

ちょっとした暮らしの「こまった」に応える

介護保険の利用手順は？

最近なんだか
疲れやすくなった

詐欺被害が不安…。
気をつけることは？

伊勢崎市

シニアのための

こまごごと

解決ブック

2026年
保存版

ちょっとした段差で
転びそうで心配

支払いは
電子マネーのみです
と言われた



免許返納して
買い物に
行けなくなった

暑さ・寒さが
辛くなってきた

いせさきし
PRキャラクター

くわまる

元気な今こそ読んでほしい!!

もくじ

フレイル予防 ▶ P2

認知症 ▶ P6

熱中症 ▶ P12

介護保険 ▶ P14

バリアフリー ▶ P16

遺産相続 ▶ P20

キャッシュレス決済 ▶ P22

詐欺 ▶ P24

運転免許返納 ▶ P26

高齢者相談センター ▶ P28



いつでも！誰でも！どこからでも！

伊勢崎市

シニアのためのこまりと解決ブック



電子ブック案内



タブレット



パソコン



スマートフォン

電子ブックはこんなときに活用できます



このまちの
手続きを知りたい



離れて暮らす
家族が内容を知りたいとき

ブックマークは
こちらから



外にいるときや
冊子が手元にないとき



冊子が
見つからない



はじめに

『伊勢崎市 シニアのためのこまりごと解決ブック』は、シニア世代のちょっとした“こまりごと”を支援するための冊子です。
体力の低下による日常生活の不便、詐欺被害の不安、電子マネーへの対応など、ご自身が普段感じる「こまった」にお役立てください。

シニアのためのこまりごと解決ブック

令和8年1月発行

発行

伊勢崎市地域包括支援センター
〒372-8501
群馬県伊勢崎市今泉町2-410
TEL.0270-27-2745(直通)

株式会社サイネックス 東京本部
〒102-0083
東京都千代田区麹町5-3
TEL.03-3265-6541(代表)

広告販売

株式会社サイネックス 群馬支店
〒370-0852
群馬県高崎市中居町4-4-37
TEL.027-353-8391

※掲載している広告は、令和7年12月現在の情報です。
※QRコードは㈱デンソーウェブの登録商標です

UD
FONT 見やすく読みまちがえにくい
ユニバーサルデザインフォントを
採用しています。

無断で複写、転載することをご遠慮ください。

〈以下は広告スペースです〉



お家のお困りごと、ご相談ください!

松本工業 お問い合わせ ☎ 090-2642-8265



お家のリフォーム
修繕



屋根・板金
瓦・あまどい



庭木の剪定
伐採・伐根



土木工事
擁壁工事



重機による
作業

最近疲れやすくなったかも。 何に気をつけたらいい？

最近少しの運動で疲れたり、大好きだった食事があまり楽しみでなくなったり…。暮らしに張りがなくなってきたようで心配。幸い大きな病気はないけれど、元気だったころの自分に戻るのには難しいのかな。



○もしかしたら「フレイル」？

フレイルとは、年齢を重ねて体や心の働き、社会的なつながりが弱くなった状態を指します。そのまま放置すると、要介護状態になる可能性も。

大事なことは、早めに気づいて適切な取り組みを行うこと。そうすればフレイルの進行を防ぎ、健康に戻ることができます。



こんな傾向は要注意

- おいしくものが食べられなくなった
- 疲れやすく何をするのも面倒だ
- 体重が以前よりも減ってきた

出典：厚生労働省「令和元年度食事摂取基準を活用した高齢者のフレイル予防事業」
(https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/0000089299_00002.html)を加工して作成

〈以下は広告スペースです〉

脳・神経疾患の急性期からリハビリ・在宅まで一貫した治療・ケアサービスを提供します



脳卒中

認知症

神経難病

当院と関連施設が連携しています

美原記念病院

介護老人保健施設
アルボース

訪問看護ステーション
グラーチア

居宅介護支援事業所
みはら

ケアプランセンター
みはら

医療法人イアリ
美原診療所



公益財団法人 脳血管研究所
美原記念病院
Mihara Memorial Hospital

群馬県伊勢崎市太田町366

TEL: 0270-24-3355

病院HPは
こちら



○ 自分の状態を確認してみましょう

すべての回答が **左側** の結果になるように、定期的にチェックするのがおすすめです。

健康状態	Q1	あなたの現在の健康状態はいかがですか	よい・まあよい・ふつう	あまりよくない・よくない
心の健康状態	Q2	毎日の生活に満足していますか	満足・やや満足	やや不満・不満
食習慣	Q3	1日3食きちんと食べていますか	はい	いいえ
口腔機能	Q4	半年前に比べて固いものが食べにくくなりましたか (固いものの例:さきいか、たくあんなど)	いいえ	はい
	Q5	お茶や汁物等でむせることがありますか	いいえ	はい
体重変化	Q6	6カ月間で2~3kg以上の体重減少がありましたか	いいえ	はい
運動・転倒	Q7	以前に比べて歩く速度が遅くなってきたと思いますか	いいえ	はい
	Q8	この1年間に転んだことがありますか	いいえ	はい
	Q9	ウォーキング等の運動を週に1回以上していますか	はい	いいえ
認知機能	Q10	周りの人から「いつも同じことを聞く」などの物忘れがあるとされていますか	いいえ	はい
	Q11	今日が何月何日かわからない時がありますか	いいえ	はい
喫煙	Q12	あなたはたばこを吸いますか	吸っていない・やめた	吸っている
社会参加	Q13	週に1回以上は外出していますか	はい	いいえ
	Q14	ふだんから家族や友人と付き合いがありますか	はい	いいえ
ソーシャルサポート	Q15	体調が悪いときに、身近に相談できる人がいますか	はい	いいえ

出典:厚生労働省「高齢者の特性を踏まえた保健事業ガイドライン第2版」(令和元年10月)

フレイル予防のための食事

10の食品群から頭文字をとり、合言葉は **さあ にぎやか(に)いただく** です。

多くの食品をとることで、栄養素の複合効果により筋肉量の低下や身体機能の低下を予防できるといわれています。1日7の食品群をとることを目標にしましょう。

さかな	魚・加工品	動物性たんぱく質やカルシウム、ビタミンDを含む
あぶら	油脂類	細胞を作るために適度な油脂分が必要
にく	肉・加工品	良質なたんぱく源となる
ぎゅうにゅう	牛乳・乳製品	たんぱく質とカルシウムを多く含む
やさい	緑黄色野菜	ビタミンと食物繊維を十分にとれる
かいそう	海藻	ミネラルと食物繊維が多く含まれ、低エネルギー
いも	芋	糖質が多く、エネルギーのもとになる
たまご	卵	さまざまな調理法が可能で、簡単にたんぱく質がとれる
だいず	大豆・大豆製品	たんぱく質の元になるアミノ酸やカルシウムも多い
くだもの	果物	ビタミン・ミネラルが多く、食物繊維もとれる

※「さあにぎやか(に)いただく」は、東京都健康長寿医療センター研究所が開発した食品摂取多様性スコアを構成する10の食品群の頭文字をとったもので、ロコモチャレンジ! 推進協議会が考案した合言葉です。

フレイルを予防するために

○フレイル予防の3つのポイント

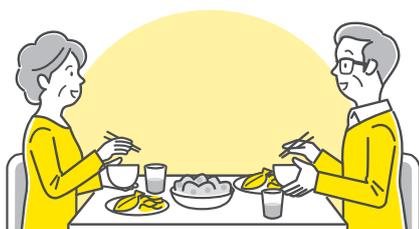
年のせいとあきらめていた体や心の衰えは、予防できます。やりたいことや好きなことを続けていくために、フレイル予防の3つのポイントを毎日の生活に取り入れ、今できることから始めてみましょう。

1

栄養

食事の改善

食事は活力の源です。バランスのとれた食事を3食しっかりとりましょう。また、お口の健康（口腔ケア）にも気を配りましょう。



2

身体活動

ウォーキング・ストレッチなど

身体活動は筋肉の発達だけでなく食欲や心の健康にも影響します。今より10分多く体を動かしましょう。



3

社会参加

趣味・ボランティア・就労など

趣味やボランティアなどで外出することはフレイル予防に有効です。自分に合った活動を見つけましょう。



フレイル予防は日々の習慣と結びついています。
栄養、身体活動、社会参加を見直すことで活力に満ちた日々を送りましょう。

出典：厚生労働省「令和元年度食事摂取基準を活用した高齢者のフレイル予防事業」
(https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/0000089299_00002.html)を加工して作成

〈以下は広告スペースです〉

栄養 や 食生活 について

気になる事、お困りごとはありませんか？

- メタボやフレイル予防について
 - 在宅介護向けの食事や栄養について
 - スポーツ選手の食事について
 - 妊娠中の食事や離乳食について
- など

🍴『食』と『栄養』で、未来の健康を育もう🍴

日々の食事や栄養で
皆さまの健康のサポートを行います

栄養相談 | 食育教室・料理教室 | 講師依頼
訪問栄養食事指導・外来栄養食事指導
特定保健指導 | 各種ご相談



Dietitian 認定栄養ケア・ステーション
いせさき ISESAKI

群馬県伊勢崎市大手町6-9

☎0270-25-1470

営業日時／火・水・木・金(10:00～16:00)
土(9:00～12:00)



交流の場に参加したい

≫①ふれあいの居場所

年齢や性別を問わず、地域住民の誰もが集うことができる交流の場です。

対象者 年齢や性別を問わず地域住民

問い合わせ 地域包括支援センター

▶TEL:0270-27-2745

≫②ミニデイサービス

地域に住む高齢者が会議所等に集まり、お茶飲みや食事、体操、創作活動などをしながら、仲間づくりや社会参加に結び付けていく交流の場です。

対象者 市内在住の65歳以上のひとり暮らし高齢者、家に閉じこもりがちな高齢者など

問い合わせ 高齢政策課

▶TEL:0270-27-2752

フレイルを予防する講座に参加したい

≫①脳若トレーニング講座

頭と体の体操やタブレット型端末を使った脳のトレーニングなど、脳の若返りや介護予防のための楽しい講座です。

対象者 市内在住の65歳以上の人

問い合わせ 地域包括支援センター

▶TEL:0270-27-2745

≫②いきいきエイジング教室

市内に事業所を有する法人または市内在住の個人から介護予防教室の提案を受けて開催します。

対象者 市内在住の65歳以上の人

問い合わせ 地域包括支援センター

▶TEL:0270-27-2745

地域のため、自分のために働きたい

≫①高齢者介護支援ボランティア事業

高齢者が介護支援ボランティア活動を通じて、自身の介護予防をうながし、ボランティア活動の時間によりポイントを付与し、ポイントを交付金等に変える事業です。

対象者 市内在住の要介護・要支援認定を受けていない65歳以上の人

問い合わせ 地域包括支援センター

▶TEL:0270-27-2745

≫②シルバー人材センター

会員(会員登録が必要)の希望や能力に応じて就業機会を提供し、仕事の内容や実績に応じて報酬を支払っています。

対象者 市内在住の60歳以上の人

問い合わせ シルバー人材センター

▶TEL:0270-24-7722



近くの「ふれあいの居場所」に参加してみませんか。

二次元コードから「ふれあいの居場所」の一覧などの詳細を確認してください。



認知症を予防するには 何に気をつけたらいい？

認知症はだれもがなりうるものだけど、
予防することはできないのかな。



そもそも 認知症とは？

認知症とは、記憶障害やさまざまな状態に対する判断が不適切になるなど、生活する上での支障が少しずつ増えていく脳の病気です。



認知症の種類はさまざまですが、もっとも多いのはアルツハイマー型認知症で、全体の約6割を占めています。

そして、そのアルツハイマー型認知症の原因の一つは、アミロイドβが蓄積されることとされています。

そのため、認知症を予防するにはアミロイドβを溜めこまず、効率的に排泄することが大切になります。

〈以下は広告スペースです〉

【伊勢崎市 認知症サポート医】

山田内科クリニック

診療科目：肝臓、胆のう、膵臓内科・胃腸内科・呼吸器内科・循環器内科・アレルギー科・小児科

診療時間	月	火	水	木	金	土	日・祝
AM 9:00～12:30	○	○	○	○	○	○	—
PM 2:40～6:00	○	○	○	—	○	—	—

【往診応需】 駐車場あり 約20台 【休診日】 木曜・土曜午後、日曜、祝日

伊勢崎市大手町 24-8 TEL : 0270-23-6666



○ 認知症予防のポイント

認知症予防のポイントとして、下記のようなことが挙げられます。
特に、血圧や血糖のコントロール、健康的な食生活、良質な睡眠をとることは、
認知症予防だけでなく高齢者の抱える健康課題に対しても大変効果的です。



血圧のコントロール

生活習慣病や加齢などによって、血管が硬くなって血液の流れが悪くなると、アミロイドβを排出する力が低下してしまいます。
血圧をコントロールして、血管内の炎症を抑えましょう。

血糖のコントロール

血管内の炎症を抑えるために大切です。
また、アミロイドβはインスリン分解酵素によって分解されており、インスリン分解酵素はインスリンを分解する働きもあります。
インスリンは血糖値が下がるまで分泌されるため、血糖値をコントロールできればインスリンの分泌量を抑えられ、インスリン分解酵素はアミロイドβの分解を十分に行えるようになります。このような点からも血糖値のコントロールが重要です。

禁煙

喫煙者は禁煙者の1.5～2倍も認知機能が低下しやすいと言われています。



身体活動

血糖値を下げるにはインスリンの働きも大切ですが、運動をするとインスリンを使わなくても筋肉細胞が糖を取り込むので血糖値は下がります。

健康的な食生活

主菜や副菜をしっかりとってバランスよい食事することは、認知症の発症リスクを下げられます。

節度ある飲酒

過剰な量の飲酒は、認知機能低下のリスクとも言われています。

良質な睡眠

脳内に蓄積したアミロイドβは睡眠中に排出されます。また、アミロイドβ排出システムは、深い睡眠時に効率的に働きます。



知的活動への取り組み

孤独感や社会参加の減少は、認知機能を低下させてしまいます。

〈以下は広告スペースです〉

【精神通院が困難な方のために、**訪問診療** + **訪問看護** が連携しております】



メンタルプラス 家族支援訪問クリニック

医師がご自宅で診療します

訪問診療 月・火・水 9:00～18:00
面談・外来診療 木 9:00～18:00
休診日 金・土・日・祝日

伊勢崎市羽黒町 4-4

☎ 0270-50-0670



精神・小児・介護

訪問看護ステーション
ケアーズ伊勢崎南



- ・自立支援などの申請代行 **【相談無料】**
 - ・病院への受診同行
 - ・24時間いつでも対応
- ご自宅での安心した生活をサポートいたします

伊勢崎市羽黒町 4-4

TEL: 0270-20-3123



これってもしかして認知症？ 自分や家族の確認をしたい

親や身近な人、あるいは自分自身が
認知症になったらどうしよう…。
不安なときに気軽に聞ける相談先は？



年をとれば誰でも、思い出したいことがすぐに思い出せなかったり、新しいことを覚えるのが困難になったりしますが、「認知症」はこのような「加齢によるもの忘れ」とは違います。

「加齢によるもの忘れ」と「認知症によるもの忘れ」の違い（一例）

	加齢によるもの忘れ	認知症によるもの忘れ
体験したこと	一部を忘れる 例)朝ごはんのメニュー	全てを忘れて 例)朝ごはんを食べたこと自体
もの忘れの自覚	ある	ない(初期には自覚があることが少なくない)
日常生活への支障	ない	ある
症状の進行	極めて徐々にしか進行しない	進行する

また、認知症とよく似た状態（うつ、せん妄）や、認知症の状態を引き起こす体の病気（甲状腺機能低下症など）、早期に適切な診断を受けることは大切です。

出典：政府広報オンライン「知っておきたい認知症の基本」
(<https://www.gov-online.go.jp/article/202501/entry-7013.htm>)を加工して作成



日記を書くことで認知症を予防しましょう

大脳は右脳と左脳に分かれていて、互いに連携して機能しています。

日記を書くことは、右脳で今日あった出来事を思い出し、左脳で言葉にして文字にまとめるため、脳全体を使った活動になります。

また、日記を書くことで、気持ちを整えることができ、集中力や記憶力の向上にもつながるので、ぜひ生活に取り入れてみてください。

※地域包括支援センターでは、「脳が元気になる ちょこっと5行日記」を作成し、希望者に無料で配布しています。市ホームページからもダウンロードできます。是非活用してください。



◎ 家族が見つかった「認知症」早期発見のめやす

日常の暮らしの中で、認知症ではないかと思われる言動を、「家族の会」の会員の経験からまとめたものです。医学的な診断基準ではありませんが、暮らしの中での目安として参考にしてください。

いくつか思い当たることがあれば、一応専門家に相談してみることがよいでしょう。

もの忘れがひどい

- ☑ 1. 今切ったばかりなのに、電話の相手の名前を忘れる
- ☑ 2. 同じことを何度も言う・問う・する
- ☑ 3. しまい忘れ置き忘れが増え、いつも探し物をしている
- ☑ 4. 財布・通帳・衣類などを盗まれたと人を疑う

判断・理解力が衰える

- ☑ 5. 料理・片付け・計算・運転などのミスが多くなった
- ☑ 6. 新しいことが覚えられない
- ☑ 7. 話のつじつまが合わない

- ☑ 8. テレビ番組の内容が理解できなくなった

時間・場所がわからない

- ☑ 9. 約束の日時や場所を間違えるようになった
- ☑ 10. 慣れた道でも迷うことがある

人柄が変わる

- ☑ 11. 些細なことで怒りっぽくなった
- ☑ 12. 周りへの気づかひがなくなり頑固になった
- ☑ 13. 自分の失敗を人のせいにする
- ☑ 14. 「このごろ様子がおかしい」と周囲から言われた

不安感が強い

- ☑ 15. ひとりになると怖がったり寂しがったりする
- ☑ 16. 外出時、持ち物を何度も確かめる
- ☑ 17. 「頭が変になった」と本人が訴える

意欲がなくなる

- ☑ 18. 下着を替えず、身だしなみを構わなくなった
- ☑ 19. 趣味や好きなテレビ番組に興味を示さなくなった
- ☑ 20. ふさぎ込んで何をするのも億劫がりいやがる

出典：公益社団法人認知症の人と家族の会

主な相談先 ～認知症かな?と思ったら～

「介護サービス情報公表システム」



- ≫ かかりつけの医師
- ≫ 医療機関の「もの忘れ外来」

右記のウェブサイトから検索できます。

「全国もの忘れ外来一覧」



- ≫ 認知症に関する相談窓口

右記のウェブサイトから、相談窓口や、地域包括支援センター等を検索できます。

- ≫ 認知症疾患医療センター

センター名	所在地・電話番号	相談受付時間
原病院	境上武士898-1 TEL:0270-74-0633	月～土曜日 9時～17時
美原記念病院	太田町366 TEL:0270-20-1700	月～金曜日 9時～17時

〈以下は広告スペースです〉

認知症のお悩みございませんか？

ご相談承ります!



群馬県認知症疾患医療センター原病院

住所：〒370-0127 伊勢崎市境上武士898-1

TEL：0270-74-0633 FAX：0270-74-1988 MAIL：info@hara-hospital.jp



認知症があってもなくても 住み慣れた地域で生活したい

自分が認知症になっても
住み慣れた地域で暮らし続けたい。
お互いに支え合う仕組みは
ないのかな。



○ 「共生社会」の実現をめざして

2024年に施行された『共生社会の実現を推進するための認知症基本法』では、「認知症の人を含めた国民一人一人がその個性と能力を十分に発揮し、相互に人格と個性を尊重しつつ支え合いながら共生する活力ある社会(=共生社会)の実現を推進」することが目的とされています。

つまり、子どもから高齢者まで、一人一人が認知症を正しく理解することにより、認知症の人や家族だけでなく、誰もが希望を持てる社会が実現することを目指しています。

伊勢崎市も、認知症の人やその家族が安心して暮らせる地域をつくるため、P11のような取組を行っています。



「伊勢崎市認知症初期集中支援チーム」を ご存じですか？

認知症またはその疑いのある人やその家族の支援のため、医師や医療職、福祉職などの専門職で構成されたチームです。チーム員がご自宅を訪問し、認知症に関わる困りごとや心配ごとの相談、医療や介護サービスなどに繋ぐための支援を行います。

認知症についての困りごとや認知症初期集中支援チームの申し込みなどがありましたら、お住まいの地区の高齢者相談センターにご相談ください。

※高齢者相談センターの一覧は、P28にあります。



○ 共生社会を推進するための伊勢崎市の取り組み

問い合わせ 地域包括支援センター ▶TEL:0270-27-2745

① 認知症サポーターの養成

認知症について正しく理解し、認知症の人やその家族を温かい目で見守る応援者を養成する、認知症サポーター養成講座を開催しています。

② 認知症サポーターのいるお店

窓口などで対応する従業員の概ね1割以上が認知症サポーターであるお店を「認知症サポーターのいるお店」として登録しており、お店には表示板を掲示してあります。安心してご利用ください。

③ オレンジの会 (認知症の本人と家族の交流会)

認知症の本人とその家族の不安や悩みが少しでも軽減し、笑顔が増えていくための交流会です。

④ 認知症地域支援推進員

認知症地域支援推進員は、高齢者相談センターにいます。認知症の人やその家族を支援する相談業務や医療・介護の連携を図るための支援を行います。
※高齢者相談センターの一覧は、P28にあります。



⑤ 認知症初期集中支援チーム

認知症に関する困りごとがある場合に、医師、看護師、社会福祉士、介護福祉士などの専門職がチームとなり、本人やその家族の支援を行います。

⑥ 認知症高齢者等見守り事前登録制度

認知症などにより高齢者が行方不明になるおそれがある場合に、家族等の申請により、事前登録を行い、伊勢崎警察署と情報共有することで行方不明になった際に早期に発見、保護する制度です。

⑦ 認知症高齢者等見守りサービス

GPS機器を貸与し、高齢者等が行方不明になった場合に電話やインターネットで家族が現在位置を確認できるサービスです。

※植込み型心臓ペースメーカーを装着されている人は利用不可

⑧ 認知症高齢者等個人賠償責任保険

認知症の人が日常生活における偶然な事故により、他人にケガを負わせたり、他人の財物を壊したなどによって、本人やその家族が法律上の損害賠償責任を負ってしまった場合に、その賠償金を保険で補償します。

⑧ 認知症高齢者等個人賠償責任保険 の詳しい内容です

認知症の人やその家族が住み慣れた地域で安心して生活ができるように、市が契約者として個人賠償責任保険に加入します。

例えばこんな時に保険が適用されます

- ・自転車で歩行者とぶつかりケガを負わせてしまった
- ・お店の商品を誤って壊してしまった
- ・誤って線路内に立ち入り、電車を止めてしまった

補償金額は？

上限3億円

費用は？

無料(保険料は市が全額負担します)

対象者は？ 次のどちらかに該当する人

- ①認知症高齢者等見守りサービス(GPS機器貸与)に登録している人
- ②認知症高齢者等見守り事前登録制度に登録をしている人

申込み

地域包括支援センター、高齢者相談センター、各支所市民サービス課で手続きを行ってください。

熱中症にならないか心配…。 冬場の寒さも辛くなってきた

伊勢崎市の夏はとても暑いので大変!!冬の寒さにも耐えられなくなってきたかも。夏は熱中症になりかけたことがあるし、冬場のヒートショック(入浴事故)も心配だから、特に家の中での対策や緊急時の連絡先を知っておきたいな。



① 熱中症を予防するために

特に夏季は熱中症の症状(めまい・立ちくらみ・大量の発汗・生あくび・筋肉痛・筋肉のこむら返り)等ができる前に、予防対策をしっかりとりましょう!

- エアコンや扇風機を上手に使用する
- シャワーやタオルで体を冷やす
- 部屋の温度を測る
- 暑いときは無理をしない
- 部屋の風通しを良くする
- 涼しい場所・施設を利用する
- こまめに水分・塩分を補給する
- 涼しい服装をし、外出時には日傘や帽子を使う

出典:厚生労働省 熱中症予防のための情報・資料サイト「高齢者のための熱中症対策リーフレット」(https://www.mhlw.go.jp/seisakunitsuite/bunya/kenkou_iryuu/kenkou/nettyuu/nettyuu_taisaku/pamph.html)を加工して作成

熱中症警戒アラート発表時には、外出をなるべく控え、暑さを避けましょう

② 暑さに対する支援

① 高齢者エアコン購入費等補助事業

高齢者の熱中症による健康被害を未然に防ぐため、高齢者世帯のエアコンの購入及び設置に要する費用に対し、補助金を交付します。※詳細についてはお問合せください。

問い合わせ 高齢政策課 ▶ TEL:0270-27-2752

② 熱中症予防シェルター

熱中症を予防するために、一部の施設を熱中症予防シェルターとして開放しています。暑い日の一時的な休憩場所として気軽に利用してください。

問い合わせ

保健センター ▶ TEL:0270-27-6290

熱中症警戒アラート・暑さ指数情報の通知サービスも活用しましょう

「熱中症警戒アラート等のメール配信サービス」や「環境省LINE公式アカウント」では熱中症警戒アラートや熱中症特別警戒アラートの発表の通知(無料)を受け取ることができます。

通知サービスの登録は、環境省熱中症予防情報サイトの以下のページを参照ください。

環境省熱中症予防情報サイト

熱中症警戒アラート等のメール配信サービス



環境省公式LINEアカウントによる情報配信



○ 交通事故死の約2倍! 冬の入浴中の事故(ヒートショック)に要注意!

11月から4月にかけての寒い季節、急な温度差による血圧の急激な変化により入浴中に気を失い、浴槽の中で溺れる事故が多くなります。特に高齢者は注意が必要です。



ヒートショックを予防するために

- お風呂に入る前に、同居する家族にひと声かける
- 湯温は41度以下、お湯につかる時間は10分までを目安にする
- 食後すぐの入浴や、飲酒後、医薬品服用後の入浴は避ける
- 浴槽から急に立ち上がらない
- 入浴前に脱衣所や浴室を暖めておく
- 家族は入浴中の高齢者の動向に注意する



出典: 政府広報オンライン「交通事故死の約2倍?! 冬の入浴中の事故に要注意!」
(<https://www.gov-online.go.jp/useful/article/202111/1.html>)を加工して作成

緊急の時は
119番

いざというときの連絡先



▶▶ 急な病気やケガで救急車を呼ぶか迷ったときは

おとな救急電話相談(15歳以上)
「#7119」

子ども救急電話相談(15歳未満)
「#8000」

▶▶ 休日・夜間救急診療

伊勢崎佐波医師会病院(休日夜間急患センター)

所在地 下植木町481

▶TEL:0270-24-0111

▶▶ 救急病院等案内テレホンサービス

救急の問い合わせに、適切な病院を案内します(24時間対応)。

▶TEL:0270-23-1299

熱中症! 高齢者は特に注意が必要です

1 体内の水分が不足しがちです

高齢者は若年者よりも体内の水分量が少ない上、体の老廃物を排出する際にたくさんの尿を必要とします。

2 暑さに対する感覚機能が低下しています

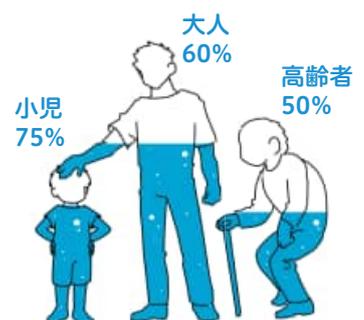
加齢により、暑さやのどの渇きに対する感覚が鈍くなります。

3 暑さに対する体の調節機能が低下します

高齢者は体に熱がたまりやすく、暑い時には若年者よりも循環器系への負担が大きくなります。



体内の水分量



出典: 「熱中症予防のための情報・資料サイト」(厚生労働省)

「輸液・栄養ハンドブック」より作成

介護が必要になったら…？ サービス利用について教えて

夫が転んで入院してから数週間。
私と二人暮らしだけど、退院後は二人とも元通りに
日常生活を送れるのかしら。
介護保険のサービスを受けられるかどうか、
相談先やサービス利用の手順を知っておきたいわ。



◎ 加入対象者

≫ 第1号被保険者

65歳以上の方

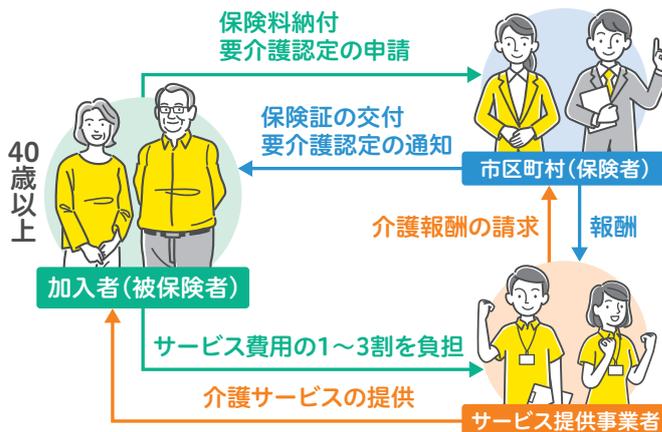
介護や支援が必要であると認定を受けた方は、
介護保険のサービスが利用できます。

≫ 第2号被保険者

40～64歳の方で医療保険に加入している方

加齢が原因とされる特定の病気(特定疾病)により、
介護や支援が必要であると認定を受けた場合に、
介護保険のサービスが利用できます。

◎ 介護保険の仕組み



〈以下は広告スペースです〉

ラポール伊勢崎
介護付有料老人ホーム
ラポール伊勢崎

ラポール伊勢崎は、全面バリアフリーとなっております。安心・安全の諸設備と段差のないフラットな床構造で、車椅子でも移動しやすい快適な空間です。

喀痰吸引等(特定行為)登録事業所
24時間看護体制
認知症特化型有料老人ホーム

特定施設入居者生活介護
介護予防特定施設入居者生活介護
登録番号: 101AA18001
喀痰吸引等(特定行為)登録事業所

美茂呂の丘
小規模多機能型居宅介護施設
美茂呂の丘

美茂呂の丘は、地域密着型施設として「安心・信頼・やすらぎ」をモットーに、住みなれた地域で充実した時間を過ごしていただけるようスタッフ一同日々努力しております。

小規模多機能型居宅介護
予防介護小規模多機能型居宅介護
基準緩和訪問型サービス

介護ラボ タスク

身体介護 生活援助

調理・洗濯・掃除などの家事
生活等に関する相談や助言
食事・入浴・排泄などの介護

あなたの困ったを地域で解決

福祉・医療・介護など地域福祉の相談窓口としてケアマネージャー、介護福祉士、看護師が地域の高齢者の皆さまを支えます。

居宅介護支援事業所

お問い合わせ

見学・体験入居についてはこちら
Tel.0270-21-1345

—地域の未来のために—
株式会社ヒルズ伊勢崎

介護（予防）サービスを利用するための手順

申請する

心身の状態を調査

結果を知る

利用できるサービス

要介護・要支援 認定の申請



- 市の介護保険課または各支所市民サービス課に申請してください。申請は本人・家族のほか、高齢者相談センターや居宅介護支援事業所などに代行してもらうこともできます。

介護保険に関する お問い合わせ

介護保険課 保険料係
TEL:0270-27-2742
給付係
TEL:0270-27-2743
認定係
TEL:0270-27-2744

主治医意見書・訪問調査

非該当

基本チェックリストによる判定

要介護1~5の方

介護サービス



要支援1・2の方

介護予防
サービス



事業対象者

- 生活機能の低下がみられる方

サービス・
活動事業



非該当者

- 生活機能の低下がみられない方
- 介護予防を希望する方

一般介護予防事業



- 「サービス・活動事業」「一般介護予防事業」の詳細については、地域包括支援センター（TEL:0270-27-2745）まで、お問い合わせください。

〈以下は広告スペースです〉

保育園（幼保連携型認定こども園）

- ゆたか保育園
- ゆたか第二保育園（夜間保育園）（伊勢崎市今泉町）
- ゆたか児童クラブ
- 親子通園事業



高齢者施設

- 特別養護老人ホームゆたか（ユニット型地域密着型併設）
- ゆたかショートステイ
- ゆたかデイサービス
- ケアハウスうえたけ
- ゆたか居宅介護支援事業所
- 伊勢崎市地域包括支援センター豊受



社会福祉法人 植竹会

本部 伊勢崎市馬見塚町1196-1
TEL:0270-20-3311



家の中のちょっとした段差で 転びそうで心配

家の中でつまづくことが増えてきたかも…。
そう思うと、これまでは気にならなかった
小さな段差がちらほら目に付くように。
そのうち転んで大きなけがをしないために、
今できる対策をしておきたいわ。



例えばこんな
ところでヒヤリ

階段 段差が
大きい

廊下 部屋との
境目の段差

玄関 土間との
段差



◎ 目指そう! バリアフリー住宅

バリアフリー住宅とは、高齢者や障がい
を抱えている方でも安全で住みやすい
生活をおくれる住宅のことで。高齢化
が進む日本においてバリアフリーの
必要性はますます高くなっています。

健康なうちは「必要になってから実施
すればいい」と考えがちですが、バリア
フリーリフォームを進めることで未然の
事故防止につながり、自身や家族の
健康な時間を延ばすことができます。

転倒に気をつけましょう!!

伊勢崎市では、骨折が入院医療費の第1位となっ
ています。

高齢者が転倒すると骨折につながり、寝たきりの生
活が続くようになってしまいます。

住み慣れた自宅は安全だと思いがちですが、わずか
1~2cmの段差でもつまづく原因になりますので、転
びにくい環境を整えましょう。

注意ポイント



>> 玄関

- ・段差を小さくする
- ・踏み台を設置
- ・手すりを設置
- ・足元の照明を設置

>> 浴室

- ・手すりを設置
- ・浴槽の中にすべり止め
マットを設置

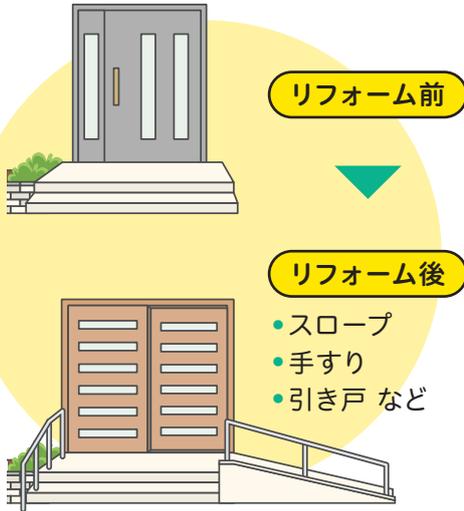
○ 基本的なバリアフリーリフォーム

段差解消

敷居を低くする、スロープを設置するなど。つまずきによる転倒防止や車椅子などの移動が容易になります。

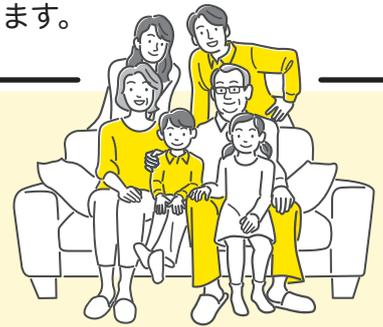
手すりの設置

移動のときの転倒防止やつかまり立ちの補助具となります。主要な設置場所はトイレ、浴槽、廊下、玄関など。バリアフリーリフォームの中でも比較的容易な部類です。



その他

車椅子の通行や手すりの設置を考慮して「廊下幅の拡張」などがありますが、こちらは間取りの変更をとともなう比較的大規模な工事になります。



伊勢崎市の補助・助成制度

≫ 住宅改修費支給（※限度額あり）

心身が不自由な状態になっても、自宅で暮らし続けられるように行う小規模な工事について、費用の一部が支給される制度です。

対象者 ●要支援1・2、要介護1～5の人

対象となる工事

- ①手すりの取り付け
- ②段差の解消
- ③滑りの防止及び移動の円滑化等のための床又は通路面の材料の変更
- ④引き戸等の扉への取替え
- ⑤洋式便器等への便器の取替え
- ⑥上記①～⑤に付帯して必要となる工事

問い合わせ 介護保険課 給付係 ▶ **TEL:0270-27-2743**

家のちょっとした段差をなくす。1～2cmの小さな段差こそ気をつけるようにしましょう。

≫ 階段

・すべり止めと手すりを設置

≫ 居間など

・雑誌や新聞などを散らかしたままにしない
 ・コードはテープなどで固定しておく
 ・じゅうたんのへりを固定する

危険 こたつの布団のへりは固定できないので、つまずかないように意識しましょう。

≫ 寝室

・寝床から届く位置に照明を設置（トイレまでの通路に照明を取りつける）

危険 深夜のトイレなど、十分に目覚めていない状態で暗闇を移動するのは危険です。



バリアフリーリフォームのポイント

○ 浴室のリフォーム

段差や濡れた床で滑って転倒するほか、寒い時期はヒートショック(P13)にも注意が必要です。設備を整え、安心してリラックスタイムを楽しみましょう。

例えば…

- 手すりをうまく設置
- 浴室の段差をなくす
- 安全に使える浴槽やシャワーの設置



リフォーム前にチェック

目標を決め、時期を計画する

「設備を新しくしたい」「広いお風呂につかりたい」など、まずはリフォームの目標をはっきりさせましょう。また浴室全体のリフォームの場合、お風呂を使用できない日が続くことも考慮して日程を調整しましょう。

浴室のサイズを調べておく

ショールームなどに行く前に、浴室のサイズを調べておきましょう。例外もありますが、各メーカーの規格でいくつかのサイズがあるので、どのサイズが設置できるか見当がつきやすくなります。

見積書はしっかり確認

器具の交換から全体リフォームまで、規模によって金額も様々です。また、見積書には専門用語も含まれているので、業者との認識の違いがないように疑問点は質問して十分な確認をしましょう。

見えない部分でも劣化は進んでいる

漏水や結露による壁下地の腐朽や、シロアリによる土台侵食、水道管の腐食など、見えない部分でも劣化は進行していることがあります。何十年も経つ浴室の場合は、総合的なリフォームも検討してみましょう。

家族のみんなが楽しめるバスタイムに

バリアフリーやユニバーサルデザインなど機能優先のリフォームでも、やわらかい色の浴槽やカラフルな手すり、模様が入ったタイルなど「あそび」の要素も取り入れてみては。家族みんなが楽しめる空間にできます。

照明器具の注意点

浴室は湿気が多いので、湿気に強い防湿型器具か防雨・防湿型器具を選択しましょう。また、湯気が直接当たる浴槽の真上の設置は避けましょう。

脳トレ

間違い探しにチャレンジ ～春編～ 間違いを5つ探そう



みんなが使いやすい家のリフォームは他にも!

○トイレのリフォーム

- 例えば...
- 出入りをスムーズに
 - 壁紙などでさわやかな雰囲気

○洗面化粧室のリフォーム

- 例えば...
- 動きやすい洗面化粧室
 - 使いやすい洗面器の設置

○キッチンリフォーム

- 例えば...
- ゆとりのあるキッチン
 - 使いやすいキッチン

○窓のリフォーム

主に冬期、窓周辺は結露が起きやすくなります。結露は放っておくとカビやダニの温床となり、アレルギーなどの原因になるばかりか、柱や床が湿気で傷み、住宅自体に悪影響を及ぼします。また、窓周辺の冷えた空気は対流で部屋の下へ流れていき、暖房をつけて

○外壁のリフォーム

外壁や屋根のリフォームをお考えなら、同時に断熱改修を行うと効率的でコストも抑えられます。断熱施工は、住宅をすっぽり覆うように行うとより高い効果が得られます。



いても足下はいつまでも寒く、エネルギーが無駄に使われる結果になります。窓は住宅の中でもっとも熱が逃げやすい場所。ちょっとした工夫で高い断熱効果を得られる場所でもあります。方法は様々ですが、いくつかご紹介します。

厚手のカーテン

カーテンボックスをつけ、床に届くくらいの長さにするのが効果的。

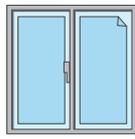


価格 安い

断熱性能 やや良い

フィルム

ガラス面にフィルムを貼り、熱を通しにくくします。



価格 ふつう

断熱性能 やや良い

複層ガラス

単板ガラスのサッシにアタッチメントを付け、複層ガラスにします。



価格 ふつう

断熱性能 良い

後付けサッシ

屋内にサッシを取り付け、二重窓にします。

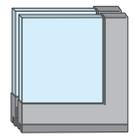


価格 ふつう

断熱性能 非常に良い

断熱サッシ

アルミサッシをプラスチックなど熱伝導率の低い素材に変えます。



価格 高価

断熱性能 非常に良い

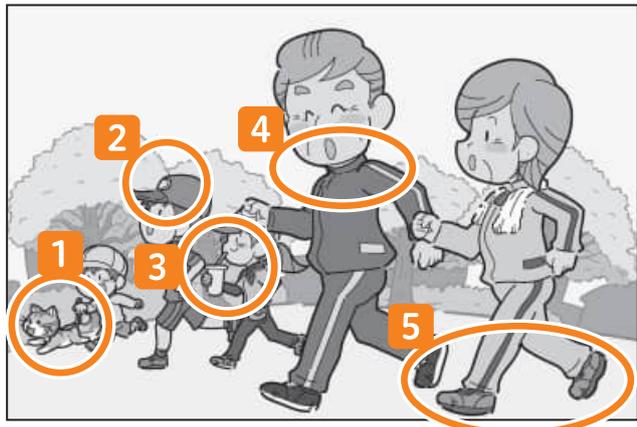
※詳しくは建材メーカーや専門業者にお問い合わせください。

脳トレ

こたえ

間違い探しにチャレンジ～春編～

- 1 散歩中のペットが変わっている
- 2 帽子にエンブレムが付いている
- 3 ドリンクを飲んでいる
- 4 タオルが無くなっている
- 5 靴の色が変わっている



遺産相続について 考えておきたい

もしものとき、遺す家族が争うことなく安心して遺産相続できるよう今のうちに準備しておきたいけど、何からはじめればいいのか。



相続の準備でしておきたいこと

保有している
財産の確認

対象となる財産をリストアップし目録を作っておくのが理想です。預貯金や不動産などプラスの財産だけでなく、ローンなどの債務は**マイナスの財産**として相続の対象になります。

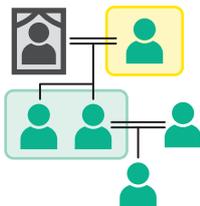
自分の
意思の確認

財産は、遺言書がなくても法定相続によって相続がされますが、「法定相続人以外にも財産を残したい人がいる」「遺産分割で争いになるのを避けたい」等という意思や想いがある場合、遺言書が必要です。

○ 財産の相続には主に3つの方法があります

1. 法定相続

民法に定める相続人・相続の割合で財産を引き継ぎます。遺言書が無い場合や相続人同士で遺産分割協議を行わない場合や協議に合意ができなかった場合に適用されます。



2. 遺産分割協議

亡くなった人(被相続人)の相続人全員で、遺産の分け方を話し合う手続きです。



「成年後見制度」をご存じですか？

認知症や知的障害、精神障害などによって物事を判断する能力が十分でない人が、自分らしく安心して暮らせるように、本人の権利と財産を守る援助者を選ぶことで、本人の意思を尊重した生活ができるよう法律的に支援するための制度です。



相談場所

▶ 成年後見相談センター
(伊勢崎市社会福祉会館1階 地域福祉推進課内)

TEL:0270-25-4546

▶ 高齢者相談センター
※高齢者相談センターの一覧は、P28にあります。

3. 遺言書

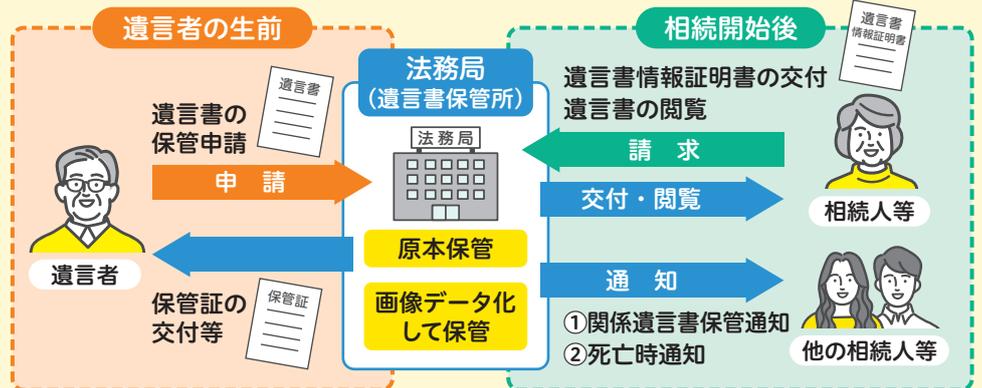
一般的に用いられる遺言書として、遺言者自らが手書きで書く「**自筆証書遺言**」と、
公証人が遺言者から聞いた内容を文章にまとめ公正証書として作成する「**公正証書遺言**」があります。

	自筆証書遺言		公正証書遺言
作成方法	遺言者本人の自筆で記述 ※パソコンでの作成は無効だが、財産目録の作成には使用可能		遺言者本人が公証人に口頭で遺言内容を伝え、公証人が文章にまとめます。 ※実印・印鑑証明書、登記簿謄本などが必要
証人	不要		2人必要
保管場所	自宅等	法務局 (自筆証書遺言書保管制度)	原本は公証役場
費用	不要	必要(3,900円)	必要(財産額によって異なる)
メリット	<ul style="list-style-type: none"> ● 手軽に作成できる ● 費用がかからない 	<ul style="list-style-type: none"> ● 手軽に作成できる ● 紛失・隠匿・偽造のおそれがない ● 死後に、遺言書保管の通知がある 	<ul style="list-style-type: none"> ● 形式不備等により無効になるおそれがない ● 紛失・隠匿・偽造のおそれがない
デメリット	<ul style="list-style-type: none"> ● 紛失・隠匿・偽造のおそれがある ● 文意・形式不備等により無効となるおそれがある ● 家庭裁判所の検認手続きが必要 	<ul style="list-style-type: none"> ● 文意不明等により無効となるおそれ 	<ul style="list-style-type: none"> ● 手間がかかる ● 費用がかかる



自筆証書遺言書保管制度

自筆証書遺言書の紛失や隠匿、偽造や改ざんを防ぐため法務局で、遺言書の原本と、その画像データを保管する制度です。



問い合わせ 前橋地方法務局 伊勢崎支局 ▶ TEL:0270-25-0758

出典：政府広報オンライン「自筆証書遺言書保管制度」(<https://www.gov-online.go.jp/useful/article/202009/1.html>)

〈以下は広告スペースです〉

お気軽にお問い合わせください

解体工事も承ります!

産業廃棄物・一般廃棄物・中間処理業

収集運搬業



有限会社 坂東資源

伊勢崎市八斗島町822-117
TEL: (0270) 31-2053



支払いは電子マネーのみ!? 私にもできるかな…

“キャッシュレス”ってよく聞くけど、昔からずっと現金派。現金をたくさん持ち歩かずスマートに支払えるのはいいと思う一方、お金を使い過ぎてしまわないか心配だし、セキュリティ面も不安だな。



○ キャッシュレス決済って?

ライフスタイルや支払い場面などに合わせて決済手段を選べます

電子マネー・プリペイドカード【前払い】

事前にチャージし、主にスーパー、コンビニ、改札機でタッチして代金を支払えます。スマートフォンで使えるものもあります。

デビットカード【即時払い】

支払い時に提示すると銀行の口座から代金が即時に引き落とされます。キャッシュカードと一体化されたものも。

クレジットカード【後払い】

その場で代金を支払うことなく商品やサービスを受け取り、後払いするカードです。

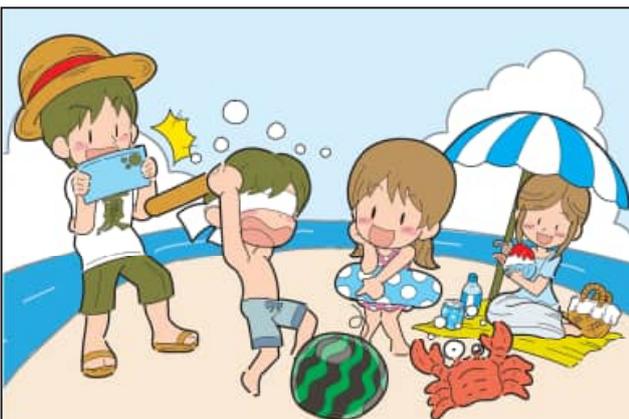


スマートフォン決済

アプリにクレジットカードや電子マネー、銀行口座などを登録して使用します。スマートフォンをタッチするほか、バーコードやQRコードで支払えます。

脳トレ

間違い探しにチャレンジ ～夏編～ 間違いを5つ探そう



○ キャッシュレス決済を使うと、生活がどう変わるの？

- 現金の持ち運びという手間を減らせます
- ウェブ上で決済可能となり、自由な場所で買い物ができます
- 会計にかかる時間を短縮できます
- お金の管理を記録しやすくなります



○ 伊勢崎市の電子地域通貨 ISECA (イセカ)

スマートフォンの専用アプリ「chiica(チーカ)」または、専用カードを利用した、市内の加盟店で利用できる地域通貨です。市の普及事業やイベントの参加特典としてのポイント付与など、多分野での活用を実施しています。



まずは会員登録をしましょう

アプリ会員と専用カード会員の2つの方法があります。
専用カードをご利用の場合、利用できるお店が少なくなります。

アプリ会員になる場合

二次元コードからインストールしてください

アンドロイド端末の場合 ▶



iOS端末の場合 ▶



専用カード会員になる場合

- ① ISECA窓口にて利用申し込みをしてください
 - ② 申込時、本人確認をします。次の身分証明書を持ってきてください
▶ マイナンバーカード、運転免許証など
 - ③ 不備がなければ、即日で専用カードを発行します
- ※ ISECA を使えるお店については市ホームページでご確認ください。

問い合わせ

事務管理課

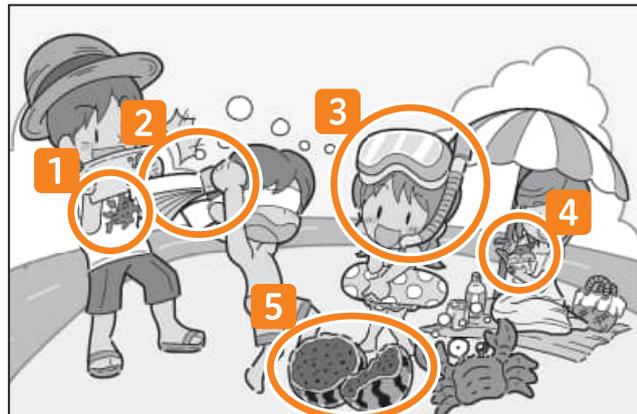
▶ TEL:0270-27-2708

脳トレ

こたえ

間違い探しにチャレンジ～夏編～

- 1 Tシャツの文字が変わっている
- 2 ハリセンに変わっている
- 3 ゴーグルをつけている
- 4 アイスクリームに変わっている
- 5 スイカが割れている



もしかして詐欺？ 私もだまされているかも

年金事務所から年金が一部未払いになっていたので、受け取りのために最寄りのATMで手続きをするよう電話があったけど、コンビニのATMでもできるのかしら。



それ
還付金詐欺です！

税金還付等を装って被害者にATMを操作させ、気づかないまま犯人側の口座に現金を振り込ませる手口です。ATMでお金が返ってくることは、絶対にありません。

○ 自宅の固定電話が狙われています

オレオレ詐欺や還付金詐欺などの特殊詐欺では、被害者が最初に受けた連絡手段の約85%が電話で、その電話の約97%※が固定電話でした。 ※令和4年11月及び12月に認知した特殊詐欺事件において

もしも
電話が
かかって
きたら…

- 身に覚えのない話は無視する
- 子どもや孫の会社の同僚・友人と名乗っても信用しない
- 警察、銀行協会と名乗っても信用しない
- 預金通帳やキャッシュカードは他人に渡さない
- お金を要求されても、簡単に振り込んだり渡したりしない

出典：警察庁「警察庁・SOS47 特殊詐欺対策ページ」(<https://www.npa.go.jp/bureau/safetylife/sos47/>)を加工して作成



間違い探しにチャレンジ ～秋編～ 間違いを5つ探そう



○ 詐欺の手口を知っておこう

オレオレ詐欺

電話で息子や孫になりすました犯人が、仕事などに関する架空のトラブルを口実にお金を要求する詐欺です。



電話でお金の話が出たら、一旦電話を切り、すぐに家族などに相談しましょう！

SNS型投資詐欺

「必ず儲かる」などとメッセージを送りSNSに誘導し、やりとりを重ねる事で信用させ、「投資金」や「手数料」という名目で金銭等を振り込ませる詐欺。



投資先が実在しているか、振込先の口座に不審な点がないかを確認しましょう。

架空料金請求詐欺

「未払いの料金がある」など架空の事実を口実にコンビニエンスストアで電子マネーを購入させるなど、金銭等をだまし取る(脅し取る)手口です。



事業者や法務省などが支払いのために、電子マネー(プリペイドカード)を購入させることは絶対にありません。

SNS型ロマンス詐欺

実際に会うことなく、SNSやマッチングアプリなどでのやりとりで恋愛感情を利用し金銭等を詐取する詐欺です。



実際に会ったことがない人からお金や投資の話がされたら要注意！

詐欺の手口は年々巧妙化しており、これ以外にも様々な詐欺があります。

＼ 1人で判断せず、家族や警察に相談しましょう。 /

もしもの時、おかしいと感じた時の連絡・相談は

≫ 警察相談専用窓口 ▶ #9110 ≫ 消費者ホットライン ▶ 188

≫ 伊勢崎市消費生活センター ▶ TEL:0270-20-7300

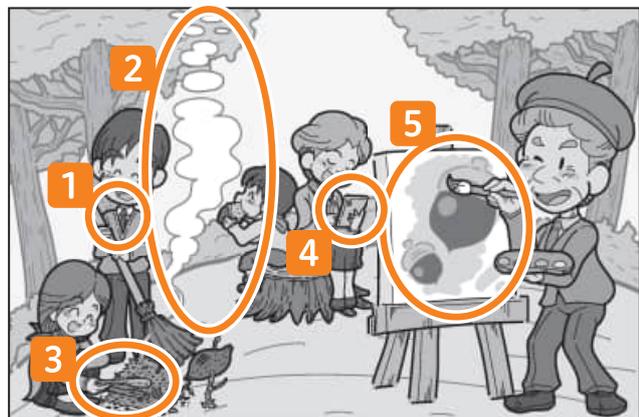
緊急の時は
110番

脳トレ

こたえ

間違い探しにチャレンジ～秋編～

- 1 マフラーが無くなっている
- 2 焚き火の煙の形が違っている
- 3 トングに変わっている
- 4 スマホに変わっている
- 5 絵が変わっている



そろそろ運転免許を返納？ その後も快適に暮らしたい

周囲の人が免許返納をし始めたから、そろそろ私も考えたほうがよさそう。免許返納のタイミングや仕組みはどうなっているのかしら。返納することで何かサービスを受けられるなら、老後の生活も安心だわ。



○ こんな出来事があったら、免許返納を考えるサインかも

- ✓ 左右のウィンカーを間違えて出したり忘れたりする
- ✓ 歩行者や障害物、他の車に注意が向かないことがある
- ✓ カーブをスムーズに曲がれないことがある
- ✓ 右左折時に、歩行者や対向車などをよく見落とすようになった
- ✓ 信号や標識を無視して通行することがある
- ✓ 車庫入れのとき、塀や壁をこすることが増えた



間違い探しにチャレンジ ～冬編～ 間違いを5つ探そう



○ 運転免許証を自主返納した人を支援します

運転免許証返納後に運転経歴証明書を取得した人に助成金を交付します。

「運転経歴証明書」とは…

運転免許証と同様に身分証明書として使うことができる証明書です。運転免許証の返納から5年以内であれば、交通安全協会などに申請して交付を受けることができます。

≫ 運転経歴証明書の交付手数料を助成します。

対象者 次にすべてに該当する人が対象となります

- 運転経歴証明書の交付日および助成金の申請日に市内に住所がある
- 運転経歴証明書の交付を受けた日から1年を経過していない
- この助成金の交付を受けていない

≫ 運転免許証自主返納サポート制度

- 協賛店でお得なサービスが受けられます
- いせさきしコミュニティバスあおぞらに無料で乗車できます
- タクシーの運賃が1割引になります（問い合わせは、群馬県タクシー協会へ **TEL:027-212-0871**）



問い合わせ 交通政策課 ▶ **TEL:0270-27-2734**

≫ タクシー活用事業（愛称：くわまるタクシー）

利用登録の方法は、マイナンバーカードを利用券として登録する場合と紙の利用券で登録する場合の2つの方法があります。いずれの場合も事前登録が必要になります。利用回数は1年度内で最大72回になります。在宅の高齢者が、通院、買い物等の際にタクシーを利用する場合、その運賃の一部を助成します。

問い合わせ 交通政策課 ▶ **TEL:0270-27-2734**



脳トレ

こたえ

間違い探しにチャレンジ～冬編～

- 1 シルクハットに変わっている
- 2 右手のポーズが変わっている
- 3 ボタンが増えている
- 4 耳当てが無くなっている
- 5 ゴーグルをつけている



高齢者相談センターのご案内

≫ お住まいの地区の高齢者相談センターにご相談ください

ご相談は、保健師、社会福祉士、主任ケアマネジャー等が対応します。

相談日時 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

市外局番 0270

名称	所在地・電話番号	担当町名
高齢者相談センター 北・三郷	大手町1-1 美原診療所東側 TEL:27-4548	曲輪町、大手町、平和町、若葉町(一区)、喜多町、宗高町、柳原町、寿町、西田町、華蔵寺町、堤西町、堤下町、八幡町、末広町、乾町、波志江町、安堀町、太田町
高齢者相談センター 南・茂呂	北千木町1126 特別養護老人ホーム ローズビル内 TEL:61-7026	本町、中央町、緑町、三光町、若葉町(二区)、上泉町、八坂町、今泉町一丁目・二丁目、粕川町、北千木町、南千木町、茂呂町一丁目・二丁目、美茂呂町、ひろせ町、茂呂南町、新栄町
高齢者相談センター 殖蓮	豊城町2780-2 特別養護老人ホーム ロータスヴィレッジ内 TEL:27-5039	三和町、本関町、鹿島町、上植木本町、豊城町、上諏訪町、日乃出町、昭和町、宮前町、東本町、下植木町
高齢者相談センター 宮郷	連取町528-1 モスバーガー駐車場南西 TEL:23-6100	稲荷町、宮子町、連取本町、連取元町、連取町、田中島町、田中町、東上之宮町、西上之宮町、宮古町
高齢者相談センター 名和	菰塚町11 恵風荘デイサービス センター内 TEL:20-7575	菰塚町、阿弥大寺町、今井町、山王町、堀口町、中町、柴町、戸谷塚町、福島町、八斗島町
高齢者相談センター 豊受	馬見塚町1196-1 特別養護老人ホーム ゆたか内 TEL:27-7703	除ヶ町、大正寺町、富塚町、下道寺町、馬見塚町、長沼町、上蓮町、下蓮町、国領町、飯島町、羽黒町
高齢者相談センター 赤堀	間野谷町135-1 介護老人保健施設 旭ヶ丘内 TEL:63-1500	西久保町一丁目・二丁目・三丁目、曲沢町、赤堀鹿島町、間野谷町、香林町一丁目・二丁目、野町、磯町、西野町、赤堀今井町一丁目・二丁目、下触町、五日牛町、市場町一丁目・二丁目、堀下町
高齢者相談センター 東	三室町4014-20 大井戸診療所西側 TEL:75-5966	小泉町、平井町、東小保方町、東町、八寸町、三室町、田部井町一丁目・二丁目・三丁目、国定町一丁目・二丁目、上田町、西小保方町
高齢者相談センター 境	境百々421 鶴谷病院敷地内 別館西棟 TEL:74-8039	境東、境、境萩原、境百々東、境百々、境美原、境中島、境西今井、境上矢島、境伊与久、境木島、境下渕名、境上渕名、境東新井、境保泉、境保泉一丁目、境上武士、境下武士、境小此木、境島村、境平塚、境新栄、境米岡、境栄、境女塚、境三ツ木

〈以下は広告スペースです〉

内科 精神科 心療内科

医療法人 あづま会 **大井戸診療所**

◇ 訪問診療 ◇ 往診応需 ◇ 認知症相談

伊勢崎市高齢者相談センター東 ☎ (0270) 75-5966
 ケアマネジメントセンターおおいど ☎ (0270) 50-0710
 在宅包括サービスおおいど ☎ (0270) 61-8967
 訪問看護ステーションおおいど ☎ (0270) 62-3489
 つながるデイサービスおおいど ☎ (0270) 75-1114
 いきいきデイサービスおおいど ☎ (0270) 27-7310

〒379-2234

伊勢崎市東小保方町4008-1

TEL:0270-62-3333

＼ HPはこちらから ＼





日本は特産品であふれている

生産者の愛情が注がれた全国の逸品の数々

わが街とくさんネットで気軽にお取り寄せ

Check!



注文方法は
どれでもOK!



電話



FAX



インターネット



詳しくは わが街とくさんネット

株式会社サイネックス

〒543-0001 大阪府大阪市天王寺区上本町5丁目3-15
TEL:06-6766-3360 FAX:06-6766-3345

積み上げてきた 「安心」と「実績」で 皆様の生活をサポート



介護付有料老人ホーム

最期まで貴方らしく
心寄り添う介護・医療ケア

24時間
看護師常駐

協力医療機関の
定期的な往診

充実した
レクリエーション

全施設で看護師が施設長を務め、また24時間看護師が常駐しております。医療依存度が高い方や、健康に不安がある方、将来的に医療ケアが必要になった場合にも、介護・医療の両面からサポート致しますので、安心してお過ごしいただけます。



藤和の郷

群馬県伊勢崎市連取町3039-8
Tel.0270-27-6201



藤和の苑

群馬県伊勢崎市連取元町273-3
Tel.0270-27-6211

グループホーム

県内一の事業所数で
安心の暮らしを最期まで

施設内
調理

看護師との
24時間連携体制

外出・外泊
自由



認知症の進行を遅らせるために、生活に必要なケアを受けながら、個々の必要性に応じたサービスをご提供いたします。

令和8年4月
開所予定

グループホームなつめ
群馬県伊勢崎市今泉町一丁目1424

訪問介護

「基本に忠実」
わかば品質のサービスを365日!

 訪問介護ステーションわかば

伊勢崎市を含め県内に15事業所を展開
暮らしに寄り添ったサービスをご提供致します。

令和7年11月
開所予定

華蔵寺事業所
群馬県伊勢崎市乾町114-5

職員募集中！一緒にご利用者のサポートしませんか？

 ケアサプライシステムズ株式会社

群馬県高崎市島野町890-8 HP▶<https://caresup.co.jp/>
事業所数：72事業所(令和7年11月1日予定) 職員数：1,108名(令和7年9月1日時点)

 0120-940-970

(受付時間 / 9:00~18:00)



介護施設探しをお手伝い

お客様の条件に合わせた介護施設を
自社以外の提携施設からもご提案いたします。

ご相談~ご入居、
アフターフォローまで

すべて **無料**

 0120-493-290

営業時間 9:00~18:00

(定休日：日曜・祝日)

 mitsukaru@caresup.co.jp

