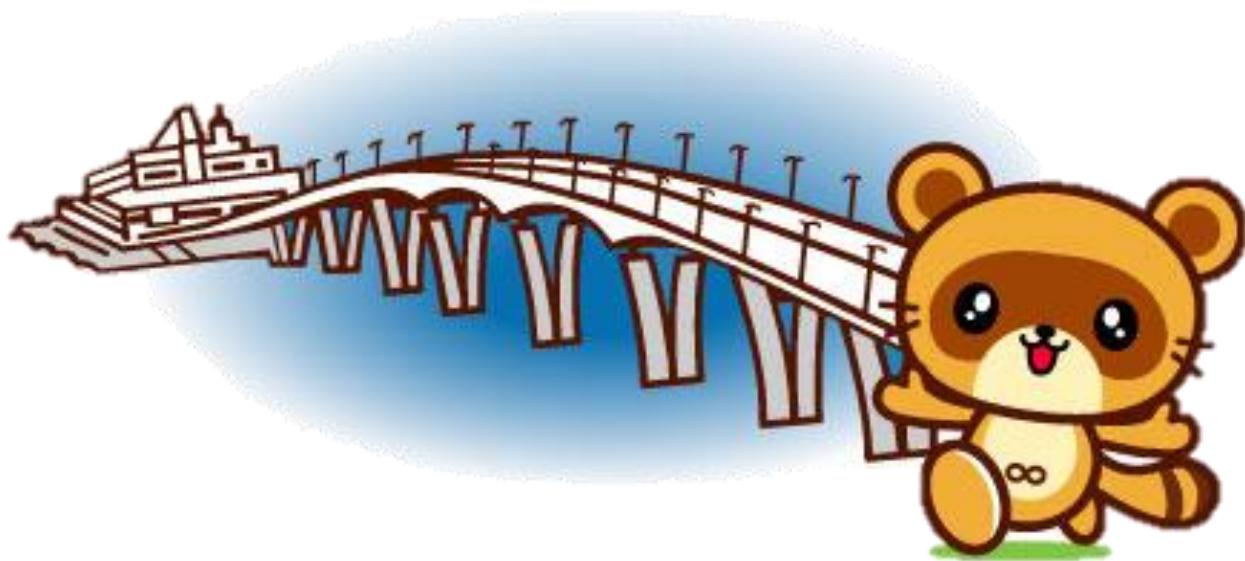


**木更津市**  
**高齢者「通いの場」**  
**立ち上げ・運営**  
**ガイドブック**



令和8年1月改訂  
木更津市在宅医療・介護連携推進協議会  
社会福祉・生活支援部会

# 目次

はじめに.....	2 ページ
第1章 「通いの場」とは.....	3 ページ
第2章 通いの場～はじめてみようと思ったら～.....	5 ページ
第3章 通いの場事例紹介.....	8 ページ
第4章 安心・安全への取り組み.....	14 ページ
第5章 各種助成金の案内.....	16 ページ
第6章 相談先・連絡先.....	18 ページ

# はじめに

少子高齢化が日本の全国的な課題となって久しいですが、木更津市でも高齢化率が30%弱であり、おおよそ3~4人に1人は65歳以上の高齢者の状況です。今後さらに高齢化が進み、要介護者が増えると介護・医療サービスの人手不足、介護・医療費の問題がさらに大きくなることなどが懸念されています。

このまま住み慣れた地域で、  
いきいき暮らし続けることは  
できるのだろうか…



## “生涯安心して暮らせる地域づくり”が求められています！

いくつになっても今住み慣れたところで安心して暮らすことができる地域。  
すでにあるサービスの他に、顔なじみの人とも支えあえる“お互いさま”的まち。

こうした地域づくりのひとつの手段として、「通いの場」が注目されています。



# 第1章 「通いの場」とは

通いの場は、住民同士が身近な場所に集まり、一緒になって活動を決め、さまざまな活動を通して楽しみながら健康維持や支え合いの輪の広がりを目指す取り組みです。

支える場所に仲間がいて、交流や生きがいが生まれる居場所として重要な地域の資源です。



## さまざまな取り組みがあります

### おしゃべり・交流の場

お茶のみ会・会食など



### 学びの場

健康・防災・防犯講座など



### 趣味・特技の継続の場

手芸や歌、写真や絵画サークルなど



### 身体を動かす場

体操、スポーツ、ダンス、ウォーキングなど



### 世代交流の場

子どもから高齢者まで集う地域交流会など



### ボランティア活動の場

こども食堂・認知症カフェの運営交通安全活動など



## 「通いの場」があるといいことがたくさんあります

☆ 定期的な外出や社会参加のきっかけになります

☆ 社会参加を通して、生きがいや地域とつながる機会となります

☆ 孤立しがちな人の地域の居場所づくりや介護予防につながります

☆ 住民同士が知り合うことで、見守りや支援をするきっかけになります

人が集まるので、これらの相互作用  
が発生します。  
運営する人にも、参加する人にも  
いいことたくさん！



## 「通いの場」に参加している人の声

・悩みごとが解決した  
・生きがいが増えた  
・助け合いが始まった など…



・おしゃれをするようになった  
・友人・知人が増えた  
・仲間が増えた  
・通いの場まで歩けるようになった など…

「通いの場」は、一人ひとりが“お互いさま”的関係でつながり合いながら、安心していきいきと暮らせる豊かな地域につながります。

いつまでも楽しく暮らしたいという思いや、元気を分け合いたい気持ちを住み慣れた地域の「通いの場」で生かしてみませんか？  
素敵なお出会いがきっとたくさん待っています！！

## 第2章 通いの場～はじめてみようと思ったら～

通いの場には、いろいろな成り立ち、運営方法があり、決まった形があるわけではありません。いろいろな通いの場があるからこそ、選択肢も広がります。

ここでは、通いの場をはじめるにあたっての基本的な流れを紹介しています。順序を入れ替わっても、とばしてしまっても問題ありません。

テーマは「みんなで」「無理なく」「いつまでも」取り組みやすいところからはじめてみましょう！

### (1) 仲間を集めましょう

「通いの場」は、一人で始めることもできますが、同じ思いの仲間や地域の協力者がいた方が続けやすく、地域で活動しやすくなります。

これからやりたいこと、地域で必要なことを気軽に話して、協力を呼びかけてみましょう。

- ・お世話好きな人
- ・地域の盛り上げ役
- ・気心の知れた人
- ・見守り役
- ・地域のことをよく知っている人
- ・相談役
- ・笑顔で和やかに話してくれる人
- など・・・

あなたの身近な人にこんな人はいませんか？  
「一緒に始めてみたい？」と声をかけてみましょう！

### (2) 内容を決める

#### ① 活動内容

メインにしたい活動を設定します。

例えば・・・運動 学習会 趣味の活動 会話やレクなどの交流 多世代交流 など  
みんなで話し合い、意見や要望を取り入れながら、親しみが感じられる活動になるよう工夫します。地域で活躍している講師を依頼して学習会のほか、参加者の中から得意なことを生かし講師を担ってもらう機会などもあると、より愛着のある活動になるでしょう。

決定したことであっても、必要に応じて柔軟に見直していくようにします。その柔軟性が住民活動ならではの特性であり、継続していく秘訣でもあります。

## ② 場 所

活動の拠点を決めます。

気軽に通えるよう、地域に昔からあるなじみの場所などから選んでみましょう。

例えば・・・公民館 集会所 公園 お寺 貸出スペース など

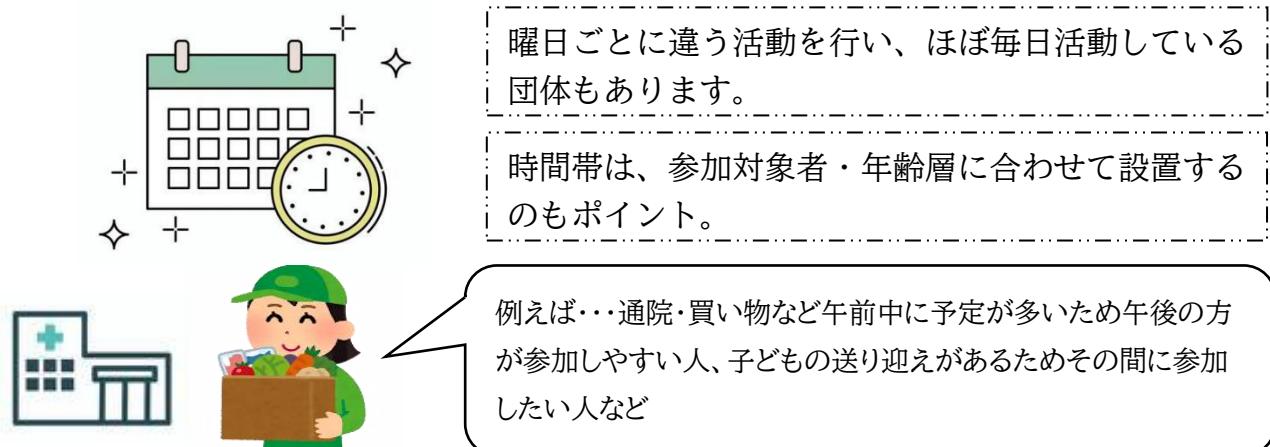
自宅で開催する人や、老人福祉センターを利用する人、集合場所だけ決めて、ウォーキングなど屋外で活動する団体もあります。

活動内容や人数に合わせた広さと立地を選びましょう。

場所によっては使用料がかかることもあるため、定期的に使い続けられるかどうかも検討します。

## ③ 開催日時・頻度

毎週同じ曜日、毎月同じ週など、定期開催すると、参加者が覚えやすく予定を立てやすいため、習慣的に通いやすくなります。また、会場の予約が一括して取りやすいなどのメリットもあります。



いずれも、参加者層がある程度わかっている場合の方が、イメージしやすいので、ひとまず始めてみてから参加者の意見を聞いて検討し直すというやり方もあります。

## ④ 費用・参加費

開催するために必要な費用について検討します。

例えば・・・



会場費・・・使用料  
消耗品費・・・お茶やお菓子代  
材料費・・・掲示物・参加者と行う工作材料など  
その他・・・講師を呼ぶ場合の謝礼金、感染症対策費 など

合計でどれくらい費用がかかるのか、参加者から参加費を集めた方がよいのかどうかなどを検討します。

## ⑤ 準備するもの

当日資料・受付名簿等、必要なものを考えます。そして、開催までに、お茶菓子・備品の買い物、資料・チラシ作成などの事前準備と、会場運営(机・椅子の準備)、進行役等の当日の役割分担などを行います。



活動が軌道に乗ってきたら、参加者の方々にも役割を担ってもらうと一緒にやつていく一体感ややりがいを感じられて、さらに楽しんでもらえるかもしれません

## ⑥ 参加者を集める

信頼できる人からのお誘いが最も有効です。身近な人へ活動のお知らせをしましょう。集まった人が、さらにご近所の方や友人・知人に声をかけ、だんだん交流の輪が広がっていくのが理想的です。

また、会場の扉を開放して中の様子が見えやすいようにしておく等、参加しやすい雰囲気作りも大切です。

### チラシやポスターで宣伝

基本となる情報(場所・時間・内容・料金・主催者等)を掲載したチラシやポスターを作ります。

実際の雰囲気がわかる写真などもあるとわかりやすいです。手書きも魅力的です。

まちなかカフェ  
縁(えん)

ご縁が繋がり、ホッとできる場所

まちなかカフェは、誰でも気軽に立ち寄ることができる、地域の「縁側」のような温かい居場所です。世代や持っているハンディを問わず、みんなが共に楽しく暮らし合える地域づくりをすすめています。是非...ご参加下さい！

■開催日時  
毎月第4木曜日  
13時半～15時半

■場所 住吉集会所

■参加対象者  
地域住民の方などなたでも  
混雑する場合は参加人数を制限する  
ことがあります。ご了承ください。  
カフェにはいつも包括支援センター  
職員がいます。介護や認知症のこと  
など相談があきましたら、お気軽にお  
話してください。

■お問い合わせ  
木更津市  
西部地域包括支援センター  
☎0438-22-3422

運営をお手伝いしていただけるボランティアさんを募集中！  
岩根東地区まちづくり協議会・西部地域包括支援センター

## 第3章 通いの場事例紹介

### ○ きさらづ筋力アップ体操サークル「百寿会」ももじゅかい

約10年前に、市で行っている3か月間の短期集中通所リハビリ事業を終えた後、離れた地域の公民館でやっている「きさらづ筋力アップ体操」へ通っていましたが、車での移動に時間を要するため、近くで立ち上げたいと思い、市の高齢者福祉課や地域包括支援センターに相談し、富来田地区の泉谷集会所で「百寿会」を立ち上げました。

当初は回覧板で参加者を募り、ご夫婦での参加や婦人会のつながりで9名の申し込みがありました。現在は5名前後で活動しています。椅子はみんなで自宅から持ってきて、会場に置かせてもらっています。体操後は、お茶やお菓子などを持ち寄り、茶話会をしていましたが、新型コロナ感染症以降、中止となりました。現在も茶話会はしていませんが、毎週みんなでワイワイ楽しくやっています。季節に合わせて、ウクレレや三線など音楽演奏も楽しんでいます。

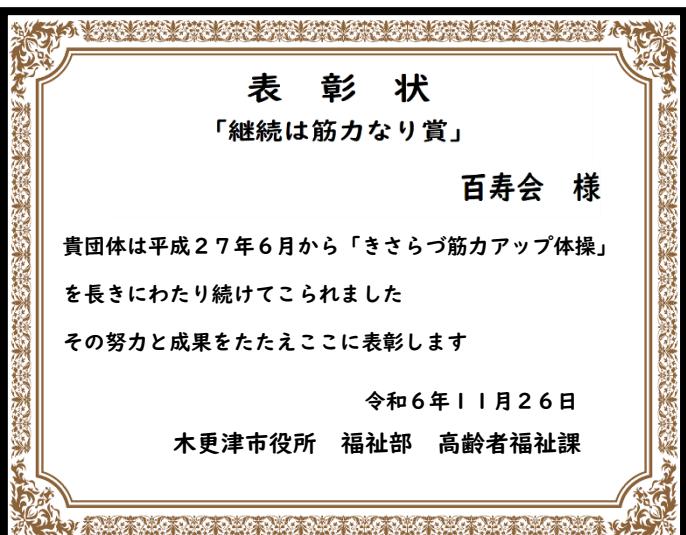
立ち上げから5年は発起人がリーダーをしていましたが、現在は別の方にリーダー業務を引き継いでいます。リーダーは会場の鍵の管理、網戸を開ける等の会場準備や、地域包括支援センターの保健師との連絡調整などをしています。片付けはみんなで行います。仲間が準備して待ってくれているから、みんな自然と欠席せずに参加しています。

筋力アップ体操以外に手拍子でリズム体操や口腔体操などに取り組んでいます。地域包括支援センターの保健師から脳トレ、音楽を使った介護予防体操等、新しい提案がありますが「難しそうだから」と断るのではなく、何でもチャレンジし、積極的に取り入れるようにしています。理学療法士や歯科衛生士等の派遣もあり、継続につながっています。地区の民生委員さんも月1回程度参加してくれるので、顔の見える関係で、安心です。

年に1回の筋力アップ体操サークルの交流会も楽しみで、先日、継続を表彰してもらいました。表彰状は額縁に入れ、集会所に飾っています。



毎週火曜日 10:00～  
泉谷集会所で開催



## ○ コミュニティカフェ「サロン新御堂寺」「サロン西山」「サロン住吉」

民生委員をしていた20年ほど前に、千葉県社会福祉協議会の発表会に参加した際、他県で行っていた「通いの場」の活動を知りました。当時、千葉県内では活動している所が少ないと聞き、すぐに仲間を誘い、岩根地区でも立ち上げようと話を持ち掛けました。人が集まる場所を探したのですが、賃貸物件では資金が足りないので、近隣の新御堂寺に相談したところ、快く会場を貸してくださり、まずは「サロン新御堂寺」をスタートしました。

活動している中で、本郷や高砂地区に比べ、西山地区の高齢化率が高いことが分かり、より近くで通いやすいよう、西山公会堂で「サロン西山」を始めました。現在、毎月1回、第1水曜日の10時から12時、参加費は100円で開催しています。

活動内容は口腔体操、脳トレ、手作りパターゴルフ、ハーモニカ演奏に合わせた歌唱など、毎回違う内容で楽しんでいます。また、詐欺被害への注意喚起や健康の話などを共有することもあります。地域包括支援センターの職員や社会福祉協議会から生活支援コーディネーターも参加してくれるので、相談できる関係で安心です。

参加者からは「外に出るのが億劫だな・・・と迷う事もあるけど、みんなと脳トレの問題などを一緒に考えることは楽しい。今日も来てよかったです。」「いろいろ企画を考えて楽しませてくれる人がいるからありがたい。すぐ1か月が来る、毎月の楽しみ。」といった声が聞かれ、立ち上げてよかったですと感じています。

リーダーをはじめとした主催者が元民生委員なので、地域の人と繋がりがあり、参加者を募ることができました。引っ越してきてから参加している方もいれば、複数のサロンに参加している方もいます。開始当初の一期生が少しづつ減り、次の世代が増えてこない現状もあり、現在の参加者は10名程度です。より近くで通いやすいよう、住吉地区にも「サロン住吉」を立ち上げ、現在は3か所を運営しています。

すでに仲間のできている場所に新たに飛び込むのは、なかなか勇気のいることだと思いますが、是非声を掛け合って参加してもらいたいです。地域づくりとして次世代に繋げ、できるだけ長く活動していきたいと考えています。



写真は「サロン西山」の様子です。

左：ハーモニカ演奏での歌唱

右：手作りパターゴルフ



## ○ 認知症カフェ 「げんきカフェ・きみさらず」

木更津市に薬局を初出店するにあたり「調剤薬局として地域にどのような貢献ができるか」を常に考えていました。

時代の流れで、木更津市内でも地域の交流が薄れてしまった中で、昔のように皆が気軽に寄り合い、相談が出来る場所や、情報交換、意見交換の場所、現代版「井戸端会議」のような場を作るという事を意識していました。

ちょうど調剤薬局の2階に未活用のスペースがあり、これを地域のために有効活用できないかと考え、新田地区担当の木更津市中部地域包括支援センターに相談しました。

既に開催されている認知症カフェの見学をし、運営方法やプログラムの内容についてレクチャーを受けて、2016年4月何とか調剤薬局2階を活用した「げんきカフェきみさらず」をスタートさせました。

「げんきカフェきみさらず」はお越しになった皆様が「元気」になって帰ってくださるようにとの願いを込めています。又、平仮名表記にしたのは柔らかいイメージにしたかったからです。

開始当初は試行錯誤の連続でしたが、参加者の皆さんのが笑顔や「楽しかった」「また来たい」という声に支えられ、ここまで続けてくることができました。

「げんきカフェ」は毎週水曜日に開催しており、1階が調剤薬局である強みを活かし、薬剤師による、健康講座・健康相談を実施する事もあります。

今後も試行錯誤をしながら、地域の皆さんのが安心して集まり、支え合える場所として、「げんきカフェ」を大切に育てていきたいと思います。

### ◎げんきカフェきみさらず

上総記念病院となり、調剤薬局「ファーマシーきみさらず」2階において

毎週水曜日 14時～15時半（祝祭日は休み）

参加費用：100円（ドリンク・お菓子セット付き）

どなたでも参加可能です



## ○ コミュニティカフェ 「東清シニアカフェ in アピタ」

現在月1回公民館で行われている「東清シニアカフェ」は近くの東清地区のシニアの参加が多く、免許返納をしてしまうとなかなか来られないという実態があり、集いの場を南清地区でもできないか？ということで計画しました。

アピタ木更津店のある、ほたる野地区はこの地域で一番人口が多く、新しくこの地に来た方や、お子さんとの同居をきっかけに住まわれた方は、友達や話し相手ができず、ひきこもりがちになるという話を聞くことがあります。

その解消の一助になればと、まちづくり協議会と共に民生児童委員、社会福祉協議会、北部地域包括支援センターにご協力いただき計画をしました。

アピタ木更津店もフードコートの一角の利用を快く許可してくださり、お茶をしながらおしゃべりするだけでなく、ゲームをしたり、スマホの使い方の相談に乗ったりするなど、みんなが集うきっかけになればと思っています。



## ○ 体操・サロン 「真舟げんきボッチャ」

私たちは毎週、月曜日に真舟集会所にてきさらづ筋力アップ体操の「真舟げんき体操」をやっています。

げんき体操の参加人数は、スタッフ 6 名を含め約 40 人程です。A 班と B 班分けて、午前中に 2 度行っています。立ち上げ後、10 年が経過して、昨年 12 月に表彰を受けました。

そんな時、木更津市社会福祉協議会から、ボッチャのお誘いがあり何度か参加してみました。その後何とか、真舟集会所でボッチャを定期的にやれないかなと考え、げんき体操の会計をしていた私は、げんき体操の傘下でボッチャができるか、スタッフ込みで、ボッチャをやりたい人に呼びかけてみたところ、スタッフも快く賛成してくれました。

社会福祉協議会の生活支援コーディネーターが、集会所にボッチャ用具を持ってきてくれて、月 2 回第 2 金曜日と第 4 金曜日に開催することになりました。

休憩時に、30 分程、お茶とお菓子で、ボッチャサロンをやっています。ボッチャ用具 1 式を地区社会福祉協議会で購入して、真舟集会所に常設しました。

皆さん楽しくやっています。

### ボッチャサロン



### ボッチャに真剣ですね



お茶と団らん楽しんでいます

## ○ 波岡地域食堂 「にこハピ」

私はかねてより「こども食堂」等のボランティアに興味があり、近所で開催されているこども食堂にもお手伝いに行ってきました。

まさか自分が食堂を立ち上げるなどとは考えてもいませんでしたが、たまたまお誘いいただいた地域のこども食堂サミットに出席した際に、実際にこども食堂を運営されているみなさんの話を聞いて、素敵だなあと思い「私もやります！！！」とつい言ってしまったのがきっかけです（笑）。そこからは、怒涛の如く話が進みました。

まずは開催場所の候補である波岡公民館の館長をサミット帰りの足で尋ね、食堂を公民館で開催したい旨をお話すると快くOK！その時に、波岡は高齢化が進んでいる地区だということもあり「こども食堂」ではなく「地域食堂」として大人も子どもも誰でもウェルカム！！という形にしたいということも話しました。その後ボランティア希望の方々への説明会を開催。館長や社協の出口コーディネーターの協力もあり 30名近い方々にお集まりいただきました。

こうして無事にボランティアの人員は揃ったけれど、さあ運営する資金はどうする？？？

ことあるごとにいろいろな場所で「地域食堂開催への熱い想い」をしゃべりまくったところ、賛同してくださる方が食材や活動資金などをご寄付してくださることになりました。また、応募できる助成金には応募して資金源とすることにしました。

このように私は「やります！」と言って周りに熱い想いを語っていただけですが、地域の皆さんの大なるご協力のおかげで「にこハピ」はスタートすることとなりました。来たる4月で3年目に突入して認知度も高まり、毎回100名程の来場者を迎えて楽しく会食しています。

### ◎波岡地域食堂　にこハピ◎

木更津市波岡公民館　集会室  
毎月第1・3週　金曜日　17:00～  
会食形式にて開催  
こども（18歳まで）　無料  
おとな　￥300以上のご寄付  
こどもも大人も、どこに住んでいても誰でもウェルカム！！！  
です。



## 第4章 安心・安全への取り組み

### ○保険について

活動形態・内容によって、加入できる保険があります。



#### ボランティア活動保険

「ボランティア活動保険」は、日本国内におけるボランティア活動中にけがをしてしまった。物を壊してしまった。など様々な事故に対する備えとして無償で活動するボランティアの方々のための補償制度です。

#### ボランティア行事用保険

地域福祉活動やボランティア活動の一環として行う各種行事における様々な事故に対する補償制度です。

万が一の時のために加入をお勧めします。両保険ともご加入いただくには、社会福祉協議会へのボランティア登録が必要です。

ボランティア登録は個人・団体・企業で登録できます。申請書や活動報告等の書類は木更津市社会福祉協議会のホームページからダウンロードできます。

詳しくは、木更津市社会福祉協議会までお問い合わせください。

木更津市社会福祉協議会 電話：0438-25-2089



### ○食品衛生について

食品を取り扱う場合は、衛生管理に十分注意しましょう。

食事の提供を考えているときは、手続きが必要な場合もあるので、まずは保健所に相談しましょう。食品の取り扱い、食中毒の予防・対策、場所の衛生管理について、必要な指導・助言を受けられます。

千葉県君津健康福祉センター（君津保健所） 電話：0438-22-3743



## ○緊急時の想定

通いの場において、緊急通報の手順、応急措置の方法等の緊急時対応マニュアルを作成しておき、もしもの事態に備えているところもあります。

また、災害の動きなども確認しておくと安心です。



## ○見守りについて

緊急時に対応するためにも、できる限り連絡先がわかっていると安心です。個人情報の管理には最大限配慮が必要です。通いの場で自然と生まれる人と人のつながりの中で、信頼できる人に自分のことを知っておいてもらうことは、閉じこもりや孤立の防止、病気や心身機能低下の発見・防止につながります。

また、活動中は安全に配慮するとともに、当日の体調のほか、かかりつけ医の診断を受けている人もいるので、特に運動時など、個人に合わせて無理のない範囲でできるように見守ります。



## 第5章 各種助成金の案内

木更津市社会福祉協議会等で実施している助成金についてご紹介します。

### 【木更津市社会福祉協議会】

#### ① 共同募金地域配分金事業助成金（地域配分金団体助成金）

#### ② 歳末たすけあい事業助成金（歳末たすけあい団体助成金）

社会福祉法人千葉県共同募金会（以下「県共募」という。）の配分金を財源として、木更津市内の福祉団体等が行う事業等に要する経費の助成を行っています。

ただし、県共募から直接配分を受けられない木更津市内の福祉団体等による事業を対象とします。新設後1年未満の団体による事業は対象となりません。

緊急に取り組む必要がある等で、木更津市社会福祉協議会会长が適当と認めたものはこの限りではありません。また、その事業の対象者が20人に満たない事業は対象となりません。

助成金の交付基準は、別に定めます。

1つの団体につき、①・②のいずれか1つの助成事業に応募ができます。

団体の会則・役員名簿等の提出が必要です。

※木更津市社会福祉協議会へお問合せ下さい。 電話：0438-25-2089

#### ③ 地区社会福祉協議会活動（重点事業）助成金

木更津市地域福祉計画の基本方針及び木更津市地域福祉活動計画の基本計画に沿って地区社会福祉協議会（以下「地区社協」という。）が主体で実施する事業を対象に助成します。

○包括的・総合的な相談支援体制の構築に関する事業

例) サロンを活用した相談支援活動など

1地区あたりの助成上限を単年度あたり100,000円とし、助成金審査基準により審査し、総額予算の範囲内で助成金額を決定します。

※木更津市社会福祉協議会へお問合せ下さい。 電話：0438-25-2089

### 【千葉県社会福祉協議会】

#### ・千葉県地域ぐるみ福祉振興基金 地域福祉フォーラム活動支援事業（再助成）

地域住民をはじめとした様々な分野の方々が参加連携して、新しい取組みが活発に行われるよう意見を出し合って結論を出す仕組みである地域福祉フォーラムの設置に対しての助成でしたが、設置後の活動に対する助成を行うようになりました。

例) サロン等、誰もが気軽に立ち寄れる居場所を提供する活動など

地区社協経由での申請となります。利用は1回限り1地区30万円以内 再助成団体数には限度があり、審査もあります。

※木更津市社会福祉協議会へお問合せ下さい。 電話：0438-25-2089

【千葉県共同募金会】

【中央共同募金】

・**テーマ型助成**

テーマを決めた助成事業を行うことがあります。

ホームページにて情報が掲載されます。URL <https://akaihane-chiba.jp>

※千葉県共同募金会木更津市支会へお問合せ下さい。 電話：0438-25-2089



【木更津市】

・**木更津市協働のまちづくり活動支援事業**

地域が抱える様々な課題の解決に向けて、市民活動団体等が自主的・自発的に行う公益性のある事業に要する費用の一部に対し、支援金を交付する事業です。

助成の条件は下記になります。

- ・構成員が3人以上であり、かつ、過半数が市内に居住、通勤、通学している。
- ・代表者の年齢が20歳以上であり、かつ、市内に居住、通勤、通学している。
- 市内にて活動をしている。
- ・福祉、環境、教育、文化、スポーツ、青少年育成、その他の分野で公益性のあるものを対象とする事業であること。

※木更津市 市民部市民活動支援課へお問合せ下さい。 電話：0438-23-8610

【その他】

様々な民間の企業や団体が助成事業を行っています。

- ・公益財団法人助成財団センター <https://www.jfc.or.jp>
- ・CANPAN プロジェクト（日本財団が運営する助成団体情報提供事業です）  
<https://fields.canpan.info>



## 第6章 相談先・連絡先

「生活支援コーディネーター」にご相談ください！



生活支援コーディネーターは、生活支援体制整備事業という、生涯安心して暮らせる地域を住民の皆さんと作っていく役割をもっています。

その一環として、「通いの場」の支援を行っています。

木更津市では、社会福祉協議会に所属しています。

例えば、こんなお手伝いができます！

☆企画のおすすめ（事例の紹介、制作物の提案）

☆参加者を募集するための広報・周知

☆運営者同士の交流の場に関するこ

（サロン等の交流会の開催や、他の通いの場の見学をコーディネートすること）

☆運営に関するお悩み相談 など

### 木更津市社会福祉協議会

住所：潮見2-9 電話：0438-25-2089 E-mail：[info@kisarazushakyo.or.jp](mailto:info@kisarazushakyo.or.jp)

生活支援コーディネーターが、サービスを提供する事業主体と連携して、支援体制の充実強化を図るとともに、身近な地域での支え合いを推進し、おたがいさまの地域づくりを目指しています。地域サロンやボランティア活動等の通いの場の立ち上げの相談に応じます。



## 木更津市役所 高齢者福祉課

住所：朝日3-8-1 電話：0438-23-2630

E-mail:kourei@city.kisarazu.lg.jp

市の高齢者支援の担当課です。見守りや生活環境を整えるための支援・サービスなどを行っています。



筋力アップ体操サークルや認知症カフェ等の通いの場の立ち上げの相談に応じます。



## 地域包括支援センター

医療・介護・福祉の専門職員が高齢者の生活全般について相談を受け、支援をする、高齢者の総合相談窓口です。

木更津市では地区ごとに6か所の地域包括支援センターが設置されています。

筋力アップ体操サークルや認知症カフェ等の立ち上げの相談に応じます。

**中部地域包括支援センター** 住所：中央1-5-18（旧保健相談センター内）

電話：0438-97-7818 担当地区：木更津

**東部地域包括支援センター** 住所：請西682-1

電話：0438-97-6536 担当地区：請西・真舟

**西部地域包括支援センター** 住所：長須賀1305-2（グリーンパレス内）

電話：0438-22-3422 担当地区：岩根・金田

**南部地域包括支援センター** 住所：畠沢南3-16-76（波岡の家内）

電話：0438-37-4811 担当地区：波岡・鎌足

**北部地域包括支援センター** 住所：井尻951（中郷記念館内）

電話：0438-97-2561 担当地区：中郷・清川

**富来田地域包括支援センター** 住所：真里谷883-1（馬来田の太陽内）

電話：0438-53-8031 担当地区：富来田

メモ



発行 木更津市在宅医療・介護連携推進協議会 社会福祉・生活支援部会  
(事務局) 木更津市役所 福祉部 高齢者福祉課  
住 所: 木更津市朝日3-8-1  
電 話: 0438-23-2630  
E-mail: kourei@city.kisarazu.lg.jp