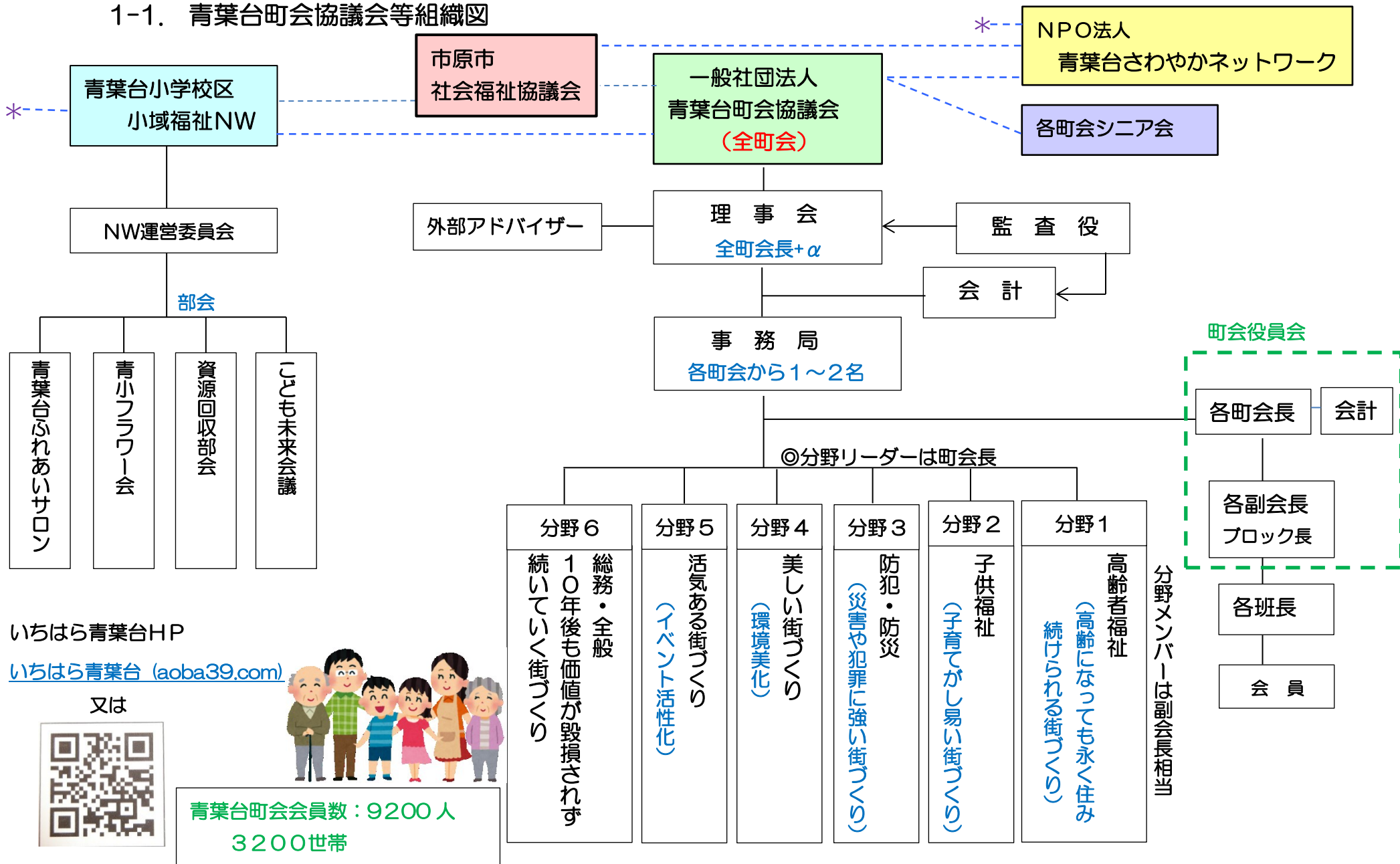
救急時・消費生活に関する相談



1. 青葉台町会概要

----- 連携

1-1. 青葉台町会協議会等組織図



いちほら青葉台HP

[いちほら青葉台 \(aoba39.com\)](http://aoba39.com)

又は



青葉台町会会員数：9200人
3200世帯

1-2. 青葉台マップ

- 医療機関**
- A 帝京大ちば総合医療センター
 - B あおば歯科クリニック
 - C 木村歯科
 - D 茂久田診療所
 - E 山田整骨院
 - F 青葉台鍼灸院
 - G わかなスポーツ整体院

- その他**
- ア アウルスイミングクラブ
 - イ ヤマハ音楽教室
 - ウ シーエス アオバ
 - エ 大多喜ガス(株)姉崎 s 小倉工業株式会社
 - オ (株)吉田畳店
 - カ ドリーム
 - キ 三興クリーニング(青葉台)
 - ク 三興クリーニング(ダイヤパレス店)
 - ケ アプリーレ (衣類)

- コ ベルオブジェ (雑貨)
- サ 石井イノベーション
- シ たかはし (手芸)
- ス 有限会社 山田石材
- セ 千葉信用金庫(ATM)
- ソ 京葉銀行(ATM)
- タ サイダー (トリミングサロン)
- チ 調剤薬局マツモトキヨシ

- 飲食・販売店等**
- a やなぎ家
 - b ラットリアトレビーニ
 - c 小僧寿し市原青葉台店
 - d ラーメン千葉宝来
 - e ラットリアフォーレ
 - f CAFÉ KRUZE
 - g タントtant
 - h 幸せの和
 - i きまぐれベーカリー
 - j 武蔵庵
 - k 樋渡酒店
 - L ネーブル
 - m 奄美 (居酒屋)

- 通いの場**
- ① 青葉台ふれあいサロン
 - ② 緑ヶ丘ハッピークラブ
 - ③ 微笑みカフェ
 - ④ むすび
 - ⑤ 憩いの家「廣子」
 - ⑥ 通いの場 青葉台
- 活動の場**
- ⑦ 青葉ノアール
 - ⑧ 森のくまさんハウス
 - ④ 青葉台文庫
 - ④ 青葉大学
 - ⑨ 青小フラワー会
- 福祉相談機関 等**
- ⑩ オレンジ居宅介護支援事業所 (株)いろは
 - ⑪ 青葉台さわやか NW スーパー等
 - ⑫ スーパーわかば
 - ⑬ ドラッグセイムス
 - ⑭ (有) 藤田食品
- 美容院等**
- ⑮ Arrows Nagano
 - ⑯ サロンドピュア
 - ⑰ Barber HISAO
 - ⑱ HAIR FuturE
 - ⑲ サロンドボーテボンクール
 - ⑳ ビューティーサロンあさ
 - ㉑ 美容室さくら
 - ㉒ ビューティーサロンホシアイ



2. ふれあい・活動の場

2-1 通いの場


相 談 先	実施場所	内 容	対 象 者	申し込方法／連絡先	備 考
青葉台 ふれあいサロン	青葉台郵便局となり 1丁目12-14	日・祭日、年末年始を除く毎日 ・毎月のイベント開催 ・毎週の趣味の教室・集い ・コピー機設置 ・提供品の格安バザー	町内外の どなたでも	直接、イベント実施日に 来館（自由） サロン管理者の常駐あり ☎ 080-4085-5977	開催中のイベント例 ・いちほら筋金近ト シ体操・脳トレ ・演奏会 ・おもちゃ修理、刃砥
緑ヶ丘 ハッピークラブ	6,7丁目集会所 7丁目35-1	毎週日曜日 9:00～11:00 筋トレ・健康体操・音楽演奏会 歌おう会・映画上映・介護予防等	6,7丁目及び近 隣の在住者で 入会者	当日会場へ 代表 北 美憲 ☎ 0436-62-2657	無料 会員50名と好評
微笑みカフェ	個人宅 2丁目13-8	毎週水曜日 13:00～16:00 茶話会・体操・季節のイベント カラオケ・レクリエーション等	町内外の どなたでも	代表 松葉愛子	無料 子供の参加可 車いす対応可
むすび	青葉台自治会館 2丁目24-9	毎週火・水曜日 13:00～16:00 茶話会・脳トレ・筋トレ・趣味活動 レクリエーション・フリーマーケット等		代表 平田アキ	無料
憩いの家「廣子」	個人宅 5丁目7-12	毎週金曜日 10:00～12:00 体操・気功・レクリエーション・茶話会 DVD鑑賞・歌（ギター演奏）	町内外の どなたでも	リーダー 真野 桂 ☎ 090-2458-1678	青葉台さわやか ネットワーク主催 100円
通いの場 青葉台	青葉台卓球センター 4丁目5-5	毎週金・日曜日 9:00～12:00 健康体操・筋トレ・ストレッチ 茶話会・スポーツ卓球・カラオケ		代表 中澤保 ☎ 090-5569-9821	無料



2. ふれあい・活動の場 2-2 シニア会等の場

相 談 先		実施場所	内 容	対 象 者	申し込方法／連絡先	備 考
シ ニ ア 会	青葉睦会 (1,2,3,4,5 丁目町会)	青葉台自治会館 中央公園 アネッサ 等	親睦、作品展、旅行、奉仕活動等を通じ 生き甲斐、健康づくりをしている。 <趣味の七部会> 歩こう会、囲碁、歌おう会、詩吟 グランドゴルフ、スクエアダンス 等	町内在住 60歳以上の方	代表 高柴正義 ☎ 090-4117-5566 各町会の副会長又は理事に 申込	会員数≒120名 会費 200円/月 代表任期は2年
	青葉台 みどり会 (6,7丁目町会)	緑ヶ丘集会所	多様な社会活動を通じ、生活の豊かさ 明るい長寿社会づくりに貢献する。 <部会活動> グラウンドゴルフ部、グリーンウオーク部 カラオケ部、舞踊部、ハーモニカ 大正琴、三味線	6,7丁目及び 近隣の在住者	代表 尾崎征洋 ☎ 0436-62-3509 入会申し込み要	会員数≒105名 会費 200円/月
青葉台スロー ジョギング愛好会		青葉台小学校校庭 葎堰周辺	毎週日曜日 自分のペースで走ったり歩いたり 朝8:00~9:00 夏は朝7:00~8:00	自由参加	代表 中谷勝敏 ☎ 090-2441-1886 申込は当日会場へ	会費 1000円/年
青葉会 (ゴルフ会)		近郊ゴルフ場	年4回開催(4,6,10,12月) 各回の参加者は12~35名ほど ラウンド後軽食等で表彰式開催 年末に総会&懇親会	青葉会会員 (青葉台居住 者・青葉台に関わ る方)	事務局(高永隆次) takanaga-ke@rf7.so-net.ne.jp ☎ 080-6530-2190	会員数:54名 年会費1000円
どんぐり会 (ゴルフ会)		千葉セントラル ゴルフ	毎月1回開催	限定なし	事務局 平山(4丁目) ☎ 0436-61-4619	年会費無料 会員:20数名
グリーン6 (ゴルフ会)		近郊ゴルフ場	毎月1回開催、希望者のみ懇親会 1,3,6,9,12月はハンディキャップ制	6,7丁目及び 近隣の在住者	代表 樋口俊雄 ☎ 090-2934-8466	年会費1000円 会員:34名



2. ふれあい・活動の場

2-3 その他活動・ボランティアの場

相談先	実施場所	内容	対象者	申し込み方法/連絡先	備考
青葉ノアール (喫茶室) (併設:空家管理 センター)	青葉台商店街	営業 10:00~17:00 (休:日祝日月曜) <u>友だちと気軽に雑談しよう</u> ・お食事・喫茶 ・空家管理センターの相談窓口	制限なし	食事の予約も可 直接お店で確認 空家相談に関しては 3-3 生活支援参照	姉崎高校生徒会立上 内閣総理大臣賞受賞 
青小フラワー会	青葉台小学校	活動日:第二月曜日 他 校内の環境整備 等 ・ピオトープ整備 ・花壇手入れ・剪定・草刈り	青小学校区の方	代表 中谷勝敏 ☎ 090-2441-1886 申込は代表に連絡	活動日 第二月曜日 他
青葉大学	青葉台自治会館	生涯学習の為に講演会 ・原則毎月第二土曜日開催 ・13:30~15:00 但し、8月休講	自由参加	当日来場で可 会員:各期会費千円 一般:200円/1講座	学長 田中功夫
青葉台共有事業 青葉台 フェスティバル	青葉台通り等	青葉台フェスティバル 歌・踊り・屋台・お祭り関係・作品展	青葉台在住	自由参加 現地集合 掲示板・町内回覧参照 当日受付可	青葉台協議会等主催
	青葉台小学校等	房総カルタ大会・ウォークラリー 青小、姉東中、姉崎高で幹事持ち回り イベント開催	青葉台在住 近隣在住者		青葉台コミュニティー ネットワーク主催 (ACN)
	3丁目中央公園	餅つき大会	自由参加		ASN主催
防犯パトロール	各町内会	町内の防犯・安全パトロール (時間帯は各町会による)	町内在住	参加自由 (責任者に連絡)	集合場所は各町会で 確認

相 談 先	実施場所	内 容	対 象 者	申し込方法／連絡先	備 考
青葉台文庫	青葉台自治会館 2丁目 24-9	毎週金曜日 乳幼児：読み聞かせ 10：30～12：00 幼稚園学童：読み聞かせ 14：00～16：00	自由参加	代表 青山尚美 当日お越しください	
39プロジェクト Ohana いっぱい活動	各町会	公園・街路地の花壇整備 等	青葉台在住の方	代表 浅野壮司 各町会長に連絡	各町会で活動 
森のくまさん ハウス	4丁目 29-7	毎月第一及び第二日曜日 9：30～ ・子どもの遊び場 科学教室、室内ゲーム、絵画 ものづくり、紙芝居、カルタ等	子供の遊び場 大人も参加可	代表 森 真一 ☎ 090-8959-5469 ☎ 0436-61-5743	39PJの一環 青葉台スクール 子供の遊び場作り
交通安全推進隊	各町会通学路 等	通学時間帯の交通整理・安全確保 (登下校のある日) 挨拶運動の推進	青葉台在住の方	代表 渡辺公夫	青葉台さわやか ネットワーク支援
美緑会	7丁目赤道周辺	樹木等による日陰対応 ・草刈り ・不要な竹の子除去等	自由参加	代表 向山 胖 当会メンバーへの連絡	活動日 毎月第1・3日曜日
葎堰の環境を 守る会	葎堰周辺 姉崎字葎堰 2693	葎堰周辺の環境整備 等 ・遊歩道草刈&手入れ ・花壇手入れ ・堰周辺の草刈等	自由参加	代長 渡辺誠治 当会メンバーへの連絡	活動日 毎月第2・4木曜日 他適宜
大俵桜の里 保存会	大俵 迎田 407	大俵桜周辺の環境整備・維持管理 等 活動は毎週火、土 9：00～12：00 草刈、倒木処理、道路の整備等	自由参加	会長 谷垣啓次郎 ☎ 090-1817-6303	推定 150 年の大桜


3-1 見守り事業

名 称	内 容	対 象 者	申し込方法／連絡先	備 考
<p>いちほら救急医療 情報キット</p> 	<p>高齢者や障がい者を対象とし安全・安心の為に 取り組みで「もしも・・・」の時に救急隊員が 医療情報を活用する。 医療情報キットを冷蔵庫等所定の場所に保管する。 ・医療情報キット（みまもり君）の配布（無料） ・4月以降65歳になる方には申請書が発送される。</p>	<p>市内在住 65歳以上の方 障がい者</p>	<p><65歳以上> 高齢者支援課 ☎ 0436-23-9814 申請書：郵送で <65歳以下の障がい者> 障がい者支援課 ☎ 0436-23-9815 申請書：窓口へ</p>	<p>見守り支援事業 （市原市） 個人情報提供に 同意が必要</p>
<p>避難行動支援制度</p>	<p><日常の見守り>＊ 安心生活見守り支援制度 安心訪問員によるさりげない見守り 等</p> <p><災害時の見守り> 避難行動要支援者の避難行動支援に関する制度 （避難行動要支援者及び避難支援者登録、 避難支援プラン・個別計画作成） 安全確認訪問、避難場所への誘導等</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・65歳以上の要支援又は要介護認定者で、一人暮らし又は高齢者のみの世帯 ・介護保険における要介護3以上の認定を受けている ・障がい者手帳所持 ・乳幼児、口妊産婦、 ・日本語の理解が十分でない外国人 ・その他 	<p>民生委員・町会長へ連絡 要支援者登録の要請 <参考> ＊各町会が 希望者を把握、安心訪問員 を選任見守り活動を実施し て、小域福祉NW会長に報 告（年度末に報告） ＊小域福祉NWが、各年度の 9町会分の支援制度利用 者、支援者（安心訪問員） 各町会における活動記録 を纏めて、社会福祉協議会 に報告（年度末に報告）</p>	<p>市の方針に従い 青葉台町会協議会 主導</p> 



3-2 福祉相談機関

相談先	実施場所	内容	対象者	申し込み方法／連絡先
市原市社会福祉協議会 (社会福祉全般)	南国分寺台 4-1-4	<ul style="list-style-type: none"> 総合的な福祉に関わる相談支援 8:30~17:15 (日曜・祝日はお休み) 	市内在住の方	来所又は電話 ☎ 0436-24-0011
(居宅介護支援サービス)		<ul style="list-style-type: none"> 介護全般、介護保険に関する相談支援 サービス提供事業者、介護保険施設等と連携を図り、居宅サービス計画を支援 	市内在住の方	まず問い合わせ要 来所又は電話 ☎ 0436-20-8585
市原市地域包括支援センター たいよう	有秋プラザ内 有秋台東 2-3	<ul style="list-style-type: none"> 地域住民に対する介護支援など福祉的総合窓口 8:30~17:30 (日曜・祝日除く) 	有秋・青葉台・ 五井南地区在住の方 本人及び家族等	来所又は電話 ☎ 0436-63-4016
姉崎公民館	姉崎 2150-1	<ul style="list-style-type: none"> 運動・文化活動実施に関する相談支援(貸室) 9:00~21:00 開館 	市内在住の方	来館又は電話 ☎ 0436-61-0124
アネッサ (姉崎保険福祉センター)	椎津 1131	<ul style="list-style-type: none"> 運動・文化活動実施に関する相談(貸室) 総合相談支援 8:30~21:00 開館 (祝日は全日休館) 	市内在住の方	来所又は電話 ☎ 0436-62-8601
アネッサ駐在保健師 (姉崎保険福祉センター)		<ul style="list-style-type: none"> 子育て、育児に関する相談支援 8:30~17:15 (日曜・祝日はお休み) 		
オレンジ居宅介護 支援事業所	㈱いろは 青葉台 4-5-6	<ul style="list-style-type: none"> 介護全般、介護保険に関するあらゆる相談に応じ ケアプランの作成等、介護サービスのトータルサポート 利用料(相談・申請代行等)は負担金なし(介護保険の負担) 	市原市、袖ヶ浦市 在住の方	来所又は電話 代表 横山美智子 ☎ 0436-37-5065 Fax 0436-37-5066
中核地域生活 支援センター (千葉県独自の事業)	市原市域担当は、 いちほら福祉ネット 東国分寺台 3-10-15	<ul style="list-style-type: none"> 福祉サービスのコーディネート 福祉の総合相談・権利擁護相談 電話相談：24時間、365日無料で相談受付 窓口相談：月～金曜日 9:00~18:00 	市内在住の方	来所又は電話、FAX ☎ : 0436-23-5300 Fax : 0436-23-5225



相 談 先	実施場所	内 容	対 象 者	申し込方法／連絡先
介護福祉相談室	青葉台 ふれあいサロン	福祉相談全般、中核地域生活支援センターのメンバーの方のボランティア 第1・第3火曜日 13:00~15:00	在住の方どなたでも	サロンに来所
家事サポ 	市原市社会福祉協議会 南国分寺 4-1-4	出産前後の家事サポート 家事・育児に関する援助 ・1回1時間もしくは2時間 契約したヘルパー事業所からヘルパーさん派遣20回(多胎40回) ・市原市助成金あり ・受付時間 8:30~15:15	妊娠中又は出産後1年以内で昼間、家事や育児の手伝をしてくれる人がいない家庭	来館又は電話 生活支援グループ ☎ 0436-24-0011 Fax 0436-22-3031 申請書提出要 社協・子ども福祉課・ <u>子育てネウボラセンター</u> の窓口で書類受取
市原市子供未来部 子育てネウボラセンター	保健センター 更級 5-1-27	母子健康手帳を受け取れます。 妊娠期にプレ親教室、離乳食教室、産後のママの為の骨盤ウォーク教室、育児食教室などに参加	妊娠中の方 未就学児の保護者	電話で申込 ☎ 0436-23-1215 月~金曜日 9:00~16:00
市原市 ボランティアセンター	市原市社会福祉協議会 南国分寺 4-1-4	・ボランティアに関する相談、活動支援 仲介や保険の加入手続き 災害ボランティア活動関連等	ボランティア活動に参加したい方	来館又は電話 社会福祉協議会 ☎ 0436-20-3100
		・福祉教育に関する相談 傾聴についての講義・演習/活動紹介等 日常生活支援事業の講義及び実践(有償活動)	福祉活動に興味ある方等	
		市原送迎ボランティアの会 ・送迎移動の相談依頼 ・送迎実施	外出困難な高齢者や 障害者	
市原市成年後見 支援センター	市原市社会福祉協議会 南国分寺 4-1-4	・権利擁護(成年後見制度)に関する相談 ・財産保全・管理に関する相談 ・福祉サービス利用に関する相談無料 電話予約優先、弁護士による専門相談	市内在住の方	来所又は電話 成年後見支援センター ☎ 0436-26-6200 受付時間(月~金曜日) 8:30~17:15

3-3 生活支援（参考事例）

困りごと		相談先	内容	申し込み方法／連絡先	備考
健康	要介護認定を申請したい ・第1号被保険者：65歳以上 ・第2号被保険者：40～64歳 （特定疾病のある方）	保健福祉部高齢者支援課 まず下記のいずれかに相談 地域包括支援センター	事前に医療機関、主治医に相談要 必要なもの：介護保険者証 医療保険被保険者証	市原市高齢者支援課 ☎ 0436-23-9873 書類が揃ってなくても まず連絡相談を！	提出は姉崎支所可
	介護保険を申請したい ・第1号被保険者：65歳以上 ・第2号被保険者：40～64歳 （特定疾患のある方）	民生委員 指定居宅介護支援事業者 介護保険施設	介護支援相談、対応 必要なもの：要介護認定書 *介護保険被保険者証 マイナンバー 身分証明書(写真付)	市原市地域包括支援センター たいよう ☎ 0436-63-4016 連絡すれば確実に対応してくれる ので、任せられる	*40～64歳は 健康保険被保険者証
困りごと	日常生活での困りごと全般 介護、家事、移動、 庭木、修理	青葉台さわやか ネットワーク（ASN）	訪問介護・家事支援 送迎外出支援・庭木剪定・草取り・ 修理その他何でも・・・	来館又は電話 ☎ 0436-62-8215	特定 NPO 法人 詳細：5.参照
	姉崎「チョコっと」サービス 小さな困りごと相談 “通称：あねチョコ”	姉崎地区社協 福祉関係者	部屋/窓ガラス掃除、電球交換、 話し相手、草取り等 1作業/2人/30分/200円	民生委員、町会関係者、包括支援センター、サロン運営 者、小域NWメンバーなど福祉関係者に相談後、連絡し てもらう。毎週祝日を除く水・金曜日の10時～14時	
自宅の土地建物	庭の手入れをしたい	シルバー人材センター	庭木の手入れ、草取り	☎ 0436-60-3551	公益財団法人
	蜂の巣を撤去したい	市原市 健康福祉課	防護服一式の貸し出し（無料）	☎ 0436-23-9813	一週間貸出可
		（専門業者の例） シェアリングテクノロジー(株)	年中無休 24時間体制 蜂の巣駆除・除去・蜂駆除等	☎ 0120-237-002	結構高額です 価格確認要
	家土地の管理、処分を したい空地・空家の管理	空家空地管理センター （青葉台ノアール内）	家土地の売買相談、不動産業者 の紹介 空地・空家の管理は要相談	電話連絡後来館 古寺 080-5520-3810	不動産業者、司法書 士、弁護士と連携 して対応
不動産売買・相続・登記等 分からない	市原市役所 広聴相談課	事前に相談予約要（1回30分） 高齢者向け増改築等	☎ 0436-23-9808	市原市役所 調停・裁判中は不可	

困りごと		相談先	内容	申し込み方法/連絡先	備考
日常生活	ゴミの選別、ゴミ出しを代行、家事手伝いを希望	さわやかNW (ASN) に相談	家庭内家事手伝い補助	☎ 0436-62-8215	詳細：5.参照
	電球を取り換えたい等一寸の困りごと	社会福祉協議会 日常生活支援事業	家事サポ の活用	3-2 福祉相談機関参照	
	迷惑電話を解消したい	市原市役所 広聴相談課	迷惑電話対応の電話機導入 *留守番電話に設定する等の工夫	市原市 ☎ 0436-23-9808	無料モニター募集の有無確認等
	詐欺と思われる電話で心配	市原警察署	*固定電話はナンバーディスプレイで番号確認 *詐欺被害防止機能付電話機導入 *電話の録音	市原警察署 ☎ 0436-41-0110	アポ電は警察に通報
	電気のトラブル	東京電力 パワーグリッドサービス	安全点検・照明器具取替 コンセント・スイッチ取替 等	カスタマーセンター ☎ 0120-995-007	必ず見積もりを
	水道のトラブル	市原市水道局 県水お客様センター (株)市原水道センター	配管の破損等で水が漏洩 等	☎ 043-310-0321	
				☎ 0436-21-7041	市指定業者
	ガスのトラブル	大多喜ガス Otakigas.co.jp 検索	ガスが使えない、ガス臭い、 ガスメーターの復帰、ガス器具の故障 等対応	姉崎サービスショップ ☎ 0436-62-2975 緊急時：0436-24-1225	千葉事業所
二チガス (日本瓦斯(株) 他 10社以上有り		ガス警報器異常、ガス臭い、ガス器具の故障 等対応	担当営業所への緊急連絡方法を 確認ください。		
移動	電動カートに乗りたい	青葉台さわやかNW	提供事業者等 紹介	☎ 0436-62-8215	
	リースしたい 購入したい	株式会社 セリオ モビリティショップ市原	電動カート・車椅子のリース・販売 自宅で試乗可。現地で安全指導有	☎ 0436-98-6707	リースは介護保険等級により対応可
環境	危険・空家が荒れている 空家の雑草が酷い	市原市役所 都市部住宅政策課	空家等相談受付フォームに入力 所有者適切な管理を求める	☎ 0436-23-9841 市原市空き家対策総合ページを検索	状況を把握し 町会長に通報

3-4 子育て支援

相談先	実施場所	実施日時	対象者	内容	連絡先
子育てサロン (ママカフェ)	姉崎公民館 姉崎 2150-1	毎月第3金曜日 10:30~11:30	就学前の子と 保護者 抽選 10組	無料 保護者の皆さんやお子さんとの交流 育児のこと、お家での様子など おしゃべりしながら楽しむ ・遊具で遊ぶ ・折り紙等	☎0436-61-0124 “広報いちはら” 公民館イベント情報で 確認できる
げんき食堂アネッサ 	姉崎保険福祉センター (アネッサ) 椎津 1131	毎月第4土曜日 10:00~14:00 要事前予約	姉崎・千種地区 在住の方 未就学児童から 親子20名	100円 姉崎地区に住む地域住民と子どもが 遊びや会食などを通して交流できる 居場所 ・さまざまな遊び道具を使った交流 ・会食(カレーまたはパン)	アネッサ ☎0436-62-8601
あそびばアネッサ		毎年12月 第四土曜日 10:00~13:00 要事前予約	未就学児童から 親子60名	親子で楽しい運動・遊び 自由遊びは運動、ゲーム、卓球教室	
アネッサ児童館		月曜日と休館日を除 いた日 10:00~17:00 ※6月~9月の夏季 は18:00まで	市原市在住の方	無料 未就学児と保護者を対象に遊びと交 流の場を提供するとともに、育児に関 する相談を受け付ける。	
いちはら 子育て応援アプリ	母子モ で検索 Web版 h ttps://www.mchh.jp	各自で随時	何方でも	妊娠から出産、子育てまでを フルサポートする母子手帳アプリ (母子健康手帳を補完するもの) 地域の育児情報等	

青葉台小学校区

小域福祉ネットワーク

ふれあいサロン 相談所

交流カフェ

日常の小さな困りごとなど何でも、お気軽にご相談

いただけます

実施日：日・祝日、年末年始を除く毎日

場 所：青葉台ふれあいサロン

時 間：13時～15時受付

相談者：地域の福祉活動者
(サロン管理者)

*予約不要・料金無料です 秘密は固く守られます

*問い合わせ先：ふれあいサロンに直接ご来場



尚、青葉台さわやかネットワークでは
介護、福祉、健康、医療など様々な面からいつでも
相談可能です。

姉崎地区社会福祉協議会

おしゃべりカフェ

お茶を飲みながらお話したり、ちょっとした困りごとに

ついてご相談いただけます

実施日：毎月第一水曜日

場 所：アネッサ 相談室2

時 間：10時～12時

相談員：民生委員・児童委員・地域の福祉活動者

*予約不要・料金無料です 秘密は固く守られます

*問い合わせ先：0436-62-8601（アネッサ）



ふれあいボックス

お悩み、困りごと、支援して欲しいことなど何でもお気軽に投稿して下さい。相談箱の設置場所は

- ①アネッサ1階公衆電話の前
- ②青葉台ふれあいサロン
- ③上町中央公民館 にあります。

4. お役立ち便利情報

買い物支援（宅配等）

	相 談 先	内 容	対 象 者	申し込方法／連絡先	備 考
食 材 購 入 例	CO・OP 生協 生活クラブ・千葉	カタログで選択 食材・日用品を自宅又は付近に定期的に配達	市内在住の方	WEB 又は電話・紙等で申込 ☎ 043-278-7172 受付；月～金 9：00～18：00	会費なし 出資金あり (退会時返金)
	とくし丸 (イトーヨーカドー)	・400品目、1200点の商品から選択 家の前でお買い物可能。注文も可能 ・週2回 月木・水土のいずれかで訪問	市内在住の方	☎ 090-8899-1094 10：00～17：00 土日除く	1点につき 店頭価格+10円
	イトーヨーカドー ネットスーパー	当日&一週間先まで注文、当日配達 OK 子育て応援：配達料金が4年間半額	市内在住の方 (青葉台はエリア内)	https://www.iy.net-jp で検索 ネットスーパー会員登録が必要 (無料)	入会金等なし 配送料： 110～330円
	よしけい千葉	その日の夕食分をメニューから選ぶ 初回は月～金 毎日だが、その後は1日も可 レシピに沿って自分で作る(時短)	市内在住の方	市原事業部(市原市五所 337-1) ☎ 0120-43-8006	入会金・配達料 なし



	相 談 先	内 容	対 象 者	申し込方法／連絡先	備 考
弁 当 等 の 宅 配 例	ガスト姉崎店	<ul style="list-style-type: none"> ・10：30～21：50の間で配達 ・1500円以上の注文で配達 	姉崎地区 在住の方	電話で注文 ☎ 0436-60-1051	
	pal system (生活共同組合連合会)	製造当日に配達：週5日又は3日のコース メニューは3タイプ。専用箱で配達 ヘルスケアは冷凍で毎週月曜日配達	市内在住の方	加入はwebで完結できる ☎ 0120-53-4400 受付：月～金 9：00～20：00	入会金等なし 手数料≒200円 割引制度あり
	デイリーコープ 夕食宅配サービス (co・op deli)	月～金曜日の内「週3日から」配達 土・日曜日は冷凍おかつの配達可 食品、日用品も配達可	市内在住の方	電話で申込 ☎ 0120-502-160	利用金額により 手数料要
	ワタミの宅食	<ul style="list-style-type: none"> ・月曜～金曜に週5食を宅配 ・夕食として9：00～14：00に配達 ・冷凍で届く為、レンジが必要 	市内在住の方	WEB又は電話で申込 ☎ 0120-191-950 相談：0120-321-510（無料）	1回の注文で 送料800円 入会金等なし
	タイハファミリーセット	<ul style="list-style-type: none"> ・月曜～金曜に自身の健康に合わせた弁当を宅配 ・営業時間：月曜～金曜の9：00～17：00 	市内在住の方 会員登録制	WEB/又は電話で申込 ☎ 0120-996-181	
	宅配 cook 1・2・3	<ul style="list-style-type: none"> ・朝食 300円程度、昼食夕食は550円～850円程度 	市内在住の方	電話又はFAXにて申込 ☎ 0436-63-5278 FAX 0436-63-5279	配達日は調整



5. 青葉台さわやかネットワーク（ASN）紹介

<概要>青葉台さわやかネットワークは、お互いに助け合い、安全で安心して心豊かに暮らせる街づくりに、寄与することを目的として設立しました。これまで、地域の福祉に時代を先取りして、積極的に貢献しています。尚、会員登録は会費 1,000 円/年が必要です。

	サービス内容	料金等	対象者	申し込み方法/連絡先	
介護	介護保険法に基づく訪問介護事業 介護予防日常生活支援総合事業 障害者総合支援法に基づく障害者支援事業介	介護保険に基づく料金	要介護1～5認定者 要支援1・2事業対象者 人障害者	ASN事務所へ ☎ 0436-62-8215 Fax0436-62-8205	
学童保育	市の委託事業 「放課後児童健全育成事業」	委託契約に基づく料金	小学1～6年生	市原市西部地区学童保育事務所 ☎ 0436-63-7607 ASN事務所 ☎ 0436-62-8215	
ボランティア	児童と地域の皆様と交流「ふれあいルーム」	無料	小学1～6年生で希望する人	直接現場で	
	児童の放課後学び「ふれあい塾」	材料費のみ負担			
	お元気ですかコール	無料	原則会員登録要	面談後実施	
	通いの場 憩いの家「廣子」	100円/回	何方でも	2-1 通いの場 参照	
	ふれあい昼食会	300円/回	原則会員登録要	コロナ禍で中断中	
有償サービス	病院・買い物等の送迎	400円/4km以後200円/2km	移動困難認定者	ASN事務所へ ☎ 0436-62-8215 Fax0436-62-8205	
	家の営繕	電気関係、大工仕事	800円/時間・一人		町内及び近郊の方 原則会員登録要
		家具等の移動			
		障子・襖の貼り替え			
	家事援助	犬の散歩・水やり	400円/回		
		炊事・洗濯・清掃・ゴミだし	800円/時間		
		傾聴、話し相手			
	剪定、草刈、草取り	800円+機械損料/時間・人			
	付き添い・介護	1200円/時間			
スマホ・パソコンの使い方	スマホ	400円/回			
	パソコン	800円/回			

サービス員募集中

余裕の時間・知識
等特技を活かしたい
方大歓迎です

6. 緊急連絡先 (救急時・消費生活に関する相談)

相談先	電話番号	内容	備考
警察	緊急：110	事件・交通事故	市原警察署：☎ 0436-41-0110
	相談：#9110	ストーカー・アポ電・困りごと等通報	
消防・救急	緊急：119	爆発・火災・ポヤ消火・人身事故等人命救助等要請、通報	姉崎消防書：☎ 0436-61-0642
	相談：#7119	迷惑行為通報・火災報知器や救命講習に関する相談	
青葉台駐在所	0436-61-2287	不審者・交通違反等困りごと等相談可能 (転送が多い)	姉崎交番：☎ 0436-61-0072
市民相談コーナー (市原市民相談室)	0436-23-9808 〈広聴相談課〉	一般・法律・人権困りごと・行政・不動産関係・税務・ 住宅関係・交通事故・結婚など 事前予約が必要なものもあるので、まず相談する。	毎月発行される <u>広報いちはら</u> を参照 予約要：相談日前週月曜日9:00～ 無料
夜間休日診療 テレフォンガイド	0436-22-0101	医療機関利用の際の確認	受付時間：23:30～翌日8:00
市原市急病センター	0436-21-5771	内科小児科・歯科 事前に電話で症状を伝えた上で受診する。	センター：市原市更級5丁目1-48 受付時間：20:30～23:30
いちはら健康・医療相談 ダイヤル24	0120-36-2415 通話料・相談料：無料	病気や健康不安、出産・育児、介護、医療機関情報などの 各種相談に、看護師や保健師、医師等が電話で答えます。 休日・夜間の当番医など情報提供	年中無休、24時間フリーダイヤル 市原市民以外は利用できない プライバシー厳守のシステム
子供急病電話相談	#8000 043-242-9939	すぐ受診した方がよいか、迷った時に看護師や、小児科 医師が電話でアドバイスする。	受付時間：19:00～翌日6:00 (毎日)
救急安心電話相談	#7009 03-6735-8305	病院に行くか、救急車を呼ぶか迷った時に、 看護師や医師が電話でアドバイスする。	
消費者ホットライン (国民生活センター)	188	身近な消費者センターや消費生活相談窓口を案内する (電話ガイド)	何処にもつながらない時の平日バック アップ：☎ 03-3446-1623
市原市消費生活 センター (サンプラザ市原2F)	0436-21-0999	「強引な悪質商法の被害にあった」「契約や商品購入などの トラブル」「クーリングオフの方法を知りたい」など、事業者 との間に生じたトラブルや暮らしに関する疑問・困りごと相 談。	受付時間 9:00～15:30 専門の資格を持った相談員が応じる <u>1時間でも早く相談するのが解決の ポイント</u>

MEMO

子ども・若者総合相談窓口
どんな時に相談したらいいの？
〈悩んでいるあなたへ〉

・学校のこと ・友達や人間関係のこと・家庭のこと
・進路や将来のこと・仕事のこと・身体や健康のこと等
〈ご家族の方へ〉

・学習についての悩み・友人関係。いじめ・不登校や引きこもり
・子どもへのかかわり方・就労について・性の悩み・非行問題等

相談専用ダイヤル 0436-42-7001

受付時間 9:00~16:00 (月~金:祝日除)

来所相談 要電話予約 市原市青少年指導センター内

eメール相談 i-mail24@abelia.ocn.ne.jp

内容に応じて各種関係機
関を紹介してくれます



MEMO



MEMO

あなたのモヤモヤ聞かせてくれませんか

今まで紹介した以外にも、沢山の相談窓口があります。

【相談窓口案内】参考にどうぞ確認してください。

ひとりで悩むより相談を~

<https://www.City.lchihara.chiba.jp> で検索

相談窓口一覧はこちら



MEMO



MEMO



MEMO



MEMO



MEMO





保存版

青葉台便利帳 「安心な暮らしの手引き」

発行日 令和6年4月1日 （第1版）

発行所 青葉台小学校区小域福祉ネットワーク

非売品

個人情報が多く含まれます。取り扱いには注意！

