

柏市

令和

8

年度版

# シニア ぽっらっ ガイドブック



# INDEX 目次

## 働きたい

- 1 Re:スタート55+
- 2 柏市シルバー人材センター
- 2 ハローワーク松戸ジョブパーク柏

## 誰かの役に立ちたい

- 3 ボランティアセンター
- 4 地域いきいきセンター
- 5 さわやかサービス
- 5 たすけあいサービス
- 6 認知症サポーター養成講座
- 6 かしわオレンジフレンズ
- 7 かしわファミリー・サポート・センター
- 7 ブックスタート
- 8 柏市公園里親制度(アダプトプログラム)
- 8 カシニワ制度

## 出かけた

- 9 かしわおでかけマップ
- 10 かしわ健康アプリ「ワニFit」
- 11 通いの場(ふれあいサロン、コミュニティカフェ)
- 11 シニアクラブ
- 12 老人福祉センター
- 12 ラコルタ柏(柏市教育福祉会館)
- 13 介護予防センター
- 13 借上バス利用費補助事業
- 14 バスの高齢者割引
- 15 カシワニクル
- 15 かしわコミュニティバス「ワニバース」市役所ルート
- 15 かしわコミュニティバス「ワニバース」南部ルート
- 16 柏市老人福祉センター送迎バス予定時刻表

## 学びたい

- 17 シルバー作品展
- 17 生涯学習まちづくり出前講座
- 18 千葉県生涯大学校
- 18 生涯学習ボランティアシステム

## 健康を維持したい

- 19 スポーツができる施設
- 20 スポーツができる施設一覧
- 21 体育館で参加できる健康づくり教室
- 23 ロコモ予防体操「かしわロコトレ！」
- 23 フレイル予防講座
- 24 フレイル予防・健康づくり出前講座
- 25 団体・サークル活動
- 25 がん検診
- 26 高齢者インフルエンザ・  
新型コロナウイルス感染症予防接種
- 26 高齢者肺炎球菌感染症予防接種
- 26 帯状疱疹予防接種
- 27 特定健康診査・特定保健指導
- 27 75歳以上の健康診査
- 28 保健事業利用券
- 28 健康相談

## 相談したい

- 29 柏地域医療連携センター
- 29 市民相談
- 30 地域包括支援センター
- 31 消費生活相談
- 31 福祉の総合相談
- 32 成年後見制度
- 33 福祉資金・生活福祉資金貸付制度
- 33 わたしの望みノート
- 34 老いじたくあんしん相談室
- 34 介護保険について
- 35 訪問歯科診療
- 36 往診のできる医療機関
- 37 街角の年金相談センター柏
- 37 住宅リフォーム相談
- 38 相談先一覧表

## お助けサービス

- 39 さわやかサービス
- 40 たすけあいサービス
- 40 車いすの貸出し
- 41 緊急通報システム
- 41 生活支援短期宿泊費助成
- 42 福祉サービス利用援助事業  
(日常生活自立支援事業)
- 43 電話番号一覧

## フレイル予防特集

- 47 それ、フレイルかも!?

### ご注意ください

施設の開館日時や講座の実施可否など、  
本冊子に掲載している内容は変更される場合があります。  
詳細は、各記事のお問い合わせ先にご確認ください。

日本人の平均寿命は、  
男女ともに 80 歳を超えるようになりました。

「自分らしく生きたい」  
「健康でいたい」ということは、  
多くのかたの願いであると思います。

年齢を重ねたことにより  
心身が衰えた状態のことを「フレイル」といいます。

多くの人がフレイルの状態を経て、  
要介護状態に進むとも考えられています。

このフレイルは、その状態に早く気づき、  
対策を行えば、元の状態に戻る可能性もあります。  
フレイル予防のポイントは、「食べること」「動くこと」  
「人とつながること」「お口の健康」です (P.47 参照)。  
このガイドブックには、健康を維持して、いきいきと  
楽しむためのヒントがたくさんつまっています。

人生 100 年時代を迎えたからこそ、

現役時代の棚卸しを兼ねて、  
「この先自分らしく生きるために、  
どのように生活していくのか」を  
じっくり整理してみませんか。

このガイドブックが、  
その一助になれば幸いです。





# 働きたい

## 働くと元気になれる

柏市で行った調査では、就労している方の「介護が必要になるリスク」が、就労をされていないかたに比べ、とても低いことが分かりました。働くことは、老後の生活を充実させるとともに、健康の維持にもとても役立ちます。

新しい仕事に飛び込んでみませんか。

### 就労を中心とする社会参加の後押し

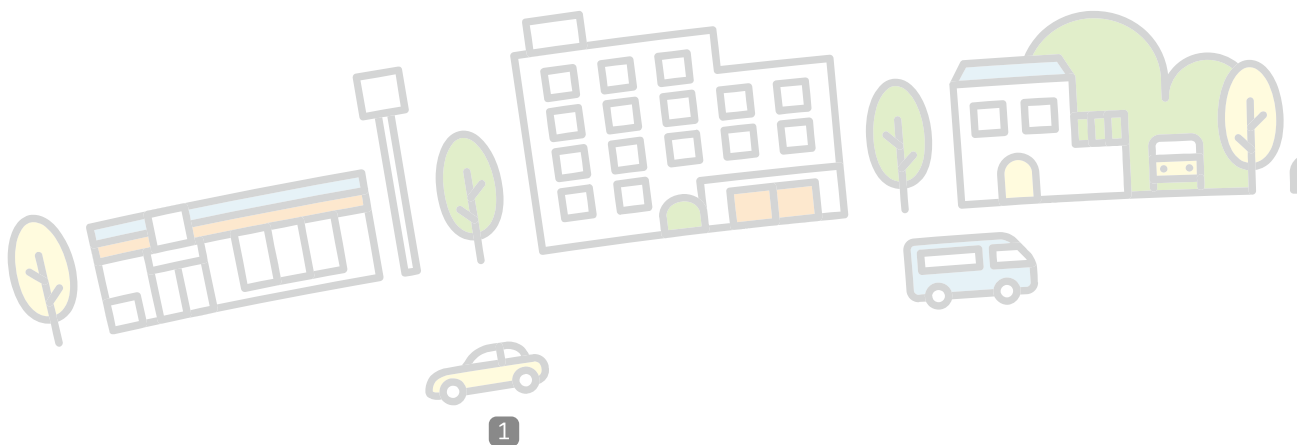
#### Re : スタート55+



就労を中心とする社会参加に関心のある方に向けて、シニア向け求人情報のほかボランティア・趣味・学習なども含めた幅広い情報提供を行っています。

お電話や窓口での相談のほか、各種セミナーの開催やインターネットによる情報発信も行っています。

**【お問合せ先】** Re : スタート55+ ☎ 04-7157-0282  
住所：柏市柏1-7-1-301（パレット柏内）  
時間：午前10時～午後3時30分（月・土・日曜日、祝日、年末年始を除く）



## 就労支援

### 柏市シルバー人材センター



健康で、働く意欲と能力を持つ高齢者に就業紹介を行っています。  
豊かな経験と知識を活かして、生きがいの充実を図りましょう。  
毎月、入会説明会を行っています。お気軽に、お電話にてお申し込みください。

【お問合せ先】 柏市シルバー人材センター ☎ 04-7166-6681

住所：柏市柏下6-6-1（柏市保健勤労会館2階）

時間：午前8時30分～午後5時15分（土・日曜日、祝日、年末年始を除く）

【URL】<https://kashiwa-sjc.or.jp>

### ハローワーク松戸ジョブパーク柏

年齢に関わらず、就職の希望があるかたへ、求人情報の提供、職業相談・職業紹介を行っています。

まだまだ働きたいという希望があるかたは、ぜひご連絡ください。

【お問合せ先】 ハローワークプラザ柏 ☎ 04-7166-8609

住所：柏市柏4-8-1 柏東口金子ビル3F（柏駅東口より徒歩5分）

時間：午前10時15分～午後7時（土・日曜日、祝日、年末年始を除く）





# 誰かの役に立ちたい

## 地域活動参加で認知症リスク22%減、 役割を担うとさらに19%減

65～75歳のかたに、ボランティアグループなどの地域活動（町内会、老人クラブ、趣味の会、スポーツの会など）参加と、その活動で会長・世話役・会計などの役割を担っているか調査をしました。その結果、全く活動していない人に比べ、参加している人は認知症リスクが22%減少していました。また、組織内で役割を担っている人は、参加だけの人に比べ、さらに19%減少することがわかりました。地域活動に参加して認知症などを予防しましょう。

出典：根本裕太（早稲田大学大学院 スポーツ科学研究科）地域活動参加で認知症リスク22%減 役割を担うとさらに19%減  
JAGES Press Release No:130-17-23

## ボランティアの総合窓口

## ボランティアセンター



ボランティアセンターには、施設利用者さんの話し相手、ママ向け講座開催中の保育スペースでの見守り、レクリエーションやイベントのお手伝いなど、様々な依頼がよせられます。趣味を生かしたボランティアもあるので、やってみたいものがきっと見つかります。

ボランティアを通したたくさんの出会いの中で、やりがいや喜びを感じてみませんか？興味のあるかたは、まずはお問い合わせいただき、コーディネーターに相談してみましよう。ホームページからでも様々な情報を見ることができますので、ご活用ください。

【お問合せ先】 柏市社会福祉協議会 ボランティアセンター ☎04-7165-0880

住所：柏市柏5-8-12（ラコルタ柏3階）

時間：午前9時～午後5時（土・日曜日、祝日、年末年始を除く）

## 地域いきいきセンター

地域の身近な福祉の相談窓口です。福祉に関するお困りごとや、地域活動に関することなど、お気軽にご相談ください。

センター名	開設曜日等（年末年始・祝日を除く）
<b>風早南部地域いきいきセンター</b> （高柳近隣センター内）	月・水・木曜日 午前10時～午後4時 ☎04-7160-6511
<b>松葉町地域いきいきセンター</b> （松葉近隣センター内）	月・木・金曜日 午前10時～午後4時 ☎04-7136-8555
<b>光ヶ丘地域いきいきセンター</b> （光ヶ丘近隣センター内）	火・木・金曜日 午前10時～午後4時 ☎04-7128-9381
<b>豊四季台地域いきいきセンター</b> （豊四季台近隣センター内）	火・水・金曜日 午前10時～午後4時 ☎04-7128-7110
<b>富勢地域いきいきセンター</b> （布施近隣センター内）	火・水・金曜日 午前10時～午後4時 ☎04-7128-9871
<b>田中地域いきいきセンター</b> （田中近隣センター内）	月・水・木曜日 午前10時～午後4時 ☎04-7170-0467
<b>南部地域いきいきセンター</b> （南部近隣センター内）	月・火・金曜日 午前10時～午後4時 ※ 第3月曜日は休み ☎04-7136-2563
<b>新富地域いきいきセンター</b> （新富近隣センター内）	火・木・金曜日 午前10時～午後4時 ☎04-7193-8085
<b>増尾地域いきいきセンター</b> （柏市ほのぼのプラザますお内）	月・火・木・土曜日 午前10時～午後4時 ☎04-7170-5580
<b>新田原地域いきいきセンター</b> （新田原近隣センター内）	月・水・金曜日 午前10時～午後4時 ※ 第3月曜日は休み ☎04-7157-2317
<b>風早北部地域いきいきセンター</b> （沼南庁舎内）	月・水・金曜日 午前10時～午後4時 ☎04-7197-4108
<b>高田・松ヶ崎地域いきいきセンター</b> （高田近隣センター内）	月・水・木曜日 午前10時～午後4時 ※ 第3月曜日は休み ☎04-7193-8150

## お困りごとの支援

### さわやかサービス



「お互いさま」の気持ちを大切に、日常生活にお困りの方（高齢者・障害者・産前産後ママなど）のお手伝いをしています。身近な地域でできる有償ボランティア活動です。始めてみたい方は下記までお問い合わせください。

サービスの種類	サービス内容	活動時間	料 金
生活援助サービス	調理、洗濯、清掃、 買物、庭の草むしり、 外回りの清掃など	月曜日～土曜日 午前7時～午後7時 (祝日・年末年始を除く)	1時間:900円 その後30分ごとに450円
介護サービス	外出、見守り、更衣、 食事など		1時間:1,100円 その後30分ごとに550円
産前産後支援	調理、洗濯、 清掃、買物、 沐浴の準備・片付けなど		1時間:900円 その後30分ごとに450円

#### 【お問合せ先】

柏市社会福祉協議会 ☎ 04-7197-6400

住所: 柏市風早1-2-2 (沼南社会福祉センター)

時間: 午前9時～午後5時 (土・日曜日、祝日、年末年始を除く)

### たすけあいサービス



高齢者や障害のあるかたなどのゴミ出し、買い物など、日常の困りごとを助けあう活動です。業者が提供するサービスとは異なり、利用する人も協力する人も、“困ったときはお互いさま”の気持ちで成り立っている活動です。

支援する地域については身近な町会エリア、市内全域まで大小様々あり、活動内容も多様です。各団体の情報は二次元バーコードよりご確認ください。利用についてのご相談は、団体に直接ご連絡いただくか、下記問い合わせ先へお電話ください。

#### 【お問合せ先】

柏市社会福祉協議会 ☎ 04-7163-1200

住所: 柏市柏5-8-12 (ラコルタ柏2階)

時間: 午前9時～午後5時 (土・日曜日、祝日、年末年始を除く)

## 認知症の高齢者のサポート

### 認知症サポーター養成講座



「認知症サポーター」は、認知症についての正しい知識や対応を理解し、認知症のかたが困っていたら声をかけるなど、できる範囲で認知症のかたやご家族などを見守るボランティアです。

認知症サポーターになって、認知症になっても安心して暮らせるまちづくりをしませんか？個人でも団体でも講座は受講できますので、まずは地域包括支援センター（30ページ参照）へお問い合わせください。

講座受講後は地域包括支援センターに登録し「かしわオレンジフレンズ」として活動することもできます。

**【お問合せ先】** 地域包括支援課 ☎ 04-7167-2318

住所：柏市柏5-8-12（ラコルタ柏1階）

時間：午前8時30分～午後5時15分（土・日曜日、祝日、年末年始を除く）

### かしわオレンジフレンズ



地域包括支援センターと連携し、認知症カフェの運営や認知症に関する普及啓発活動を行うなど、地域で生活する認知症のかたやご家族などを応援するボランティアです。まずは認知症サポーター養成講座をお受けください。お問い合わせは最寄りの地域包括支援センターへ（30ページ参照）

**【お問合せ先】** 地域包括支援課 ☎ 04-7167-2318

住所：柏市柏5-8-12（ラコルタ柏1階）

時間：午前8時30分～午後5時15分（土・日曜日、祝日、年末年始を除く）

## 小さなお子さんに関わるボランティア

### かしわファミリー・サポート・センター



幼稚園・保育園の送り迎えや自宅や子育て支援施設などでお子さんをお預かりするなど、子育て世代を援助する活動です。子育て世帯を応援したいという思いがあるかた、地域の子育て支援を行いませんか？空いている時間や曜日で活動できる有償ボランティアです。資格は問わず、会員登録の前に研修会にご参加いただく必要があります。

**【お問合せ先】** かしわファミリー・サポート・センター ☎04-7190-5225

住所：柏市風早1-2-2（沼南社会福祉センター2階）

時間：午前9時～午後5時（土・日曜日、祝日、年末年始を除く）

### ブックスタート



月に1、2回程度、1歳6か月児健康診査の会場で、絵本の読み聞かせを行い、絵本を開く楽しさとともに、親子の触れ合いの時間の大切さをお伝えする活動です。年齢・性別問わず、子育て支援に興味があるかたなら大歓迎です！

申し込みは、必須事項（①郵便番号 ②住所 ③氏名(ふりがな) ④電話番号 ⑤応募の動機）を記入の上、郵便などでお申し込みください。

詳細は二次元バーコードよりご確認くださいか、下記お問い合わせ先へお電話ください。

**【お問合せ先】** 柏市立図書館本館 ☎04-7164-5346

住所：柏市柏5-8-12

時間：火・土・日曜日及び祝日・休日 午前9時30分～午後5時

水・木・金曜日 午前9時30分～午後7時

（休館日：月曜日、年末年始、蔵書点検期間）

## みどりと関わる活動

### 柏市公園里親制度（アダプトプログラム）



市民の皆さんが市内の公園の里親となり、親が子供を大切にするように、愛情を持って公園の美化活動をするボランティアです。

身近な公園を身近な人と育ててみませんか。

【お問合せ先】 公園緑地課 ☎ 04-7167-1148

住所：柏市柏255（柏市役所分庁舎1-3階）

時間：午前8時30分～午後5時15分（土・日曜日、祝日、年末年始を除く）

### カシニワ制度



使われていない空き地などを使って、自由に活動してみませんか？

例えば、お好きなグループでカシニワに登録して、みんなで花を植えたり、気軽にお喋りしたり休んだり、遊べたり、散歩したりできる憩いの場をつくることもできます。

また、条件が合えば、カシニワ助成金の支援も受けられます。そのほか、自宅の庭をオープンガーデンとして登録し、ホームページやガイドブックで公開することもできます。

詳細は、二次元バーコードよりご確認いただくか、下記問い合わせ先へお電話ください。



【お問合せ先】 住環境再生課 ☎ 04-7167-2528

住所：柏市柏255-1（柏市役所分庁舎2-2階）

時間：午前8時30分～午後5時15分（土・日曜日、祝日、年末年始を除く）



# 出かけたい

## サロン参加で認知症リスクが3割減少!

介護予防を目的としたサロンへ、年に4回以上参加すると、認知症の発症リスクが3割低下することがわかりました。柏市では様々な地域でサロンが開催されています。

あなたも参加しませんか?

出典: 引地博之 (ハーバード大学公衆衛生大学院) 憩いのサロン参加で認知症リスク3割減  
JAGES Press Release NO: 095-16-25

## かしわおでかけマップ



柏市には、ショッピングやグルメ、自然を楽しめる場所など、お出かけスポットがたくさんあります。地図を片手にお買い物に出かけたり、お散歩をして健康づくりしませんか? 柏市では「かしわおでかけマップ」を商工観光課窓口(別館4階)で配布しています。まち歩きのお供にぜひご利用ください!



【お問合せ先】

商工観光課 ☎ 04-7128-4780

住所: 柏市柏5-10-1 (別館4階)

時間: 午前8時30分~午後5時15分 (土・日曜日、祝日、年末年始を除く)

## かしわ健康アプリ「ワニFit」



市民の皆さんの健康増進と社会参加の促進を目的とした健康アプリでは、日々のウォーキングや団体活動等に参加するとポイントが貯まり、1年度につき最大3,000円相当の電子マネーやデジタルギフトなどに交換できます。

アプリに関して何かご不明な点がありましたら、下記のコールセンターまでお問合せください。

かしわ健康アプリコールセンター ☎0570-083-666

※電話受付時間：午前9時～午後5時（土・日曜日、祝日、年末年始を除く）

◎インストール方法など、詳しくは市のホームページをご覧ください

対象者は18歳以上の柏市民のかたに限ります。

5,000歩達成で  
30ポイント  
8,000歩達成で  
70ポイントゲット!

5人以上の団体活動で  
100ポイントゲット!  
(登録団体のみ)



食事・体重・血圧  
記録でそれぞれ  
20ポイントゲット!

※10ポイント=1円相当

【お問合せ先】 地域包括支援課 ☎ 04-7167-2318

住所：柏市柏5-8-12（ラコルタ柏1階）

時間：午前8時30分～午後5時15分（土・日曜日、祝日、年末年始を除く）

## 通いの場（ふれあいサロン、コミュニティカフェ）



季節のイベントやフレイル予防講座、体操など様々な催しがあったり、ご自分のペースでお好きな時間を過ごすこともできる「地域の居場所」です。いつでも誰でも気軽に参加することができます。お近くの「通いの場」の詳細は、二次元バーコードよりご確認ください。下記問い合わせ先へお電話ください。

【お問合せ先】 柏市社会福祉協議会 ☎04-7163-1200

住所：柏市柏5-8-12（ラコルタ柏2階）

時間：午前9時～午後5時（土・日曜日、祝日、年末年始を除く）

## シニアクラブ



健康・友愛・奉仕の三本柱をテーマとし、生きがいづくり、健康増進、地域活動などを行っています。市内在住のおおむね60歳以上のかたならどなたでも加入できます。

グラウンドゴルフなどの各種スポーツ、カラオケ、研修旅行など会員同士の健康・絆作りに励んでおり、交通安全活動、振り込め詐欺防止活動、清掃活動などを行う地域活動の担い手でもあります。

みなさんの地域の輪に飛び込んでみませんか？

【お問合せ先】 柏市シニアクラブ連合会事務局 ☎04-7138-5970

住所：柏市藤心293-1（南部老人福祉センター内）

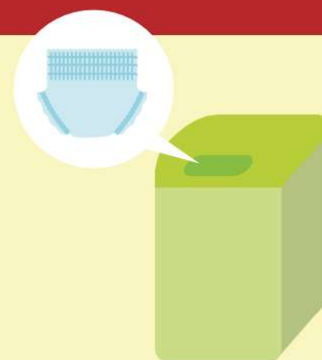
時間：午前9時～午後4時（第2・第4水曜日、土・日曜日、祝日、年末年始を除く）



## ご存じですか

病気や加齢により、尿取りパットを使用される男性が増えて  
いる中、出先のトイレで使用済みパットを捨てることができず  
に困っているかたも多いのではないのでしょうか。

現在、市役所の本庁舎や近隣センターをはじめとした市内の  
公共施設の男性用トイレに、サニタリーボックスの設置を進めて  
います。近くにお出かけの際はお気軽にご利用ください。



## 老人福祉センター



高齢者の健康で明るい生活を支援するための憩いの場です。市内在住で60歳以上のかたが個人や団体で利用できます。カラオケ、陶芸（有料）、卓球などが楽しめたり、折り紙や歌などのいきがづくり、フレイルチェックや体操・運動の介護予防講座が開催されていたり、利用目的は多種多様です。

送迎バス（時刻表は16ページ参照）もありますので、一度足を運んでみませんか？  
※初回のみ、身分を証明するものをご持参ください。

施設名	所在地	電話番号	開館時間
<b>柏寿荘</b> <small>※改修工事を実施するため、令和8年度は本館の営業を休止します。</small>	柏市船戸山高野535	☎04-7131-9511	午前9時30分～午後4時 （日曜日、祝日、年末年始を除く）
<b>かたくりの里</b>	柏市藤心293-1	☎04-7176-6151	
<b>いこい荘</b>	柏市塚崎1356	☎04-7192-1401	

【お問合せ先】 柏市社会福祉協議会 ☎ 04-7193-2941

住所：柏市風早1-2-2（沼南社会福祉センター）

時間：午前9時～午後5時（土・日曜日、祝日、年末年始を除く）

## ラコルタ柏（柏市教育福祉会館）

ラコルタ柏（柏市教育福祉会館）は、子どもから高齢者まで気軽に立ち寄ってくつろいだり、学びや催しをきっかけとした多世代交流などができる施設です。施設の利用方法など、まずは総合窓口までご相談ください。



【お問合せ先】 ラコルタ柏総合窓口 ☎ 04-7165-0880

住所：柏市柏5-8-12

時間：午前9時～午後5時（年末年始を除く）

※受付時間は午後5時15分まで（平日のみ）

## 介護予防センター

介護が必要な状態になることを予防し、いきいきとした日常生活を過ごせるよう、高齢者の介護予防や相談等を行う施設です。

施設名	所在地	開館日	開館時間
ほのぼのプラザ ますお	柏市加賀3-16-8	月～土曜日 (祝日・年末年始を除く)	午前8時30分～午後5時15分
いきいきプラザ	柏市柏5-11-8	月～金曜日 (祝日・年末年始を除く)	午前8時30分～午後5時15分 (相談などの案内:38～39、44、 46ページに掲載)

【お問合せ先】 地域包括支援課 ☎ 04-7167-2318

住所: 柏市柏5-8-12 (ラコルタ柏1階)

時間: 午前8時30分～午後5時15分 (土・日曜日、祝日、年末年始を除く)

## 借上バス利用費補助事業



市内の地域活動に貢献している団体(ボランティア団体、子育て支援団体、ふるさと協議会や町会など)が民間のバスを借り上げて、視察、研修、ボランティア活動をする場合に、当該団体に対しバス借上料(上限あり)を補助します。

その他、細かい規定もございますので、ご利用の前にご相談ください

【お問合せ先】 高齢者支援課 ☎ 04-7168-1996

住所: 柏市柏5-10-1 (市役所別館2階)

時間: 午前8時30分～午後5時15分 (土・日曜日、祝日、年末年始を除く)

## カシワニクル



東部地域内を運行する予約制の相乗りタクシーです。

運行日は月曜日から土曜日（日曜日・年末年始・祝日を除く）、運行時間は午前8時30分から午後7時までです。また、運賃は300円から500円となります。

買い物や通院などの日常生活での利用はもちろんとして、レクリエーションの目的での利用もできます。

会員登録は、交通政策課（☎04-7167-1219）、または二次元バーコードのリンク先に掲載している受付フォームから承ります。

ご予約は  
こちらから

カシワニクル予約センター（沼南タクシー内）

☎04-7193-6600 受付時間：午前8時～午後6時

【お問合せ先】 交通政策課（会員登録） ☎04-7167-1219

住所：柏市柏255番地（柏市役所分庁舎1-1階）

時間：午前8時30分～午後5時15分（土・日曜日、祝日、年末年始を除く）

## かしわコミュニティバス「ワニバス」市役所ルート



柏駅東口から柏市役所本庁舎・ラコルタ柏を経由して、ウェルネス柏へ向かいます。運行日は月曜日から金曜日（土日祝と年末年始を除く）、運賃は170円（柏駅から柏市役所間）、200円（柏駅からウェルネス柏間）です。

※交通系ICカードがご利用いただけます。

## かしわコミュニティバス「ワニバス」南部ルート



逆井、南増尾、沼南の3つのコースを運行しています。定員は9名、運賃は大人200円で、年末年始を除き毎日運行しています。

詳細は、二次元バーコードよりご確認ください。下記問い合わせ先へお電話ください。

【お問合せ先】 交通政策課 ☎04-7167-1219

住所：柏市柏255番地（柏市役所分庁舎1-1階）

時間：午前8時30分～午後5時15分（土・日曜日、祝日、年末年始を除く）

## バスの高齢者割引



バス事業者各社では、高齢者のかた向けのお得な定期券を販売しています。発売期間は限定されていますので、詳しくは柏市のホームページをご確認いただくか、各事業者へお問い合わせください。

また、京成バス千葉ウエスト・京成バス千葉セントラルでは、運転免許を返納された70歳以上のかたを対象に運賃の割引を行っています。詳しくは柏市のホームページをご確認いただくか、各事業者へお問い合わせください。

### 東武バス

#### ラブリーパス

対象年齢	半年定期	1年定期	問い合わせ先
65歳～69歳	25,000円	45,000円	東武バスセントラル株式会社 西柏営業事務所 ☎04-7144-5011 沼南営業所 ☎04-7193-2683
70歳以上	21,000円	36,000円	

### 阪東バス

#### アクティブシニアパス

対象年齢	半年定期	1年定期	問い合わせ先
70歳以上	21,000円	36,000円	阪東自動車株式会社 我孫子営業所 ☎04-7185-2771

### 京成バス千葉ウエスト・京成バス千葉セントラル

プラチナパスウエスト(一部を除く京成バス千葉ウエストのバス乗り放題定期券)※2025年4月1日以降購入の場合に限る

対象年齢	半年定期	1年定期	問い合わせ先
70歳以上	18,000円	30,000円	京成バス千葉ウエスト株式会社 松戸東・鎌ヶ谷営業所 ☎050-1809-3651

ゴールドパス (詳しくは運行会社までお問い合わせください)

対象年齢	半年定期	1年定期	問い合わせ先
65歳～69歳(ゴールド65)	—	62,900円	京成バス千葉セントラル株式会社 印西営業所 船尾車庫 ☎0476-46-0022
70歳以上	16,800円	31,500円	

ダイヤモンドパス (詳しくは運行会社までお問い合わせください)

対象年齢	半年定期	1年定期	問い合わせ先
65歳～69歳(ダイヤモンド65)	—	73,400円	京成バス千葉ウエスト株式会社 松戸東・鎌ヶ谷営業所 ☎050-1809-3651 京成バス千葉セントラル株式会社 印西営業所 船尾車庫 ☎0476-46-0022
70歳以上	23,000円	41,900円	

ノー・カーアシスト優待証 (発行後2年間有効)

対象年齢	特典内容	必要なもの	問い合わせ先
70歳以上の 運転免許返納者	運賃が半額	・運転履歴証明書 ・証明写真 ・発行手数料(520円)	京成バス千葉ウエスト株式会社 松戸東・鎌ヶ谷営業所 ☎050-1809-3651 京成バス千葉セントラル株式会社 印西営業所 船尾車庫 ☎0476-46-0022

# 柏市老人福祉センター送迎バス予定時刻表

月曜日		火曜日		水曜日		木曜日		金曜日	
発車時間	停留所	発車時間	停留所	発車時間	停留所	発車時間	停留所	発車時間	停留所
<b>(1回目)</b>		<b>(1回目)</b>		<b>(1回目)</b>		<b>(1回目)</b>		<b>(1回目)</b>	
9:00	柏市役所玄関前	9:00	柏市役所玄関前	8:50	沼南老人福祉センター	9:00	柏市役所玄関前	9:00	柏市役所玄関前
9:06	柏駅東口企業バス停	9:06	柏駅西口企業バス停	9:00	南部老人福祉センター	9:10	富勢中学校前	9:04	エステート荒工山前
9:08	セントマーガレットウェディング前	9:12	第四小学校入口	9:03	逆井駅東口	9:18	松葉第二近隣公園前	9:05	千代田町公園前
9:10	ホザナ幼稚園前	9:15	十余二東郵便局前	9:05	加文字歯科前	9:28	十余二東郵便局前	9:07	マリモ理容店前
9:12	浅野板金前	9:25	松葉第二近隣公園前	9:08	第二ますお幼稚園入口	9:48	クリニック柏の葉(専用駐車場)前	9:09	業務スーパー南柏店前
9:17	さくら寿司前	9:30	富勢中学校前	9:12	増尾近隣センター前	9:55	みどり台郵便局通り	9:12	南柏駅東口
9:18	新柏駅東口	9:40	市立柏病院入口	9:15	さくら寿司前	10:00	初石病院前	9:14	昭花園前
9:20	加賀郵便局前	9:43	花野井神社前	9:21	千代田町公園前	10:15	豊四季千葉興業銀行前	9:15	光ヶ丘小学校前
9:22	増尾西小学校前	9:47	田中近隣センター前	9:26	アミューゼ柏前	10:20	旭町消防署前	9:18	光ヶ丘マツモトキヨシ前
9:24	夢庵増尾台店前	9:57	柏寿荘(着)	9:30	柏市役所玄関前	10:35	柏駅西口企業バス停	9:21	酒井根保育園入口
9:25	加文字歯科前	<b>(2回目)</b>		9:40	北柏北口前	10:55	南部老人福祉センター	9:22	南増尾バス停そば
9:27	逆井駅東口	10:28	みどり台郵便局通り	9:45	市立柏病院入口	11:05	沼南老人福祉センター(着)	9:23	ロイヤルホームセンター南増尾店前
9:31	南部老人福祉センター	10:35	クリニック柏の葉(専用駐車場)前	9:50	田中近隣センター前	<b>(帰宅バス時間)</b>		9:24	南部近隣センター前
9:41	沼南老人福祉センター(着)	10:41	松葉第二近隣公園前	9:56	柏寿荘	14:20	沼南老人福祉センター(発)	9:25	土南部保育園前
<b>(帰宅バス時間)</b>		10:45	市立柏病院入口	10:03	田中近隣センター前	14:30	南部老人福祉センター	9:31	南部老人福祉センター
14:20	沼南老人福祉センター(発)	10:58	柏寿荘	10:11	市立柏病院入口			9:41	沼南老人福祉センター(着)
14:30	南部老人福祉センター	11:08	沼南老人福祉センター(着)	10:20	北柏北口前			<b>(帰宅バス時間)</b>	
<b>(2回目)</b>		<b>(帰宅バス時間)</b>		10:40	柏市役所玄関前			14:20	沼南老人福祉センター(発)
10:13	南部近隣センター前	11:53	沼南老人福祉センター(着)	10:44	アミューゼ柏前			14:30	南部老人福祉センター
10:17	ロイヤルホームセンター南増尾店前			10:50	千代田町公園前			<b>(2回目)</b>	
10:20	南増尾バス停そば	14:10	沼南老人福祉センター(発)	10:57	さくら寿司前			10:08	さくら寿司前
10:22	東酒井根バス停前	15:15	柏寿荘	11:00	増尾近隣センター前			10:09	新柏駅東口
10:25	第二ますお幼稚園入口			11:04	第二ますお幼稚園入口			10:11	つしが丘ふるさと会館前
10:28	ほそや歯科医院通り(逆井三丁目)			11:07	加文字歯科前			10:12	東中新宿公園(子供の遊び場)前
10:30	逆井駅東口			11:09	逆井駅東口			10:14	酒井根東小学校前
10:33	南部老人福祉センター			11:12	南部老人福祉センター			10:19	夢庵増尾台店前
10:43	沼南老人福祉センター(着)			11:22	沼南老人福祉センター(着)			10:21	加文字歯科前
<b>(帰宅バス時間)</b>				<b>(帰宅バス時間)</b>				10:22	逆井駅東口
15:50	沼南老人福祉センター(発)			14:00	沼南老人福祉センター(発)			10:25	南部老人福祉センター
16:00	南部老人福祉センター			14:10	南部老人福祉センター			10:35	沼南老人福祉センター(着)
				15:15	柏寿荘			<b>(帰宅バス時間)</b>	
								15:50	沼南老人福祉センター(発)
								16:00	南部老人福祉センター

- ※(1) 交通事情により時刻どおりに運行できないこともありますので、ご了承ください。
- (2) 停留所以外の乗車及び下車はできません。  
老人福祉センター以外の目的での利用はできません(行きルートでの途中下車不可)。
- (3) 帰宅バスは行きと逆のルートで運行します。
- (4) 土曜日・日曜日・祝日・年末年始および老人福祉センター休館日は運行いたしませんのでご確認ください。また、柏寿荘本館は令和8年度改修工事のため、利用できません。



# 学びたい

仕事や子育てが一区切りして、ほっと一息。

でも何か物足りない…そんな時は、新たな学習に取り組んでみませんか？新しい世界が開け、これからの人生がさらに充実することでしょう。

## シルバー作品展

趣味や教養の一環として創った陶器、絵画、書道、写真、手工芸品、俳句などの成果を発表する場として、年一回作品展を開催しています。市内在住で60歳以上のかたであれば、どなたでも応募できます。

- 【お問合せ先】 ①柏市シニアクラブ連合会事務局 ☎ 04-7138-5970  
②高齢者支援課 ☎ 04-7168-1996  
住所：①柏市藤心293-1（南部老人福祉センター内）  
②柏市柏5-10-1（市役所別館2階）  
時間：①午前9時～午後4時（第2・第4水曜日、土・日曜日、祝日、年末年始を除く）  
②午前8時30分～午後5時15分（土・日曜日、祝日、年末年始を除く）

## 生涯学習まちづくり出前講座



柏市の職員が、ご指定の場所にお伺いして、健康や福祉、防災など様々なメニューについてお話をさせていただきます。町会・自治体などの集まりやサークルの学習会などでご活用ください。

対象者は、市内在住・在勤・在学の原則10名以上の団体です。申し込みについては、開催日のおおむね3か月前から3週間前までの間に直接担当課へ連絡し、日程などを調整のうえ、お申し込みください。また、学習メニューの一覧は、ホームページの他、生涯学習課、各近隣センターなどで冊子を配布しております。

- 【お問合せ先】 生涯学習課 ☎ 04-7191-7393  
住所：柏市大島田48-1（沼南庁舎3階）  
時間：午前8時30分～午後5時15分（土・日曜日、祝日、年末年始を除く）

## 千葉県生涯大学校



高齢者が地域活動の担い手として活躍できるよう、地域活動につながる学習内容に重点を置き、仲間とともに楽しみながら学ぶことができます。55歳以上から応募することができます。コースも①「地域ささえあい」、②「千葉ふるさとづくり」、③「陶芸ボランティア」、④「園芸まちづくり」の4つに分かれており、それぞれ学習目標も異なります。

柏市在住のかたは、①から③は流山市の東葛飾学園本校舎、①と④は松戸市の東葛飾学園浅間教室で学びます。

第二のキャンパスライフを始めてみませんか？

**【お問合せ先】** 千葉県生涯大学校事務局 ☎043-266-4705

住所：千葉市中央区仁戸名町666-2

時間：午前8時30分～午後5時15分（土・日曜日、祝日、年末年始を除く）

## 生涯学習ボランティアシステム



「いつでも、どこでも、だれでも、自由に」学習できるまちづくりを実現するために、学習の手助けをするボランティアシステムです。

登録されている生涯学習ボランティアさんは、仕事や趣味をとおして培った分野の特技や知識をお持ちの方々です。

ボランティア登録者名簿をご覧になって、ご希望にあったかたをお選びの上、電話などにより直接交渉ください。

ボランティア登録者名簿は、ホームページの他、近隣センターや図書館などで閲覧できますので、ぜひご利用ください。

**【お問合せ先】** 生涯学習課 ☎04-7191-7393

住所：柏市大島田48-1（沼南庁舎3階）

時間：午前8時30分～午後5時15分（土・日曜日、祝日、年末年始を除く）



# 健康を維持したい

## 運動を週2回以上または 誰かと一緒にすると2年後の抑うつが半減

運動を週2回以上、または誰かと一緒に行くと、2年後の抑うつが半減することがわかりました。回数が少なくても、誰かと一緒に運動することで効果があります。

「らんらんかしわ」などで運動仲間を探すこともできます。

できることから始めてみませんか？

出典：金森悟（東京医科大学）運動を週2回以上または誰かと一緒にすると2年後の抑うつが半減 JAGES Press Release NO: 153-18-16

## スポーツ

### スポーツができる施設

柏市には、体育館や運動場、プールなどさまざまなスポーツ施設があります。グラウンドゴルフやテニスなどの活動にも使用できますので、お友達と一緒にスポーツをするなど健康づくりにいかがでしょうか？

それぞれの営業時間やご利用料金、利用できるスポーツ種目などについての詳細は、各施設へお問い合わせください。

柏市  
スポーツ施設  
ホームページ



近隣センター  
ご利用案内



## スポーツができる施設一覧

地域	区分	施設名	電話番号	所在地	
北部	運・テ	富勢運動場 ☆	☎04-7131-7011	柏市根戸507	
	体	田中近隣センター体育室 ※	☎04-7133-1000	柏市大室249-1	
	体	北部近隣センター体育室 ※	☎04-7134-1070	柏市大青田1541-2	
	体	西原近隣センター体育館 ※	☎04-7152-4883	柏市西原2-10-62	
	体	根戸近隣センター体育館 ※	☎04-7132-9247	柏市根戸467-178	
	体	松葉近隣センター体育室 ※	☎04-7133-2200	柏市松葉町4-11	
	体	高田近隣センター体育室 ※	☎04-7144-9292	柏市高田693-2	
	テ	柏の葉庭球場 ☆	☎04-7134-8380	柏市柏の葉6-7	
	テ	新十余二第二公園庭球場 ☆	☎04-7134-8380	柏市新十余二11-4	
	テ	松葉第二近隣公園庭球場 ☆	☎04-7134-3666	柏市松葉町4-13	
	テ	柏ビレジ近隣センターテニスコート ※	☎04-7133-8821	柏市大室1285-1	
	プ	船戸市民プール	☎04-7131-0050	柏市船戸山高野170-1	
	サ	利根サイクリングコース	☎04-7167-1133	-	
中央	体・ト	中央体育館 ☆	☎04-7164-9573	柏市柏下73	
	体	豊四季台近隣センター体育館 ※	☎04-7148-1666	柏市かやの町2-65	
	体	旭町近隣センター体育室 ※	☎04-7144-8900	柏市旭町5-3-32	
	体	新田原近隣センター体育室 ※	☎04-7167-1276	柏市東柏2-2-15	
	プ	ひばりが丘市民プール	☎04-7167-8024	柏市ひばりが丘18-2	
	プ	柏西口第一公園市民プール	☎04-7144-5759	柏市明原3-1-10	
南部	運・テ	逆井運動場 ☆	☎04-7175-0750	柏市逆井145	
	運	宮田島運動場 ☆	☎04-7176-2066	柏市逆井335-2	
	体	増尾近隣センター体育室 ※	☎04-7174-7211	柏市増尾3-1-1	
	体	南部近隣センター体育館 ※	☎04-7172-9500	柏市南逆井1-20-1	
	体	酒井根近隣センター体育室 ※	☎04-7175-2400	柏市酒井根653-4	
	プ	逆井市民プール	☎04-7175-7201	柏市逆井145	
	プ・ト	リフレッシュプラザ柏	☎04-7173-5900	柏市南増尾58-3	
沼南	運・テ	塚崎運動場 ☆	☎04-7192-0488	柏市塚崎1454	
	テ	大津ケ丘中央公園運動場 ☆	☎04-7193-6116	柏市大津ケ丘2-1	
	運・テ	手賀の丘公園運動場 ☆	☎04-7192-4730	柏市片山294	
	体・ト	沼南体育館 ☆	☎04-7193-1111	柏市藤ケ谷1908-1	
	テ	しいの木台公園庭球場 ☆	☎047-383-5855	柏市しいの木台2-11-1	
	サ	手賀沼周遊レンタサイクル			
			道の駅しょうなん	☎04-7190-1131	柏市箕輪新田59-2
		北柏ふるさと公園	☎04-7160-3120 (平日) ☎080-3475-9380 (土・日・祝日)	柏市呼塚新田204-2	
他	プ・ト	さわやかプラザ軽井沢	☎047-442-6150	鎌ヶ谷市軽井沢2106-6	

### 区分凡例

運…運動場 体…体育館・体育室 テ…テニスコート プ…プール  
ト…トレーニングルーム サ…サイクリング

☆マークの記載がある施設を予約するには、事前にスポーツ施設で利用登録する必要があるのでご注意ください。

※ 施設により、行っていただける活動が異なります。活動内容のご確認およびご予約の上、ご利用ください。

## 体育館で参加できる健康づくり教室



柏市中央体育館や沼南体育館では、健康づくりに関する教室を開催しています。

専門のインストラクターによる指導で、1期8回の継続プログラムです。

現在、65歳以上のかたが多く参加されていて、柏市保健事業利用券も使用することができます。広報かしわに募集を掲載しています。

内容や申込方法についてはお気軽にお問い合わせください！

場所	プログラム	時間帯	内容	参加料
中央体育館 (柏市柏下73)	①リラックスヨガ	火曜 9:30~	身体をゆったりと伸ばし、心身ともにリラックスします。	8回で6,800円
	②ピラティス	火曜 11:00~	体幹部を強化し、姿勢を整えます。	8回で6,800円
	③ナイトピラティス	火曜 19:30~	体幹部を強化し、姿勢を整えます。	8回で6,800円
	④初級ピラティスA	水曜 11:30~	やさしいポーズで、体幹部を強化し、姿勢を整えます。	8回で6,800円
	⑤初級ピラティスB	金曜 11:30~	やさしいポーズで、体幹部を強化し、姿勢を整えます。	8回で6,800円
	⑥初級フラダンス	金曜 9:30~	ハワイアンミュージックに合わせて全身で踊ります。	8回で6,800円
	⑦初級ヨガA	木曜 9:30~	やさしいポーズで、身体をゆったりと伸ばし、心身を整えます。	8回で6,800円
	⑧初級ヨガB	木曜 10:45~	やさしいポーズで、身体をゆったりと伸ばし、心身を整えます。	8回で6,800円
	⑨シニア体操	金曜 13:30~	音楽に合わせて体操し、全身の筋肉を刺激します。	8回で6,800円
沼南体育館 (柏市藤ヶ谷1908-1)	①沼南ナイトヨガ	火曜 19:15~	身体をゆったりと伸ばし、心身を整えます。	8回で6,800円
	②沼南初級ピラティスA	水曜 9:30~	やさしいポーズで、体幹部を強化し、姿勢を整えます。	8回で6,800円
	③沼南初級ピラティスB	水曜 11:00~	やさしいポーズで、体幹部を強化し、姿勢を整えます。	8回で6,800円
	④沼南初級ZUMBA	火曜 9:30~	踊ることで脂肪を燃焼し、心肺機能を向上させます。	8回で6,800円
	⑤沼南初級太極拳	金曜 9:30~	ゆっくりとした動作・呼吸で足腰を鍛え、脳を活性化します。	8回で6,800円
	⑥沼南ナイトピラティス	木曜 19:15~	体幹部を強化し、姿勢を整えます。	8回で6,800円
	⑦沼南リラックスヨガ	金曜 9:30~	身体をゆったりと伸ばし、心身ともにリラックスします。	8回で6,800円
	⑧初級キックボクササイズ教室	水曜 19:15~	キックやパンチ動作を使って、音楽に合わせてエクササイズを行います。	8回で6,800円

【お問合せ先】 柏市中央体育館 ☎04-7164-9573 / 柏市沼南体育館 ☎04-7193-1111

住所：柏市柏下73

/ 柏市藤ヶ谷1908-1

時間：午前9時～午後9時※毎月第一月曜は休館日(祝日、年末年始を除く)

## フレイル予防

### フレイルって何だろう？

フレイルとは、元気な状態と寝たきりの状態のちょうど中間の状態のことです。フレイルの状態に早く気づき、適切に行動すれば、悪化を防いだり、また健康な状態に戻ることができるといわれています。

### フレイルを予防するにはどうしたら良いの？

まずフレイルの兆候にいち早く気づくことが大切です。定期的にフレイルチェックを受け、自分の状態を確認しましょう！

### フレイルを予防する3つの柱

フレイルを予防するためには、栄養（食・口腔機能）、運動、社会参加の3つをバランスよく実施することが大切です。



※裏面もあります。



## ロコモ予防体操「かしわロコトレ！」

いつまでも健やかな生活を送るために、オリジナル体操「かしわロコトレ！」に取り組みませんか？

椅子に座った姿勢でもできるので、体力に自信のないかたでも大丈夫です。市のホームページまたはYouTubeから体操の動画をご覧になれます。グループ活動で実施する場合は、希望に応じてCDの配布や体操の指導も行っています。

また、ロコモ予防体操の自主グループが市内各所で開催されています。健康づくりのため参加してみませんか？お気軽にお問い合わせください。

**【お問合せ先】** 地域包括支援課 ☎ 04-7167-2318

住所：柏市柏5-8-12（ラコルタ柏1階）

時間：午前8時30分～午後5時15分（土・日曜日、祝日、年末年始を除く）

## フレイル予防講座

体操、お口の健康維持、認知症予防講座など、楽しみながらできる講座を、お近くの地域包括支援センターが行っています。さまざまな講座を開催しているので、受けたい内容がきっと見つかるはずです。

日時・場所・内容は、お近くの地域包括支援センターからご案内します。

「広報かしわ」でもご案内していますので、お気軽にお問い合わせください。

**【お問合せ先】** 地域包括支援課 ☎ 04-7167-2318

住所：柏市柏5-8-12（ラコルタ柏1階）

時間：午前8時30分～午後5時15分（土・日曜日、祝日、年末年始を除く）

## フレイル予防・健康づくり出前講座



概ね月1回程度定期的に集まり、活動をしている市民グループや団体（サロンなど）に対して、フレイル予防や健康づくりに関する各種プログラムを出前で行います。

フレイルチェックを基にして、グループで学んだり体験したいプログラムを受けるのがおすすめです。

開催希望日により申請期間が異なります。詳しくはチラシかHPをご確認ください。

種類	プログラム	内容	概要
総合	①フレイルチェック (1時間40分)	栄養（食とお口）、運動、社会参加などについて、東京大学開発のプログラムで楽しく健康度をチェックし、生活を振り返ることができます。 ★年1回の実施をお勧めしています！	講義 測定
栄養	②栄養からフレイル予防 (栄養士の講座・1時間)	高齢期に大事にしたい食生活のポイントや具体的な食事メニューなどを栄養士がお伝えします。	講義
口腔	③お口の健康とフレイル予防 (歯科衛生士の講座・1時間)	全身の健康を守るために、お口の機能を維持・回復するための体操や、お口の健康を守る手入れ方法を歯科衛生士がお伝えします。	講義 実技
運動	④かしわ口コトレ! (1時間)	柏市在宅リハビリテーション連絡会監修による、柏市オリジナルの口コモ予防体操です。6分間、10種類の体操を手軽に楽しく取り組みます。スポーツトレーナーなどが、体験をお手伝いします。	実技
	⑤体操やレクリエーションで 楽しく介護予防(1時間)	健康運動指導士、スポーツトレーナー、インストラクター、介護予防指導士などが、体操やストレッチ、ヨガなどの運動やレクリエーションを通じて介護予防に役立つポイントをお伝えします。	実技
	⑥体幹しっかり転倒予防 (1時間)	転倒しないからづくりのために必要な知識や体操をリハビリ専門職がお伝えします。 (体幹を鍛えることで、尿漏れ対策などの良い効果がたくさんあります)	講義 実技
	⑦頭生き活きもの忘れ予防 (1時間)	認知症を予防するための生活習慣に関する講話、運動などをリハビリ専門職が行います。	講義 実技

※利用時間は、原則として月～金曜日（年末年始・祝日を除く）午前9時から午後4時まで

【お問合せ先】 地域包括支援課 ☎ 04-7167-2318

住所：柏市柏5-8-12（ラコルタ柏1階）

時間：午前8時30分～午後5時15分（土・日曜日、祝日、年末年始を除く）

## 活動への参加

### 団体・サークル活動

らんらんかしわ  
はこちらから



広報かしわは  
こちらから



団体・サークル活動をしてみませんか？

踊りや書道や俳句、ヨガや太極拳など、さまざまなサークル活動が行われています。趣味を通していきがいづくりをしてみましょう。

まずはPCやスマートフォンで「らんらんかしわ」を検索して、気になる団体を探してみましょう！

広報かしわでも、サークルの催しや会員募集を掲載しています。入会や体験など詳しい内容については、各団体・サークルへ直接お問い合わせください。

## 検診・予防接種

### がん検診



がん検診を受診して、早期発見につとめましょう。

検診は登録制ですので、市のホームページや、各近隣センター、柏市役所（保険年金課）、沼南支所等に設置された専用はがき、または健康増進課窓口にてご登録ください。

【お問合せ先】 健康増進課 ☎ 04-7168-3715

住所：柏市柏下65-1（ウェルネス柏3階）

時間：午前9時～午後5時（土・日曜日、祝日、年末年始を除く）

## 予防接種

### 高齢者インフルエンザ・新型コロナウイルス感染症予防接種



ご高齢のかたがインフルエンザ・新型コロナウイルスに感染した場合、肺炎を伴うなど、重症になることがあります。発病や重症化を防ぐために、予防接種を受け、日頃から手洗い、口腔ケアで予防を心がけましょう。柏市では、65歳以上のかたを対象に費用の助成を行っています。実施の時期や、自己負担額、助成を受ける方法などは「広報かしわ」やホームページなどでお知らせします。

### 高齢者肺炎球菌感染症予防接種



成人の肺炎では、肺炎球菌によるものが最も多く、ご高齢のかたの重症化が問題となっています。予防接種は、肺炎球菌による肺炎の重症化を防ぐ効果があります。定期予防接種の対象者である65歳到達の頃、個別に通知を送付します。

### 带状疱疹予防接種



带状疱疹の予防接種は、発症自体を防ぎ、万が一発症しても重症化を防ぐ効果が期待できます。対象者や自己負担額など、詳しくは、市のホームページまたは「広報かしわ」をご覧ください。

【お問合せ先】 健康増進課 ☎ 04-7128-8166

住所：柏市柏下65-1（ウェルネス柏3階）

時間：午前8時30分～午後5時15分（土・日曜日、祝日、年末年始を除く）



## 耳の聞こえに不安はありませんか？

以前と比べてテレビの音量が大きくなった、会話で聞き取れないことが増えたなど、聞こえづらさを感じていませんか？

加齢によるもののほか、何らかの病気が潜んでいる場合もあります。耳の聞こえづらさが気になるときは、できるだけ早く耳鼻咽喉科の専門医を受診しましょう。



## 特定健康診査・特定保健指導



特定健康診査は、メタボリックシンドロームに起因する生活習慣病の予防及び早期発見と重症化を予防するための健診です。定期的に通院しているかたも、健康に自信のあるかたも、年に一度ご自身の体の状態をチェックし、健康の保持増進に役立てましょう！

対象は、柏市国民健康保険の被保険者で、年度末年齢、40歳以上74歳までのかたです（国民健康保険のご加入者以外のかたは、ご加入の医療保険者へお問い合わせください）。

費用や申し込みについては、受診形態によって異なりますので、詳しくは、「広報かしわ」やホームページをご覧ください。

また、特定健康診査の結果、必要なかたには、特定保健指導を実施しています。特定保健指導は、医師や保健師、管理栄養士が、生活の様子などをおたずねし、メタボリックシンドロームの予防・改善に向けて、日常生活の中での具体的な改善方法を一緒に考えます。特定健康診査の受診と併せて、対象となったかたは、ぜひ、特定保健指導をご利用ください。（柏市が委託している機関から特定保健指導の連絡がいく場合があります）

## 75歳以上の健康診査



75歳以上のかたには、生活習慣病の重症化を予防することに加え、フレイル・介護予防を目的とした健康診査を実施しています。千葉県後期高齢者医療制度に加入しているかたを対象に、受診券をお送りしています。

詳しくは「広報かしわ」やホームページをご覧ください。

※健康状況により、市の事業をご案内する場合があります。

**【お問合せ先】** 健康増進課 ☎ 04-7191-2594（保険年金課共通電話受付）

住所：柏市柏下65-1（ウェルネス柏3階）

時間：午前8時30分～午後5時15分（土・日曜日、祝日、年末年始を除く）

## その他

### 保健事業利用券



柏市国民健康保険又は柏市内にお住まいの千葉県後期高齢者医療制度に加入しているかたで、前年度以前の保険料に未納がない世帯のかたへ、1年度につき8枚（1枚当たり1,000円の助成）保健事業利用券を交付しています。はり等施術事業、お口の健康事業、運動事業に使用できます。

申請は、保険年金課、沼南支所、各出張所、柏駅前行政サービスセンターで行えます。また、電子申請による受付も行っています。

詳細は、二次元バーコードよりご確認くださいか、下記問い合わせ先へお電話ください。

**【お問合せ先】** 健康増進課 ☎ 04-7191-2594（保険年金課共通電話受付）

住所：柏市柏下65-1（ウェルネス柏3階）

時間：午前8時30分～午後5時15分（土・日曜日、祝日、年末年始を除く）

### 健康相談

生活習慣病予防や健康づくりについて、気になることや心配なことはありませんか？保健師、管理栄養士、歯科衛生士が相談に応じますので、お気軽にお電話ください（来所相談は事前予約制となります）。

**【お問合せ先】** 健康増進課 ☎ 04-7167-1256

住所：柏市柏下65-1（ウェルネス柏3階）

時間：午前9時～午後5時（土・日曜日、祝日、年末年始を除く）



# 相談したい

## 心配ごと、お困りごとはありませんか。

住み慣れた地域で安心して暮らしていくために、介護・医療・福祉の専門家への相談や地域の介護予防など、いろいろな相談窓口があります。話して楽になることもあります。

1人で悩まず、まずはお気軽にご連絡ください。

## 柏地域医療連携センター



柏地域医療連携センターは、医療・介護職の連携による在宅医療を推進する地域医療の中核拠点として整備された施設です。

センターの相談窓口では、主に在宅医療・介護に関するご相談や情報提供を行っています。

また、市の公式ホームページでは、在宅医療の解説動画をはじめ、各種情報を掲載していますのでご覧ください。

【お問合せ先】 地域医療推進課 ☎04-7197-1510

住所：柏市豊四季台1-1-118（柏地域医療連携センター1階）

時間：午前8時30分～午後5時15分（土・日曜日、祝日、年末年始を除く）

## 市民相談



法律や税のことなど、自分だけではなんだか難しくて不安、ということはありませんか？市では、相続や税、登記、後見人、不動産など、生活のなかの諸問題について弁護士などの専門家が相談をお受けします。詳しくはお問い合わせいただくか、「広報かしわ」またはホームページをご覧ください。※予約が必要な場合もあるのでご注意ください。

【お問合せ先】 広報広聴課 ☎04-7167-1119

住所：柏市柏5-10-1（市役所本庁舎3階）

時間：午前8時30分～午後5時15分（土・日曜日、祝日、年末年始を除く）

## 地域包括支援センター



地域包括支援センターは、「もの忘れが多くなって心配」「心身の状態が不安」「フレイル予防に取り組みたい」「悪質商法の被害が心配」など、高齢者のさまざまな相談に対応する、総合的な相談窓口です。

困ったときは、お近くの地域包括支援センターにご相談ください。

田中地域	<b>柏北部地域包括支援センター</b> 柏市小青田1-2-7アスタリスク102号（柏たなか駅西口近く）	☎04-7140-8818
西原地域 柏の葉地域	<b>柏北部第2地域包括支援センター</b> 柏市西原2-9-4ネオス1階（西原近隣センター近く）	☎04-7154-0200
富勢地域	<b>北柏地域包括支援センター</b> 柏市布施1-3介護老人保健施設はみんぐ1階（柏市立柏病院裏）	☎04-7130-7800
松葉地域 高田・松ヶ崎地域	<b>北柏第2地域包括支援センター</b> 柏市大山台2-3モラージュ柏2階	☎04-7179-5500
豊四季台地域	<b>柏西口地域包括支援センター</b> 柏市豊四季台1-3-1（柏地域医療連携センター近く）	☎04-7142-8008
新富地域 旭町地域	<b>柏西口第2地域包括支援センター</b> 柏市豊町2-5-25イオンモール柏3階	☎04-7147-8001
柏中央地域 新田原地域	<b>柏東口地域包括支援センター</b> 柏市東上町2-6久大マンション1階（柏銀座通り商店街）	☎04-7168-7070
富里地域 永楽台地域	<b>柏東口第2地域包括支援センター</b> 柏市中央2-9-12リッツハウスC号室（柏第三小学校入り口近く）	☎04-7192-6610
光ヶ丘地域 酒井根地域	<b>光ヶ丘地域包括支援センター</b> 柏市今谷南町4-20（光ヶ丘小学校近く）	☎04-7160-0003
藤心地域 南部地域	<b>柏南部地域包括支援センター</b> 柏市南増尾58-3リフレッシュプラザ柏1階	☎04-7160-0002
増尾地域	<b>柏南部第2地域包括支援センター</b> 柏市加賀3-16-8ほのぼのプラザますお内	☎04-7170-9300
風早北部地域 風早南部地域 手賀地域	<b>沼南地域包括支援センター</b> 柏市風早1-2-2沼南社会福祉センター1階	☎04-7190-1900
	<b>沼南地域包括支援センター高柳相談窓口</b> 柏市高柳1-6-6ヤオコー 柏高柳駅前店3階	☎04-7190-1900

### 地域包括支援センター 窓口開設時間

月～土曜日 午前8時30分～午後5時15分（年末年始・祝日除く）

※北柏第2・柏西口第2地域包括支援センターは、午前10時～午後6時  
※沼南地域包括支援センター高柳相談窓口は、午前9時～午後5時15分



## 消費生活相談

商品の購入や契約内容、悪質商法の被害などでお困りのことがあれば、ひとりで悩まずお気軽にご相談ください! 専門の資格を持った「消費生活相談員」が、皆さんとともに考え、解決のお手伝いをします。

お電話かご来所にてご相談を受け付けております。

相談専用電話	相談時間・曜日
☎04-7164-4100	午前9時～午後4時30分 (年末年始・祝日を除く) 月曜日～金曜日・電話・来所 毎月第3土曜日・電話相談のみ

**【お問合せ先】** 柏市消費生活センター ☎04-7163-5853

住所: 柏市柏下73 (中央体育館管理棟1階)

時間: 午前8時30分～午後5時15分 (土・日曜日、祝日、年末年始を除く)

## 福祉の総合相談



「家賃を滞納してしまっている」「経済的な心配がある」「こころの病気かもしれない」、そんな不安を抱えてはいませんか? 面談や訪問を通して、問題の整理、解決の方法を一緒に考えます。あなたに合った制度や機関のご紹介もいたします。ひとりで悩まず、まずはお気軽にご相談ください。

**【お問合せ先】** 柏市地域生活支援センター ☎04-7165-8707

住所: 柏市柏5-8-12 (ラコルタ柏1階)

時間: 午前8時30分～午後5時15分 (土・日曜日、祝日、年末年始を除く)

※時間外もご相談の上電話対応いたします

## 成年後見制度

認知症などにより、財産の管理や契約が難しくなったりすることがあります。成年後見制度は、そのような場合に、ご自身に代わって、ご家族や弁護士などに、法律行為を行ってもらう制度です。実際に今不安があるというかたも、将来の不安に備えたいというかたもまずはご相談ください。

**【お問合せ先】** 柏市社会福祉協議会 かしわ福祉権利擁護センター ☎04-7162-5011

住所：柏市柏5-11-8（介護予防センターいきいきプラザ）

時間：午前9時～午後5時（土・日曜日、祝日、年末年始を除く）



## 福祉資金・生活福祉資金貸付制度

所得の低い世帯を対象に、一時的に生計の維持が困難となった時に資金をお貸しする福祉資金貸付制度と、用途別に貸付対象や限度額が設けられた生活福祉資金貸付制度があります。資金ごとに要件が異なりますので、詳細はお問い合わせください。

**【お問合せ先】** 柏市社会福祉協議会 かしわ福祉権利擁護センター ☎ 04-7163-1234  
住所：柏市柏5-11-8（介護予防センターいきいきプラザ）  
時間：午前9時～午後5時（土・日曜日、祝日、年末年始を除く）

## わたしの望みノート

「わたしの望みノート」（終活ノート）は、これからの人生を、自分らしく過ごすためのノートです。こんな老後を過ごしたい、という希望を実現させるために、今の自分の想いや希望、万が一のときの準備など、自分の気持ちを記しながら、整理することができます。自分の今後や最期について考え、周囲の人と話すことは、なかなかきつかけがつかめないものです。しかし、「最期」を悲しいことではなく、自分や家族の「安心」や「幸せ」という前向きなキーワードとしてとらえ、今後の人生を自分らしく過ごす準備をしませんか。そのために、「わたしの望みノート」をぜひ活用してください。

**【お問合せ先】** 柏市社会福祉協議会 かしわ福祉権利擁護センター ☎ 04-7163-7676  
住所：柏市柏5-11-8（介護予防センターいきいきプラザ）  
時間：午前9時～午後5時（土・日曜日、祝日、年末年始を除く）

## 老いじたくあんしん相談室

「遺言・相続・成年後見・ライフプラン」など終活について、専門家に相談したいことはありませんか？

老いじたくあんしん相談室は、弁護士、司法書士、税理士、行政書士、社会保険労務士、社会福祉士やファイナンシャル・プランナーなどによる無料相談室です。

毎月の「広報かしわ」にてご案内しておりますので、ぜひお申込みください！

【お問合せ先】 老いじたくあんしんねっと ☎050-5236-3800

住所：柏市柏1-7-1-301 Day Oneタワー3階

時間：午前9時～午後5時（土・日曜日、祝日、年末年始を除く）

## 介護保険について

生活する上でなにか困ることが出てきたり、身心の状態に不安を感じて介護や支援が必要な状態になったら、介護保険サービスの利用を検討しましょう。介護保険サービスを利用するには、まず要介護・要支援認定の申請をして、認定を受ける必要があります。認定がおりると、状態に応じてサービスを利用することが出来るようになります。

【お問合せ先】 高齢者支援課 ☎04-7167-1134

住所：柏市柏5-10-1（市役所別館2階）

時間：午前8時30分～午後5時15分（土・日曜日、祝日、年末年始を除く）



## めざせ！100歳！

4月1日現在に柏市に居住し、住民登録をしているかたで、4月1日から翌年3月31日に100歳に達し、9月1日現在も柏市に住民登録のあるかたには、30,000円の敬老祝い金をお贈りします。

お問い合わせ先 高齢者支援課 ☎04-7168-1996



## 医療

### 訪問歯科診療

「入れ歯があわない」「飲み込みにくい」・・・、お口のトラブルは、食欲の低下や体力の衰え、さら誤嚥性肺炎のリスクにもつながります。

私たちは、お一人で通院が難しい方のもとへ伺い、虫歯の治療から入れ歯の調整、リハビリ、専門的な口腔ケアまでトータルでサポートします。

まずは歯科衛生士が訪問調査及び相談（無料）を行い、その後、歯科医師が診療を行います。

#### 【お問合せ先】

(一社) 柏歯科医師会附属歯科介護支援センター

☎04-7147-6480

住所：柏市豊四季台1-1-118（柏地域医療連携センター2階）

時間：午前9時～午後5時（土・日曜日、祝日、年末年始を除く）



## 往診のできる医療機関

### 往診のできる医療機関

さほど急を要さないが、医療機関で受診できない場合に対応する往診が基本となりますので、往診を依頼される場合は、事前に下記の医療機関にご相談ください。

内…内科	小…小児科	胃…胃腸科	外…外科
リ…リハビリ科	眼…眼科	循…循環器科(循環器内科)	泌…泌尿器科
脳…脳神経外科	神…神経科	整…整形外科ア…アレルギー科	消…消化器科(消化器内科)
皮…皮膚科	神内…神経内科	耳…耳鼻科	肛…肛門科 呼内…呼吸器内科

No	医療機関名	所在地	電話番号	医師名	診療科目
1	柏沼南みらいクリニック	柏市大津ヶ丘1-45-5	☎04-7191-3133	加藤 義一	内外
2	かしわ腎泌尿器クリニック	柏市柏4-4-17東ビル4F	☎04-7164-0225	岸本 幸一	内外泌
3	柏東口よしだクリニック	柏市中央1-6-1クレスビル1F	☎04-7166-1001	竹島 雄太	内泌皮ア外
4	柏ビレジクリニック	柏市花野井1814-12	☎04-7133-1090	遠藤 久人	胃内小循
5	柏れんげクリニック	柏市大山台2-16	☎04-7138-6697	成毛 大輔	内小
6	金森病院	柏市高田1075-47	☎04-7145-8481	金森 直明	内小皮
7	北柏ファミリークリニック	柏市北柏5-3-3	☎04-7160-3773	澁谷 富雄	内小
8	クリニック柏の葉	柏市柏の葉3-1-34	☎04-7132-8881	村川 壽	内小ア耳
9	くわのクリニック	柏市豊四季台1-3-1	☎04-7189-7715	桑野 雄介	内外皮
10	KENカルディオクリニック柏	柏市新富町1-2-34 MEDICITYかしわ2階	☎050-3090-0202	中村 賢	内循小
11	こんどうクリニック	柏市柏3-2-3 マツモトキヨシビル4F	☎04-7168-8810	近藤 公一	内外整
12	手賀の杜クリニック	柏市岩井789-6	☎04-7196-7102	志賀 元	内外小
13	東洋眼科・胃腸内科・外科	柏市大津ヶ丘4-25-2	☎04-7193-3042	石橋 正樹	内眼胃肛外
14	中島クリニック	柏市高柳1142-1	☎04-7193-3077	中島 基博	内
15	のぞみの花クリニック	柏市布施1213-4	☎04-7192-6180	古賀 友之	内外
16	浜田中医クリニック	柏市柏1326-9	☎04-7163-0162	濱田 宏志	内
17	東山医院	柏市柏3-3-3	☎04-7167-3803	松岡 茂	内胃外皮
18	ひだまりホームクリニック	柏市南柏1-8-10-3A	☎04-7142-6032	和田 忠志	内
19	平野医院	柏市豊住1-1-45	☎04-7175-2222	平野 清	内消循小皮
20	古田病院	柏市明原3-8-21	☎04-7144-2331	古田 達之	内胃
21	ホームクリニック柏	柏市桜台1-8	☎04-7160-2588	織田 暁寿	内小
22	ホームクリニック東葛	柏市高柳1-1-1 シャームゾン高柳103	☎04-7128-7002	杉原 崇大	脳内皮整神内
23	星野ファミリークリニック	柏市根戸467-103 メディカルプラザ北柏2F	☎04-7137-7322	星野 啓一	内
24	まえだクリニック	柏市柏1-1-7 池松ビル5F	☎04-7199-7377	前田 清貴	内外泌循乳甲
25	町クリニック	柏下字西306-1	☎04-7166-3338	加藤 一良	整内麻
26	三富医院	柏市布施新町4-1-9	☎04-7131-2350	三富 規行	内消リ外
27	南増尾クリニック	柏市南増尾1-14-14	☎04-7138-6821	山室 真澄	内外神内
28	悠翔会在宅クリニック柏	柏市明原4-10-12-1F	☎04-7141-0610	村林 亮	内消神
29	よしおかファミリークリニック	柏市南増尾2280	☎04-7174-2345	吉岡 信二	内小
30	わたクリニック東葛在宅診療所	柏市旭町1-2-8 ネモト第3ビル事務所棟8階	☎04-7170-1138	渡邊 暁史	内

※すでに訪問先を持っている医療機関が多く、ご連絡いただいても意に沿えない場合がありますのでご了承ください。

## 街角の年金相談センター柏

受給している年金について、相談したいことはありませんか？街角の年金相談センター柏では、対面による年金相談を実施しています。お電話でご予約の上、ぜひご来所ください。（※お電話での年金相談は受け付けておりませんのでご了承ください。）

【お問合せ先】 街角の年金相談センター柏 ☎ 04-7160-3111

住所：柏市柏4-8-1 柏東口金子ビル1階

時間：午前8時30分～午後5時15分（土・日曜日、祝日、年末年始を除く）

※ 月曜日（祝日の場合は翌営業日）は、午後7時まで

※ 第2土曜日は、午前9時30分から午後4時まで（週末相談）

## 住宅リフォーム相談

「バリアフリーの住宅にしたいな」など、住宅リフォームで気になることや心配なことなどさまざまな相談をお受けしています。手すりや段差の解消工事も承りますので、ぜひご相談ください。

【お問合せ先】 柏住宅リフォーム相談員協議会 ☎ 04-7163-5531

住所：柏市常盤台4-12（千葉土建とうかつ支部事務所内）

時間：午後9時～午後4時（土・日曜日、祝日、年末年始を除く）

※毎週火曜日は、午後1時から午後4時まで



## 忘れないで！高齢者が必要な災害時の持ち物

折りたたみ伸縮杖・老眼鏡や度数調節メガネ・補聴器・持病のくすり・保険証・診察券・おくすり手帳・血圧記録ノート・クッション性の高いマット・スマートフォンや携帯電話と充電器・マスク・ウェットティッシュ大判・治療食（アレルギー対応食やソフト食）・栄養補給ゼリー・入歯洗浄剤・紙おむつなど



## 相談先一覧表

お金・法律					暮らし		健康			相談		相談先	電話番号			
貸付制度	法律・税金	成年後見	年金	相続・遺言	リフォーム	商品・契約トラブル	栄養	健康づくり	口腔ケア	お困りごと	自立支援			認知症	介護保険	在宅医療
		●				●	●	●		●		●	●	●	地域包括支援センター	P.30参照
										●					地域いきいきセンター	P.4参照
●										●					社会福祉協議会 (相談支援担当)	☎04-7163-1234
		●													社会福祉協議会 (成年後見利用促進担当)	☎04-7162-5011
										●					社会福祉協議会 (さわやかサービス担当)	☎04-7197-6400
	●	●	●	●											広報広聴課	☎04-7167-1119
	●	●	●	●											おいじたく あんしんねっと	☎050-5236-3800
			●												街角の年金相談センター 柏	☎04-7160-3111
					●										柏住宅リフォーム 相談員協議会	☎04-7163-5531
						●									消費生活センター	☎04-7164-4100
													●		高齢者支援課	☎04-7167-1134
							●	●	●						健康増進課	☎04-7167-1256
										●	●				柏市地域生活支援センター	☎04-7165-8707
								●				●	●		地域包括支援課	☎04-7167-2318
														●	地域医療推進課	☎04-7197-1510



# お助けサービス

いつまでも元気で、生き活きと暮らし続けたい。そう思っている、体調を崩したり、思わずケガをしてしまうこともあります。そのようなときに、あなたの助けになるサービスがあります。

## さわやかサービス

高齢者や障害のあるかたなどの日常生活を手助けするサービスです。

市民相互の支え合いのサービスなので、地域の協力会員がみなさんの支えとなります！まずはお電話でご相談ください。

サービスの種類	サービス内容	活動時間	料金
生活援助サービス	調理、洗濯、清掃、買物、庭の草むしり、外回りの清掃など	月曜日～土曜日 午前7時～午後7時 (祝日、年末年始を除く)	1時間:900円 その後30分ごとに 450円
介護サービス	外出、見守り、更衣、食事など		1時間:1,100円 その後30分ごとに 550円

【お問合せ先】 柏市社会福祉協議会 ☎04-7197-6400

住所: 柏市風早1-2-2 (沼南社会福祉センター)

時間: 午前9時～午後5時 (土・日曜日、祝日、年末年始を除く)

## たすけあいサービス



高齢者や障害のあるかたなどのゴミ出しや買い物など、日常の困りごとを助けあう活動です。業者が提供するサービスとは異なり、利用する人も協力する人も、“困ったときはお互いさま”の気持で成り立っている活動です。支援内容や料金、対応地域は支援団体によって様々です。各団体の情報は二次元バーコードよりご確認ください。利用についてのご相談は団体に直接ご連絡いただくか、下記問い合わせ先へお電話ください。

**【お問合せ先】** 柏市社会福祉協議会 ☎04-7163-1200

住所：柏市柏5-8-12（ラコルタ柏2階）

時間：午前9時～午後5時（土・日曜日、祝日、年末年始を除く）

## 車いすの貸出し

怪我や病気など、緊急な事情で一時的に車いすが必要なかたに対して、無料で貸出しを行っております。申請者もしくは使用者が市内在住のかたであれば、貸出しが可能です。

（お問合せ先  
および  
貸出場所）

柏市社会福祉協議会介護予防センターいきいきプラザ

☎04-7163-1234

住所：柏市柏5-1-8

時間：午前9時～午後5時（土・日曜日、祝日、年末年始を除く）

柏市社会福祉協議会沼南社会福祉センター

☎04-7193-2941

住所：柏市風早1-2-2

時間：午前9時～午後5時（日曜日、祝日、年末年始を除く）

## 緊急通報システム



65歳以上で一人暮らしまたは世帯員が疾病等で緊急対応できないかたを対象に、ボタン1つで受信センターの相談員に連絡できる装置をお貸しします。健康に関する相談があるときや急に具合が悪くなり助けを呼びたいときに装置のボタンを押すだけで、24時間対応します。

一人暮らしなどで不安を抱えているかたは、ぜひご相談ください。

【お問合せ先】 高齢者支援課 ☎ 04-7167-1135

住所：柏市柏5-10-1（市役所別館2階）

時間：午前8時30分～午後5時15分（土・日曜日、祝日、年末年始を除く）

## 生活支援短期宿泊費助成



要介護認定を受けておらずおおむね自立しているものの、身体上又は精神上的の障害等により日常生活を営むのに支障がある65歳以上のかたに対し、指定の施設に宿泊する費用を年に10日を限度に助成します。

【お問合せ先】 高齢者支援課 ☎ 04-7167-1135

住所：柏市柏5-10-1（市役所別館2階）

時間：午前8時30分～午後5時15分（土・日曜日、祝日、年末年始を除く）



## 施設への入所

ご自身やご家族のお住まい・家庭環境・介護の問題などの事情によって、自宅での心配ごとがあるかたは、施設へ入所して生活するという選択肢もあります。詳しくは各施設やお近くの地域包括支援センター（30ページ参照）へご相談ください。柏市監修の「ハートページ」や柏市発行の「介護保険のかたん手引き」もご覧ください。



## 福祉サービス利用援助事業（日常生活自立支援事業）

判断能力が十分でないために、適切な福祉サービスが受けられない、金銭管理に不安がある方々が、住み慣れた地域で安心していきいきと自立した生活ができるよう、福祉サービスの利用、日常的な金銭管理などに係わる様々な相談や援助をお手伝いする制度です。詳細はお問い合わせください。

【お問合せ先】 柏市社会福祉協議会 かしわ福祉権利擁護センター

☎ 04-7165-1144

住所：柏市柏5-11-8

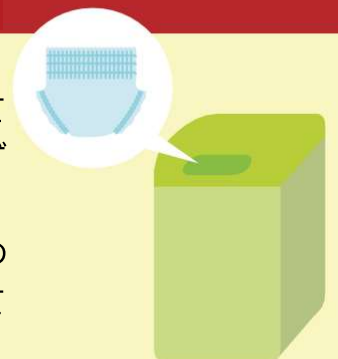
時間：午前9時～午後5時（土・日曜日、祝日、年末年始を除く）



## ご存じですか

病気や加齢により、尿取りパットを使用される男性が増えている中、出先のトイレで使用済みパットを捨てることができずに困っているかたも多いのではないのでしょうか。

現在、市役所の本庁舎や近隣センターをはじめとした市内の公共施設の男性用トイレに、サニタリーボックスの設置を進めています。近くにお出かけの際はお気軽にご利用ください。



# 電話番号一覧

## 働きたい

Re : スタート55+	☎04-7157-0282 (Re : スタート55+)
柏市シルバー人材センター	☎04-7166-6681 (柏市シルバー人材センター)
ハローワーク松戸ジョブパーク柏	☎04-7166-8609 (ハローワークプラザ柏)

## 誰かの役に立ちたい

ボランティアセンター	☎04-7165-0880 (ボランティアセンター)
地域いきいきセンター	P4を参照ください
さわやかサービス	☎04-7197-6400 (柏市社会福祉協議会)
たすけあいサービス	☎04-7163-1200 (柏市社会福祉協議会)
認知症サポーター養成講座	☎04-7167-2318 (地域包括支援課)
かしわオレンジフレンズ	☎04-7167-2318 (地域包括支援課)
かしわファミリー・サポート・センター	☎04-7190-5225 (かしわファミリー・サポート・センター)
ブックスタート	☎04-7164-5346 (柏市立図書館本館)
柏市公園里親制度(アダプトプログラム)	☎04-7167-1148 (公園緑地課)
カシニワ制度	☎04-7167-2528 (住環境再生課)

## 出かけたい

かしわおでかけマップ	☎04-7128-4780 (商工観光課)
かしわ健康アプリ「ワニFit」	☎04-7167-2318 (地域包括支援課)
通いの場(ふれあいサロン、コミュニティカフェ)	☎04-7163-1200 (柏市社会福祉協議会)
シニアクラブ	☎04-7138-5970 (柏市シニアクラブ連合会事務局)
老人福祉センター	☎04-7193-2941 (柏市社会福祉協議会)
ラコルタ柏(柏市教育福祉会館)	☎04-7165-0880 (ラコルタ柏総合窓口)
介護予防センター	☎04-7167-2318 (地域包括支援課)
借上バス利用費補助事業	☎04-7168-1996 (高齢者支援課)
カシワニクル	☎04-7167-1219 (交通政策課)
かしわコミュニティバス「ワニバス」市役所ルート	☎04-7167-1219 (交通政策課)
かしわコミュニティバス「ワニバス」南部ルート	☎04-7167-1219 (交通政策課)
バスの高齢者割引	P15を参照ください
柏市老人福祉センター送迎バス予定時刻表	☎04-7168-1996 (高齢者支援課)

## 学びたい

シルバー作品展	☎04-7138-5970 (柏市シニアクラブ連合会事務局)
	☎04-7168-1996 (高齢者支援課)
生涯学習まちづくり出前講座	☎04-7191-7393 (生涯学習課)
千葉県生涯大学校	☎043-266-4705 (千葉県生涯大学校事務局)
生涯学習ボランティアシステム	☎04-7191-7393 (生涯学習課)

## 健康を維持したい

スポーツができる施設	P19～20を参照ください
体育館で参加できる健康づくり教室	☎04-7164-9573 (柏市中央体育館)
ロコモ予防体操「かしわロコトレ!」	☎04-7167-2318 (地域包括支援課)
フレイル予防講座	☎04-7167-2318 (地域包括支援課)
フレイル予防・健康づくり出前講座	☎04-7167-2318 (地域包括支援課)
がん検診	☎04-7168-3715 (健康増進課)
予防接種	☎04-7128-8166 (健康増進課)
特定健康診査・特定保健指導	☎04-7191-2594 (保険年金課共通電話受付)
75歳以上の健康診査	☎04-7191-2594 (保険年金課共通電話受付)
保健事業利用券	☎04-7191-2594 (保険年金課共通電話受付)
健康相談	☎04-7167-1256 (健康増進課)

## 相談したい

柏地域医療連携センター	☎04-7197-1510 (地域医療推進課)
市民相談	☎04-7167-1119 (広報広聴課)
地域包括支援センター	P30を参照ください
消費生活相談	☎04-7164-4100 (専用相談電話)
福祉の総合相談	☎04-7165-8707 (柏市地域生活支援センター)
成年後見制度	☎04-7162-5011 (かしわ福祉権利擁護センター)
福祉資金・生活福祉資金貸付制度	☎04-7163-1234 (かしわ福祉権利擁護センター)
わたしの望みノート	☎04-7163-7676 (かしわ福祉権利擁護センター)
おいじたくあんしん相談室	☎050-5236-3800 (おいじたくあんしんねっと)
介護保険について	☎04-7167-1134 (高齢者支援課)
訪問歯科診療	☎04-7147-6480 (一社)柏歯科医師会附属歯科介護支援センター)
街角の年金相談センター柏	☎04-7160-3111 (街角の年金相談センター柏)
住宅リフォーム相談	☎04-7163-5531 (柏住宅リフォーム相談員協議会)

## お助けサービス

さわやかサービス	☎04-7197-6400 (柏市社会福祉協議会)
たすけあいサービス	☎04-7163-1200 (柏市社会福祉協議会)
車いすの貸出し	☎04-7163-1234 (介護予防センターいきいきプラザ) ☎04-7193-2941 (沼南社会福祉センター)
緊急通報システム	☎04-7167-1135 (高齢者支援課)
生活支援短期宿泊費助成	☎04-7167-1135 (高齢者支援課)
福祉サービス利用援助事業	☎04-7165-1144 (かしわ福祉権利擁護センター)

# こんな相談を受けています

## 訪問販売（屋根工事）のトラブル

リフォーム業者が突然家に来た。

「屋根が壊れているから修理した方がいい」と言われ、契約をした。

### 相談事例

屋根が壊れているなら大変だと不安になって、業者に言われるままに工事契約をしてしまった。

後で冷静になると、よく考えないで知らない業者と高額な契約をしたことが心配になってきた。

見積書を見ても、工事の内容がよく分らないし、大事な家屋の工事を急かされたと思う。キャンセルできるだろうか。



## !知っているると役に立ちます!

- 訪問販売は、「クーリング・オフ(無条件の契約解除)」ができる場合があります。困ったらできるだけ早く消費生活センターにご相談ください。
- 突然家に来た業者と、その場で大事な契約をするのはやめましょう。工事をしたいときは、複数の業者から「見積り」をもらい、慎重に検討しましょう。
- 「火災保険が使える」と誘われる場合がありますが、加入している保険会社には自分で直接問い合わせましょう。

電話勧誘、訪問販売、契約トラブル等でお困りの時は、

柏市消費生活センターに  
ご相談ください!



〈相談専用電話〉

☎ 04-7164-4100

月～金、第3土曜日  
午前9時～午後4時30分

## 交通事故にご注意ください!

高齢者の交通事故は道路横断中に多く発生しています。暗くなったら明るい服装や反射材を身につけるように心がけましょう。

また、加害者とならないために、体調が優れないときは運転を控えたり、運転免許自主返納や先進技術が搭載された「安全運転サポート車」への乗り換えについても考えたりしてみましょう。

## 電話de詐欺にご用心!

自分は電話de詐欺の被害にあわないと思っていませんか？  
多くの方が詐欺の手口を知っていたにもかかわらずだまされています。

大切な財産を守るために、必ず防犯対策をとりましょう！

柏市内の被害状況

	被害金額	被害件数
2024年	約1.9億円	54件
2025年	約5.9億円	84件

(2025年は暫定値です)

### これらは詐欺です!

- ・息子や孫をかたり「お金が必要、他の人が取りに行く。」
- ・警察官や銀行協会をかたり「キャッシュカードを預かりに行く。」
- ・市役所職員をかたり「還付金がある、ATMで手続きを。」

### 無料で詐欺対策

防犯機能付電話機を使用する→犯人と会話しないことが重要です!

### 65歳以上の方

お使いの固定電話機に

**「振り込め詐欺撃退録音機」  
を無料取付します。**

お申し込みは防災安全課へご連絡ください。



お気軽にご相談ください

柏警察署 ☎04-7148-0110

防災安全課 ☎04-7168-1605

# フレイル予防特集



歩く速度が  
遅くなった

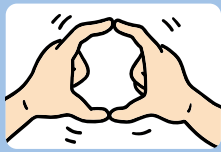
## それ、フレイルかも!?

ペットボトルが  
開けられない

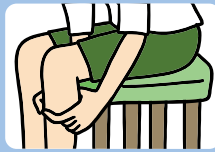


フレイルとは、健康な状態と要介護状態の間にあることをいいます。  
この状態をそのままにしておくと、要介護状態に陥ってしまいますが、  
適切な行動（フレイル予防）により、元の健康な状態に戻ることができます。  
フレイルチェックで状態を把握し、フレイル予防に取り組みましょう。

## Step1 フレイルチェックをやってみよう



親指と人差し指で  
輪を作ります



ふくらはぎの一番  
太いところを  
囲みます

隙間ができかたは  
要注意！  
筋肉が減少している  
かもしれません。

各地域でフレイルチェック講座を実施しています。

詳しくチェックしたいかたは、柏市ホームページに会場や日時を掲載して  
いますので、右の二次元コードを読みとって、お申し込みください。



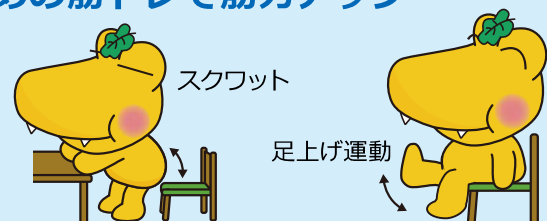
## Step2 フレイル予防に取り組んでみよう

### 運動

#### ① 今より10分多く体を動かす

ウォーキングだけでなく、掃除や  
買い物など、日常生活で活発に体  
を動かしましょう。

#### ② 軽めの筋トレで筋力アップ



## 栄養（食）

### ● バランスの良い食事をとりましょう

目標1日7品目！

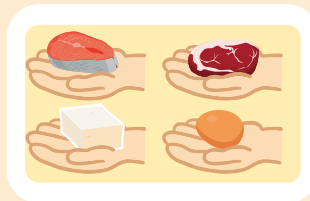


チェックを入れましょう→



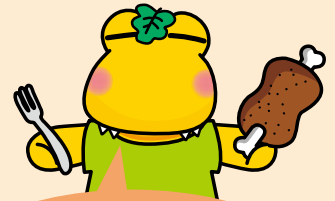
### ● たんぱく質をしっかりとりましょう

肉や魚、豆腐、卵など、手のひら4つ分が1日の目安です！



合計

/10



高齢になっても、  
筋肉を維持するために  
たんぱく質が  
必要なんだワニ〜

## 栄養（口腔）

栄養をとって元気な体を作るには、しっかり食べられるお口の健康づくりから！

### ● お口の体操をやってみましょう

#### ① 発声（10回）



#### ② ぶくぶく・がらがらうがい



## 社会参加

健康づくりや趣味の活動など、興味のあることから取り組んでみましょう！

かしわ健康アプリを使えば、さまざまな活動でお買物に使えるポイントがもらえます♪

（詳しくは10ページをご覧ください。）



スマホを  
持って出かける  
ワニ



【お問合せ先】 地域包括支援課 ☎04-7167-2318

住所：柏市柏5-8-12（ラコルタ柏1階）

時間：午前8時30分～午後5時15分（土・日曜日、祝日、年末年始を除く）



no guitar  
no life



ジュニアからシニアまで楽しく学べる

## 竹森ギター教室

080-5175-7441

新柏駅から徒歩7分の  
クラシックギター教室です  
初心者からベテランの方まで  
楽しくレッスンしています！  
無料体験レッスンございます  
電話・メール・ホームページから  
お気軽にお問合せください

ご高齢の方、ウィッグを使う方も  
安心して通えます

## 美容室ありす

あなたに寄り添う優しいマンツーマン施術



安心の衛生管理と設備

福祉の知識が豊富なベテラン美容師が対応

完全予約制08081563515  
<https://alice2010-hair.com>



かしわ健康アプリ

## 「ワニFit」



お持ちのスマートフォンにアプリを入れて  
毎日歩くだけで年間3,000円分の  
ポイントが貯まります！

※対象者は18歳以上の柏市在住のかたに限ります。

お得な情報は本冊P10をご覧ください！

令和8年度版 シニアはつらつガイドブック

〒277-8505 千葉県柏市柏5-10-1

☎04-7167-1111(代)

発行者：柏市高齢者支援課 令和8年4月発行