

地域包括ケアシステム ガイド

～住み慣れた地域で安心して暮らしていくために～

地域包括ケアシステムって何？

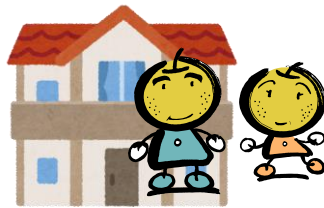
地域包括ケアシステムとは、全ての高齢者が住み慣れた地域で安心して暮らし続けられるように、住民、事業者、様々な団体、行政などが、役割分担をしながら、共に支え合うという仕組みです。



今後は高齢者が増え、働き手が少なくなる ますます互助と自助が大事になってくる

75歳以上の人が増加し、働く世代が減少するため、税金などが減り、公的なサービスの縮小、医療・介護従事者不足によって希望するサービスを受けられない状態が心配されています。それを皆で補い合っていくために、元気なうちからの予防や備えが大切です。

必要な時には、医療や介護、福祉サービスを使って自分らしく暮らしたいね。



これからは、ますます健康に気をつけたり、隣近所での交流・助け合いが大事なことね。

このガイドでは、地域の助け合いや介護保険外サービスを紹介します。

地域での交流・地域での介護予防の場

①地域のサロン・通いの場

市内では、住民や地区社会福祉協議会など様々な主体が、交流や情報交換の場を開催しています。地域の方と顔見知りになるきっかけになる、身近な情報を得られるなど、交流を通して健康づくり、認知症の予防になりますので、出かけてみませんか。

【問合せ】高齢者福祉課地域包括ケア推進係（047-497-3484）

歌いながら体操
楽しいよ♪

②身近な地域で週1回の筋トレ「しろい楽トレ体操」

重さを調節することのできるバンドを手首・足首につけて歌に合わせて体操し、筋力アップを図ります。5人以上のグループにおもりを市から貸し出して、市職員や介護予防推進員が運動の仕方を紹介します。希望するグループの代表者はお問合わせください。

【問合せ】高齢者福祉課地域包括ケア推進係（047-497-3484）



市内サロン・通いの場一覧

第一小学校区

※対象者はおおむね65歳以上ですが、
詳細については各項目をご確認ください

活動	団体名	開催場所	日時			対象者
			開催週	曜日	時間	
1 サロン	第一小学校区地区社会福祉協議会 ティーサロンクローバー	白井コミュニティセンター調理室	第3	水曜	10:00-14:00	第一小 地区社協住民
2 サロン	第一小学校区地区社会福祉協議会 絵手紙	地区社協拠点おあしす	第1・ 第3	木曜	10:00-12:00	第一小 地区社協住民
3 サロン	第一小学校区地区社会福祉協議会 手芸	地区社協拠点おあしす	毎週	金曜	13:00-15:30	第一小 地区社協住民
4 サロン	第一小学校区地区社会福祉協議会 茶話会	地区社協拠点おあしす	毎週	火曜	楽トレ終了後 15:00頃まで	第一小 地区社協住民
5 サロン	第一小学校区地区社会福祉協議会 健康マーじゃん	地区社協拠点おあしす	第2・ 第4	木曜	10:15-15:30	第一小 地区社協住民
6 楽トレ	第一小学校区地区社会福祉協議会 おあしす	地区社協拠点おあしす	毎週	火曜	13:30-14:30	第一小 地区社協住民
7 楽トレ	あい・あい	あい・あい	毎週	水曜	10:30-11:30	65歳以上の市民
8 ウォー キング	ウォーカーズ	白井市総合公園集合	第1月曜・ 第3火曜		10:00-12:00	市民

第二小学校区

活動	団体名	開催場所	日時			対象者
			開催週	曜日	時間	
1 サロン	第二小学校区地区社会福祉協議会	今井青年館(6月)、中地区集会所(10月) 平塚集会所(西・東:11月)、富塚鳥見会館(12月)	固定月	不定期	不定期	開催地区住民
2 楽トレ	富塚会	富塚鳥見会館	毎週	火曜	14:00-15:00	富塚地区居住者
3 楽トレ	折立	折立地区集会所	毎週	水曜	13:30-14:30	折立地区居住者
4 楽トレ	平塚	平塚東区集会所	第1・第 2・第3	木曜	13:00-14:00	平塚地区居住者
5 楽トレ	今井・名内さくら会	今井青年会	毎週	月曜	13:30-14:30	今井・名内地区 居住者

七次台小学校区

活動	団体名	開催場所	日時			対象者
			開催週	曜日	時間	
1 サロン	七次台小学校区地区社会福祉協議会	七次台の各集会所	要確認	要確認	要確認	七次台小 地区社協住民
2 サロン	陽だまり(囲碁)	七次台三丁目東集会所	毎週	木曜	13:00-17:00	特になし
3 楽トレ	(社協)七次台三丁目	七次台三丁目第一集会所	毎週	水曜	10:00-12:00	七次台三丁目 居住者
4 楽トレ	(社協)七次台四丁目	七次台四丁目自治会集会所	毎週	月曜	10:00-12:00	七次台三丁目・ 四丁目居住者
5 楽トレ	七次台四丁目・野口	七次台四丁目自治会集会所	毎週	火曜	10:00-11:00	65歳以上の市民
6 楽トレ	中木戸サクラ	中木戸集会所	毎週	水曜	10:00-11:30	地区自治会員 (応相談)

市内サロン・通いの場一覧

桜台小学校区

※対象者はおおむね65歳以上ですが、
詳細については各項目をご確認ください

	活動	団体名	開催場所	日時			対象者
				開催週	曜日	時間	
1	サロン	桜台小学校区地区社会福祉協議会 地域交流サロン	地区社協拠点さくら	第4	火曜	10:00-12:00	桜台小 地区社協住民
2	楽トレ	桜台小学校区地区社会福祉協議会 楽トレさくら	地区社協拠点さくら	毎週	金曜	10:00-11:30	桜台小 地区社協住民
3	楽トレ	老人福祉センター	福祉センター	毎週	月曜	10:00-11:00	65歳以上の市民
4	楽トレ	ウエルシア薬局十余一店	ウエルシア薬局十余一店	毎週	火曜	10:30-11:30	65歳以上の市民
5	脳トレ	レインボーサロン	福祉センター	毎週	金曜	10:00-11:00	65歳以上の市民

南山小学校区

	活動	団体名	開催場所	日時			対象者
				開催週	曜日	時間	
1	サロン	南山小学校区地区社会福祉協議会 お達者くらぶ	地区社協拠点ホーミー・プラザ	第1	金曜	13:00-15:00	70歳以上の 南山小地区住民
2	サロン	池の上お楽しみ処 (認知症カフェ)	白井駅前センター	第1・ 第3	火曜	10:45-11:45	包括支援センター を通して
3	サロン	ふれあいカフェテラス「おあし す」	白井駅前センター	第4	金曜	11:00-13:00	乳幼児からOK
4	サロン	南山サロン「あっとほ〜む」	南山第一住宅集会所	最終	火曜	13:30-16:00	南山第一住宅 居住者
5	サロン	サロン・ほのほの	プリスタマンション内	第4	水曜	12:00-16:00	60歳以上の 居住者
6	サロン	おはなしCafe	南山1-9集会所	第3	金曜	13:00-15:00	南山1-9居住者
7	サロン	水曜サロン	南山二丁目集会所	毎週	水曜	10:00-12:00 13:00-18:00	地区自治会員
8	サロン	パークハイツ南山サロン	マンション集会所	第1	日曜	13:00-14:00	パークハイツ南山 居住者
9	サロン	スマイル2	白井駅前センター	第2・ 第4	水曜	10:00-11:30	-
10	楽トレ	南山小学校区地区社会福祉協議会	地区社協ホーミー・プラザ	第2・ 第4	金曜	10:30-11:30	65歳以上の 南山小地区住民
11	楽トレ	南山第一住宅	南山第一住宅会議室(集会所)	毎週	火曜	10:30-11:15	南山第一住宅 居住者
12	楽トレ	アーバンしろい楽トレ	アーバンエクセル白井内 コミュニティホール	毎週	水曜	14:00-15:00	アーバンエクセル 白井居住者
13	楽トレ	白井駅前センターB	白井駅前センター老人憩いの家	毎週	火曜	9:30-10:30	65歳以上の市民
14	楽トレ	白井駅前センターC	白井駅前センター老人憩いの家	毎週	木曜	13:30-14:30	65歳以上の市民
15	楽トレ	白井駅前センターD	白井駅前センター老人憩いの家	毎週	金曜	10:00-11:00	65歳以上の市民
16	楽トレ	南山二丁目金曜サロン	南山二丁目集会所	毎週	金曜	10:00-11:00	地区自治会員
17	楽トレ	堀込第一コミュニティ会	堀込第一住宅集会所	毎週	月曜	13:30-14:30	地区自治会員
18	楽トレ	パークハイツ南山	パークハイツ南山集会所	第1・ 第3	水曜	10:00-11:00	パークハイツ 南山居住者

池の上小学校区

※対象者はおおむね65歳以上ですが、
詳細については各項目をご確認ください

活動	団体名	開催場所	日時			対象者
			開催週	曜日	時間	
1	サロン 池の上小学校区地区社会福祉協議会 オープンカフェ	地区社協拠点ハッピー・プラザ	毎週	木曜	10:30-15:00	池の上小地区社協住民
2	サロン 中銀一金おしゃべりサロン	中銀白井マンション小ホール	第1	金曜	13:30-15:30	中銀居住者
3	サロン ほりよんコミュニティ	堀込第四住宅集会所	1・2か月に1回不定期	日曜	10:00-12:00	第四住宅居住者
4	楽トレ 池の上小学校区地区社会福祉協議会 ハッピー・プラザ	地区社協拠点ハッピー・プラザ	毎週	火曜	A班 13:00-14:00 B班 14:10-15:10	池の上小地区社協住民
5	楽トレ 堀込第三住宅にのさん	堀込第三住宅集会所	第2・第4	火曜	10:00-11:00	第三住宅居住者
6	楽トレ ライフケア中銀白井	ライフケア中銀白井	毎週	水曜	15:00-16:00	ライフケア中銀白井居住者
7	楽トレ 堀込第四住宅	堀込第四住宅集会所	毎週	水曜	10:00-11:00	第四住宅居住者
8	脳トレ 池の上小学校区地区社会福祉協議会 ハッピー・プラザ	地区社協拠点ハッピー・プラザ	毎週	火曜	10:30-11:30	池の上小地区社協住民

第三小学校区

活動	団体名	開催場所	日時			対象者
			開催週	曜日	時間	
1	サロン 第三小学校区地区社会福祉協議会 サロン・ド・ラミチエ	富士センター集会所	毎月1回	主に火曜	13:00-15:00	第三小地区社協住民
2	サロン 憩のサロン	富士センター	第4	火曜	10:00-12:00	富士地区住民
3	サロン 富士ひだまりサロン	愛の家グループホーム	要確認	要確認	要確認	入居者
4	楽トレ 富士センターラッキー楽トレ	富士センター老人憩いの家	毎週	金曜	10:00-11:00	65歳以上の市民
5	脳トレ 富士栄区	栄区八幡神社栄区会館	毎週	月曜	10:30-11:30	富士栄区住民

大山口小学校区

活動	団体名	開催場所	日時			対象者
			開催週	曜日	時間	
1	サロン 楽軽体操おしゃべりサロン	大山口小学校内まち協教室	第3	日曜	10:00	大山口小地区社協住民
2	サロン ふれあい大松	大松自治会集会所	第2月曜 毎週火曜		13:00-15:00 14:00-15:00	大松地区高齢者
3	サロン 大山口一丁目りんごの会	大山口一丁目集会所 他	第2	月曜	10:00-12:00	大山口一丁目居住者
4	サロン はっするカフェ	グランピア管理事務所	第2・第4	木曜	13:10-16:00	グランピア住居者
5	楽トレ 大山口大寿会	大山口二丁目町会集会所	毎週	金曜	10:00-11:30	大山口大寿会会員
6	楽トレ 西白井コミュニティプラザ水曜会	西白井コミュニティプラザ	毎週	水曜	10:00-11:00	65歳以上の市民

市内サロン・通いの場一覧

清水口小学校区

※対象者はおおむね65歳以上ですが、詳細については各項目をご確認ください

No.	活動	団体名	開催場所	日時			対象者
				開催週	曜日	時間	
1	サロン	清水口小学校区地区社会福祉協議会 おしゃべりの会	ブラザ西白井二番街集会所	5・6月 頃年1	要確認	要確認	60歳以上の 清水口小地区住民
2	サロン	清水口小学校区地区社会福祉協議会 ひるの集い	西白井複合センター	11月	要確認	要確認	75歳以上の 清水口小地区住民
3	サロン	梨の実ひろば	西白井複合センター多目的室	毎週	火曜・土曜	10:00-16:00	特になし
4	サロン	おやしサロン	アンズハウス	第1・ 第3	月曜	15:00-17:00	特になし
5	サロン	ぼっちクラブ	西白井複合センター	第2・ 第4	木曜	10:00-16:00	独居の方
6	サロン	SINCS白井自然と芸術文化の会	西白井複合センター多目的室	月1	不定期	13:00-14:30	特になし
7	サロン	西白井お楽しみ処	西白井複合センター多目的室	第1水曜・ 第3木曜		10:30-11:30	包括支援センター を通して
8	サロン	清水口一丁目5番自治会茶話会	清水口1-5集会所	第2	月曜	11:00-15:00	清水口1-5 居住者
9	サロン	楽々会	清水口第四住宅管理事務所会議室	第2	水曜	10:00-12:00	主に居住者(友人・知人等)
10	サロン	いちにち喫茶	清水口団地集会所(・中庭)	毎週	木曜	要確認	-
11	サロン	SSVA ふれあいサロンなかよし	清水口三丁目集会所	第1	木曜	13:00-16:00	清水口三丁目 居住者以外も可
12	サロン	サロンけやき	ルイシャトレ西白井グランメッセ 内フォーラムスタジオ	月1	不定期	13:00-16:00	グランメッセ 居住者
13	楽トレ	清水口小学校区地区社会福祉協議会 手のひら館	地区社協拠点てのひら館	毎週	土曜	10:15-11:30	清水口小 地区社協住民
14	楽トレ	清水口団地ひまわり	清水口団地集会所	毎週	月曜	10:00-11:00	清水口団地 居住者
15	楽トレ	エルプラッツ西白井	エルプラッツ多目的ホール	毎週	火曜	10:30-11:30	原則居住者
16	楽トレ	西白井複合センターA	西白井複合センター 老人憩いの家	毎週	金曜	奇数月 10:15-11:15 偶数月 13:30-14:30	65歳以上の市民
17	楽トレ	西白井複合センターB 西白井楽トレクラブ	西白井複合センター 老人憩いの家	毎週	金曜	偶数月 10:15-11:15 奇数月 13:30-14:30	65歳以上の市民
18	楽トレ	西白井複合センターC	西白井複合センター 老人憩いの家	毎週	水曜	10:00-11:00	65歳以上の市民
19	楽トレ	西白井複合センターD	西白井複合センター 老人憩いの家	毎週	金曜	9:00-10:15	65歳以上の市民
20	楽トレ	西白井複合センターE	西白井複合センター 老人憩いの家	毎週	木曜	10:00-11:00	65歳以上の市民
21	楽トレ	清水口三丁目①	清水口三丁目集会所	毎週	水曜	10:00-11:40	清水口三丁目 居住者
22	楽トレ	清水口三丁目②	清水口三丁目集会所	毎週	火曜	13:00-14:00	地区自治会員
23	楽トレ	清水口第四住宅A	清水口第四住宅集会所	毎週	木曜	10:00-11:00	清水口第四住宅 居住者
24	楽トレ	清水口第四住宅B	清水口第四住宅集会所	毎週	月曜	10:00-11:00	清水口第四住宅 居住者
25	楽トレ	ブラザ西白井一番街①	ブラザ西白井一番街集会所	毎週	金曜	9:45-10:45	65歳以上の市民
26	楽トレ	ブラザ西白井一番街②	ブラザ西白井一番街集会所	毎週	月曜	10:00-11:00	65歳以上の市民
27	楽トレ	アーバイン西白井	アーバイン西白井集会所	毎週	月曜	10:00-11:00	アーバイン 西白井居住者
28	楽トレ	清水口1-5	清水口第一住宅集会所	第2火曜・ 第3月曜		14:00-15:00	清水口1-5 居住者
29	脳トレ	清水口小学校区地区社会福祉協議会 てのひら館	てのひら館	毎週	木曜	13:30-14:30	清水口小 地区社協住民

●問合せ● 高齢者福祉課地域包括ケア推進係 047-497-3484

地域の助け合い・介護保険外サービス R8.3 時点

- * 介護保険認定を受ける程ではない(1か月位で治りそうだ)が家事の支援が必要。
- * 介護保険サービスの対象にならない部分で生活の支援をうけたい。

等の場合に相談できる窓口や団体です

	名 称	掃除	買物代行	電球交換	草取り	ごみ出し	家具移動	外出付添	車移送	ペット世話	見守り	他
1	NPO 法人 コラボしろい								○			
2	介護ステーション セーフロ	○	○	○		○		○				○
3	ケアサービス優楽里	○	○	○		○		○			○	○
4	市社会福祉協議会 まごころサービス	○	○									
5	市社会福祉協議会 日常生活自立支援事業											○
6	市シルバー人材センター 家事サポート	○	○	○	○		○					○
7	サポートナース白井											○
8	生活協同組合コープ みらい おたがいさま	○	○		○	○		○				○
9	生活協同組合バルシステム千葉 家事支援サービス	○	○	○		○	○	○		○		○
10	生活クラブ生活協同組合(千葉)エッコロ制度 家事支援サービス	○	○	○	○	○	○	○		○		○
11	まごころサポート 白井エヌアイエス	○	○	○	○	○	○	○	△ ※1	○		○
12	花一輪ケアサポート	○	○	○	○	○	○					○
13	にこにこ ケアステーション	○	○	○		○	○	○	○			○
14	高齢者外出付添サポート ミンサポ							○				○
15	ライブリーケア 中銀白井	○	○					○				
16	ヤマト運輸見守りサービス										○	
17	第三小学校区ちよい ボラ		○	○		○		○				○
18	ちょっとした困り事		○	○		○						○
19	楽しく買い物交流会											○
20	ちよい困ささえ隊		○	○		○						○
21	ちょこっとやります ワンコインサービス			○		○						○
22	困りごと支援センター		○	○	○	○						○
23	ちよい困 🍀 桜台		○	○		○						○

※1 付き添いとセットなら可

※2 17~23は、各地域の住民による活動のため全市民対象ではありません

1

NPO法人 コラボしろい



活動名：福祉有償運送”まごころ移送“
 活動内容：病院、買い物、美容院、公共施設、サークル活動、鉄道駅等への送迎
 活動時間：午前8時～午後6時
年末年始(12/29～1/3)を除く
 申込：お電話申込後、ご説明に伺います。
 入会金：1,000円
 対象者：白井市在住で、要支援・要介護認定のある方、障がい者手帳をお持ちの方
 利用料金：距離制 400円/2km以内、2km超は200円/km。迎車料金片道150円
 ひとこと：行き先に制限はありません。予約制だから予定が立てやすく安心
 電話番号：080-1054-7014(担当/きくち)

3

ケアサービス 優楽里

活動内容：訪問介護では補えないちょっとしたサービス(電球交換、玄関外掃き掃除、窓拭き、相談話し相手など)
 活動時間：午前9時～午後6時(以外も応相談)
 対象者：介護保険利用者のみ
 利用料金：3,600円/1時間
 住所：白井市富士 85-8-201
 ひとこと：お困りでしたら、相談ください。
 電話番号：047-404-3181
 受付時間：午前9時～午後6時

5 社会福祉協議会日常生活自立支援事業

活動内容：福祉サービス利用援助・財産管理サービス・財産保全サービス
 活動時間：利用者の希望に沿って調整
 対象者：高齢者・障がい者など
 年会費：3,600円(月額300円)
 利用料金：1時間1,140円(以降30分単位+570円) 交通費30分500円
 住所：白井市復 1123 保健福祉センター3階
 ひとこと：日常的な金銭管理に不安のある方など、お気軽にご相談ください。
 電話番号：047-492-5713
 受付時間：月～金(土日祝年末年始除く)
午前8時30分～午後5時15分

※車移送ありの団体は  を表示しています。

2 介護ステーション セーフロ

活動内容：掃除・買い物・電球交換・ごみ出しなど応相談
 活動日時：日曜・年末年始(12/31～1/3)を除く
午前8時30分～午後5時30分
 対象者：白井市・近隣在住の方
 利用料金：1,300円/30分～
(スタッフ1名につき・移動時間含む)
 住所：白井市根 125-13
 ひとこと：困ったナ、と思ったら、とりあえず気軽に相談ください。
 電話番号：047-402-2686

4

社会福祉協議会まごころサービス事業

活動内容：生活支援(掃除・買物代行・調理・洗濯など)
 活動時間：月～金(土日祝年末年始除く)
午前9時～午後5時
 対象者：白井市在住で日常生活を営むのに支障のある人
 年会費：2,400円 利用料金：1,200円/時間
(距離により交通費300円)
(買い物代行交通費300円)
 住所：白井市復 1123 保健福祉センター3階
 ひとこと：住民同士の”ささえ愛”の活動です。
 電話番号：047-492-5713
 受付時間：月～金(土日祝年末年始除く)
午前8時30分～午後5時15分

6

公益社団法人

白井市シルバー人材センター

活動名：家事サポート
 活動内容：掃除、買物代行、草取り、家具移動等
 活動時間：午前9時～午後5時
 対象者：白井市民
 利用料金：1時間1,400円～(毎月10月更新)
 住所：白井市清戸 765-2
 ひとこと：お気軽にご相談ください。
高齢者の就業紹介も行っています。
 電話番号：047-498-1717
 受付時間：月～金(土日祝年末年始除く)
午前9時～午後5時

7 サポートナース白井

活動内容：健康・生活相談
救護支援(スポーツ、イベント、お祭り、集会など)
活動時間：活動内容によります(年末年始を除く)
対象者：白井市在住の方
ひとこと：受診するほどではないけど相談に乗ってほしい。何科を受診したらいいの?など、一人で悩まずに看護師にご相談ください。(電話相談および訪問相談)
電話番号：047-491-8896(庄田)留守電有
電話番号：080-5195-7980(成澤)留守電有
受付時間：月～金(祝日、年末年始除く)
午前9時～午後5時

9 生活協同組合 パルシステム千葉

活動名：家事支援サービス
活動内容：掃除や洗濯、片付けなどの家事代行
活動時間：午前8時～午後7時
対象者：パルシステム千葉の組合員
出資金：1,000円(退会時返金)
利用料金：家事定期コース1時間2,860円(税込)(1回2時間、月3回～)・
交通費500円
ひとこと：食料品や日用品などの買い物代行もお任せください。
電話番号：0120-978-617
受付時間：月～金 午前9時～午後5時30分

11 まごころサポート白井エヌアイエス

活動内容：シニア向けライフサポート
活動時間：午前9時～午後5時(相談内容により対応可)
対象者：60歳以上の方または体調のすぐれない方等
利用料金：20分1000円～(作業内容による)
住所：白井市けやき台1-3-2
ひとこと：まずは何でもご相談ください！
電話番号：0120-849-027
店コード『19038』をお伝えください。
受付時間：午前8時～午後6時
※土日祝日も受付中

8 コープみらい おたがいさま

活動名：くらしのたすけあいの会 おたがいさま
活動内容：組合員ボランティアによる活動(掃除、買物、洗濯、ごみ出し、草取り、水やりなど)
活動時間：午前9時～午後6時(応相談)
対象者：コープみらいの組合員
出資金：加入時1口500円(脱退時に返却)
謝礼：おたがいさまは組合員どうしの有償ボランティアです。1時間1,300円(謝礼800円+運営協力費500円(445円+税45円))計1,300円～
申込受付：0800-500-2647(無料)
受付時間：月～金(祝日、年末年始休み)
午前9時～午後5時

10 生活クラブ生活協同組合千葉

活動名：エコロ制度(生活支援サービス)
活動内容：掃除、買い物、草取り、ごみ出し、病院付添、料理作りなど(組合員同士の有償ボランティアです)
活動時間：応相談
対象者：生活クラブ千葉の組合員(エコロ加入料金100円/月)
出資金：1,000円(退会時返金)
利用料金：エコロ加入者無料(回数上限あり)
ひとこと：支えあい、たすけあいの仕組みです。詳しい事はお問い合わせください。
電話番号：080-8810-7468(担当者直通)
受付時間：月・水・金 午後1時～午後4時

12 花一輪ケアサポート

活動名：高齢者の日常生活支援事業お助け
活動内容：洗濯、部屋の掃除、庭の草取りなど
活動時間：9時30分～12時、
13時30分～16時30分
対象者：日常の暮らしに手助けが必要な方(介護保険対象外の方も含む)
利用料金：830円/1時間以内(屋内)
930円/1時間以内(屋外)
ひとこと：事前に説明、面談を致します。原則2人1組のお手伝いです。屋外は3人1組です。
電話番号：047-491-5131(担当/いわた)

13 にこにこケアステーション

活動名：自費支援サービス・福祉有償運送
活動内容：家事援助(掃除・買い物など)・外出付添、通院付添
活動時間：午前8時30分～午後5時30分
対象者：高齢の方・障がいのある方
地域に暮らす全ての方
入会金：3,000円 年会費：3,000円
利用料金：1時間2,500円～(曜日・時間による)
福祉有償運送・買い物代行
ガソリン代50円/1km
住所：白井市根 1726-4 ヴィラ西白井F
ひとこと：お気軽にご相談ください。
電話番号：047-404-9299
受付時間：午前8時30分～午後5時30分

14 高齢者外出付き添いサポートミンサポ

活動内容：外出の付き添いや傾聴などに特化した介護保険外サービス(通院、買い物、処方箋受取り、役所同行、見舞い、など様々なシーンで)
※登録のサポーターが付き添います
活動時間：午前9時～午後5時(相談内容により対応可)
対象者：白井市在住(外出困難でお困りな
方、話し相手が必要な方など)
利用料金：1回2時間見当3,000円
※延長は1時間単位1,500円から
ひとこと：詳しくはお気軽にお問合せください。
電話番号：03-6823-1420

15 ライフリーケア中銀白井

活動内容：掃除、買い物、外出付添、入院準備
や受診介助(介護保険で行えないサ
ービス)
活動時間：午前8時～午後5時
対象者：白井市在住65歳以上の方
利用料金：生活援助3,000円/時間(税別)
身体援助3,500円/時間(税別)
住所：白井市堀込 2-1-3-218
ひとこと：詳しくはお気軽にご相談ください。
電話番号：047-492-7732
受付時間：午前8時～午後5時

16 ヤマト運輸見守りサービス

活動名：クロネコ見守りサービス
ハローライト訪問プラン
活動内容：IoT電球「ハローライト」を活用した見
守りサービスです。電球が異常を検
知した際、依頼に応じて代理訪問を
行います。
対象者：白井市在住の方(使用例：一人暮らし
の方、又はそのご家族等)
利用料金：月額1,580円(税込1,738円)
ひとこと：毎日使用する電球を「ハローライト電
球」に交換するだけで、離れたご家族
を見守るサービスです。
電話番号：0120-86-2220

17 第三小学校区ちょいボラ

活動内容：可燃ごみのごみ出し、電球・蛍光灯
の交換、家具移動(平面のみ)、郵便
物の投函、その他実施可能な困り事
に対する手伝い
活動時間：要相談
対象者：第三小学校区在住75歳以上の世帯
利用料金：100円/回
ひとこと：地区社協推進員が中心となって支援
します。お気軽にご相談ください。
電話番号：047-446-2600 サロン・ド・ラミチエ
(第三小学校区地区社会福祉協議会拠点)
受付時間：火・木・土10時～16時の地区社協
開設時間内)

18 ちょっとした困り事

活動内容：ごみ出し、買い物、照明器具・電球
交換など訪問による生活支援
※住民による自主ボランティア団体が支援します。
活動時間：要相談
対象者：西白井駅(清水口、大山口、けやき
台)周辺に在住の市民
利用料金：200円/15分
ひとこと：利用にあたっては、ご相談ください。
電話番号：080-3751-0321

19

楽しく買い物交流会

活動内容：社会福祉法人が提供する車両でスーパー等へ移動を支援し、購入品を玄関先まで運ぶ支援(買い物の量は協力者が両手で持てる範囲)

※住民による自主ボランティア団体が支援します。

活動時間：原則2回(第1・第3金曜日)

※悪天候などで利用者の安全確保ができない時は中止

対象者：南山中学校区内在住の買い物に困難をきたす市民(自立歩行可能な方で要支援1,2と事業対象者の方)

利用料金：500円/回

ひとこと：利用にあたっては、ご相談ください。

電話番号：090-5576-1753

20

ちょい困ささえ隊

活動内容：ごみ出し、買い物代行、電球交換その他、実施可能な困りごとに対する手伝いを行う

※住民による自主ボランティア団体が支援します。

活動時間：1日1時間以内

対象者：主に七次台3・4丁目、野口地域に在住の高齢者世帯

利用料金：200円/15分

ひとこと：「困った時はお互い様」の気持ちで支え合う低謝礼を介したボランティア活動です。詳細はご相談ください。

電話番号：080-6509-0152

21 ちょこっとやりますワンコインサービス

活動内容：日常生活で高齢者又は障がい者に対し、生活の一部を低額有償にてサポートする事業

※住民による自主ボランティア団体が支援します。

活動時間：要相談

対象者：ごみ出しは白井駅南部地域(南山・堀込・池の上)、その他活動は桜台・笹塚まで

利用料金：200円/15分

ひとこと：利用にあたっては、ご相談ください。

電話番号：070-2014-0094

22

困りごと支援センター

活動内容：ごみ出し、郵便物投函、買い物付き添いや買い物代行、ブレーカー復帰、除草作業、電球交換、話し相手など

活動時間：要相談

対象者：第二小学校区内在住の市民

利用料金：500円/回

ひとこと：地区社協推進員が中心となって支援します。お気軽にご相談ください。

電話番号：①047-401-5151

(第二小学校区地区社会福祉協議会拠点)

受付時間：火・木・土 10時～16時の地区社協開設時間内

電話番号：②080-6242-6065

(第二小学校区みどりの里づくり協議会)

23

ちょい困 ✪ 桜台

活動内容：ごみ出し、買い物代行などちょっとした困りごとのお手伝い

※住民による自主ボランティア団体が支援します。

活動時間：要相談

対象者：桜台地域在住の住民

利用料金：1回200円～(時間や金額、内容は事前にご相談させていただきます。)

ひとこと：まずはお気軽にご相談ください。

電話番号：090-6892-6991(松本)

※このガイドに掲載されているサービスの利用を検討される場合は、団体・事業者に直接お問い合わせください。

お買い物が難しい方は…

移動スーパーカスミ



白井市内を巡り地域の皆さまのお買物をお手伝いします。商業施設から離れた地域や高齢化率の高い地域を中心に36箇所を設定しています。運行スケジュールや販売場所は、右記二次元コードからご覧いただくか、下記までお問合せください。

高齢者福祉課地域包括ケア推進係

TEL：047-497-3484



市の見守り事業

高齢者の孤立化・孤独化を防ぎ、住み慣れた地域で安心して暮らしていただけるよう、高齢者の見守りに関する事業を行っています。

① 緊急通報装置

急病や災害などの緊急時に、装置のボタンを押すとあんしんセンターにつながり、様子を聞いたうえで近所の協力員の方や必要に応じて救急要請を行います。

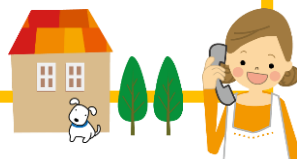
【対象者】65歳以上の独居の人（日中独居含む）又は65歳以上の高齢者世帯



② お元気見守り事業

住民ボランティア（見守りパートナー）が自宅を訪問したり、福祉団体などが電話で月に2回お元気に暮らしているかどうかを確認します。

【対象者】65歳以上で公的サービスによる週1回以上の訪問がない人



③ しろい高齢者見守りネット

地域の事業者や団体、住民の方に普段の生活や業務のなかでさりげなく様子を気にかけていただき、心配な高齢者がいたら連絡をもらい市・警察・消防が連携のうえ状況確認や支援を行う仕組みです。



住み慣れた地域で安心して暮らすために

緊急時やもしものときの備えとして活用していただけるものになります。

① 認知症ガイドブック

認知症や対応方法、相談先や病院についてなど認知症の人を支えるための内容が記載されています。

【配布場所】

高齢者福祉課と市内3か所の地域包括支援センターの窓口で配布しています。



② 終活支援ノート

自らの終末期や最期の希望・情報を明らかにするとともに、今後どのような「備え」が必要なのかを知るきっかけとなります。

【配布場所・対象】

概ね65歳以上の市民に高齢者福祉課と市内3か所の地域包括支援センターで配布



③ 救急医療情報キット

専用の容器に緊急時の連絡先や持病などを記入した救急医療情報シートを、薬の説明書などと一緒に冷蔵庫に保管することで、いざというときに救急隊や病院が迅速に救命活動を行えるようになります。

【配布対象】65歳以上の独居の人（日中独居含む）又は65歳以上の高齢者世帯



●問合せ・申込先● 高齢者福祉課地域包括ケア推進係 047-497-3484

【担当の地域包括支援センターに、お気軽にご相談ください】

少し体が弱ってきて、身の回りのことができなくなってきた。介護サービスの手続きを知りたい。

ご近所の高齢者、悪質商法の被害にあっているんじゃないかな…。

物忘れが出てきていて、認知症ではないかと心配。

お金の管理が難しくなっている人がいる。

在宅医療を受けたいが、どうすればいいかわからない。

高齢の母親に、家族が暴力をふるっているんじゃないかと心配。



相談

地域包括支援センター



専門スタッフが相談を受けます

・主任ケアマネジャー ・保健師 ・社会福祉士

担当地区	名称	電話番号	設置場所	開設曜日	住所
白井第一小学校区 白井第二小学校区 七次台小学校区 桜台小学校区	白井中央 地域包括支援センター	047- 497-3474	白井市保健 福祉センター (市役所隣)	月～金 (年末年始・ 祝日除く)	白井市復 1123
南山小学校区 池の上小学校区	白井駅前 地域包括支援センター	047- 492-8100	白井駅前 センター内	火～土 (年末年始・ 祝日除く)	白井市堀込 1-2-2
白井第三小学校区 大山口小学校区 清水口小学校区	西白井駅前 地域包括支援センター	047- 497-5170	西白井複合 センター内	火～土 (年末年始・ 祝日除く)	白井市清水口 1-2-1

介護サービス情報公表システム(厚生労働省)

このリーフレットで紹介しているサービス、地域の通いの場などの情報を「介護サービス情報公表システム」(ホームページ)に掲載しています。

【閲覧の方法】

「介護サービス情報公表システム」で検索
 ⇒ 都道府県を選択(千葉)
 ⇒ 「生活支援等サービス」を選択
 ⇒ 「白井市」を選択
 もしくは、右の二次元コードで読み取ってください。



短期集中予防サービスを実施します

事業所へ通所(送迎あり)し、主にリハビリ専門職と個別面談で生活スタイルや希望を聞きながら目標を決め、健康維持・増進や生活上の課題に取り組むプログラムです。自分らしい生活の継続ができるよう支援します。(R8年6月～開始)

【対象者】要支援1・2、事業対象者

【内容】3か月間、計12回(約2時間/回)

【問合せ】市内3か所の地域包括支援センター(お住いの地域の担当)

発行:白井市高齢者福祉課 地域包括ケア推進係 (住所:白井市復1123)