

わたしのこれまで、  
そしてこれから



ノートの初回作成日	年	月	日
更新日	年	月	日
更新日	年	月	日

## はじめに

「エンディング」という名前から  
「自分にはまだ早い」「終わるなど縁起でもない」と  
暗いイメージで捉えられがちですが  
【わたしのこれまで、そしてこれから】は  
あなたのライフプランを考えるノートです。

好きなこと、健康法、やってみたいこと、これからどうしていくのか、  
自分で決めることは、高齢者に限らず、どの世代の人にとっても大切なことです。

このノートを書くことで、自分の思いをまとめ  
その思いを大切な人と分かち合い、つないでいく…  
これからの暮らしを考えるきっかけにさせていただければ幸いです。

### 使い方

- 好きな筆記用具で、書きやすいところから書きましょう。
- 自由に書き直しましょう。
- 書きにくいところはそのままにしておきましょう。
- 作成したことを大切な人に伝えましょう。

### ご注意

このノートに記入しただけでは、法的な効力は発生しません。  
遺言書など法的な手続きについては、法律の専門家にご相談ください。  
ノートは大切に保管しましょう。

### 〈ライフステージ〉

元気

要介護

終末期

死亡

葬儀

相続

遺品整理



## もくじ

わたしのこと .....	1ページ
大切なもの .....	5ページ
連絡先 .....	6ページ
資産・負債など .....	7ページ
相続・遺言 .....	9ページ
介護についての希望 .....	11ページ
医療についての希望 .....	13ページ
葬儀 .....	15ページ
お墓 .....	16ページ
その他のおねがいごと .....	17ページ
これからのわたし .....	18ページ

## (1) わたしの名前など

ふりがな		生年月日	
名前			
住所			
本籍地			

## (2) 好きなこと

■ 趣味

.....

■ 特技

.....

■ 好きな食べ物

.....

■ 好きな飲み物

.....

■ 好きな色

.....

■ 好きな言葉

.....

■ 好きな時間

.....

■ 好きな音楽・歌手

.....

■ 好きなTV・ラジオ番組

.....

■ 好きなスポーツ

.....

■ 好きな本・映画

.....

■ 好きな季節

.....

■ (もう一度)行ってみたいところ

.....

■ その他

.....

## (3) きれいなもの・苦手なこと

---

---

#### (4) ライフイベント・人生の主な出来事

生まれた時、子どもの頃、学生時代、ライフイベントなどをふりかえって

出生 く 10代	〈出身地〉	人きょうだいの第 子
20代		
30代		
40代		
50代		
60代		
70代		
80代		
90代		

### (5) 病気・かかりつけ医

病名 (いつから)	主治医 (病院名・先生の名前・電話)	メモ
	医療機関: ----- 担当医名: ----- 電話番号: ( )	
	医療機関: ----- 担当医名: ----- 電話番号: ( )	
	医療機関: ----- 担当医名: ----- 電話番号: ( )	
	医療機関: ----- 担当医名: ----- 電話番号: ( )	
	医療機関: ----- 担当医名: ----- 電話番号: ( )	

### (6) かかりつけ薬局

薬局名			
担当者		連絡先	

### (7) ケアマネジャー

事業所名			年 月 日~
担当者		連絡先	

事業所名			年 月 日~
担当者		連絡先	

(8) わたしの健康法

-----

-----

-----

-----

-----

-----

-----

(9) 今取り組んでいること (趣味・サークル活動・仕事・社会貢献・ボランティアなど)

-----

-----

-----

-----

-----

-----

-----

(10) 免許・資格

年	月	免許・資格

# 大切なもの

年 月 日作成

## 大切なもの

## エピソード・保管場所・譲りたい人

### ◆ペットについて

ペット (種類)	名前	年齢 (生年月日)	飼育の留意点	自分の代わりに 飼育を頼める人 (名前・連絡先)

#### かかりつけ動物病院について

なし  あり (病院名: ..... 連絡先: .....)

#### ペット保険の加入について

なし  あり (保険会社名: ..... 連絡先: .....)



# 連絡先(家族・親族・友人など)

年 月 日作成

<input type="checkbox"/>	名前		関係	入院時	連絡する・連絡しない・どちらでもよい
	電話			葬儀時	連絡する・連絡しない・どちらでもよい
	住所				

<input type="checkbox"/>	名前		関係	入院時	連絡する・連絡しない・どちらでもよい
	電話			葬儀時	連絡する・連絡しない・どちらでもよい
	住所				

<input type="checkbox"/>	名前		関係	入院時	連絡する・連絡しない・どちらでもよい
	電話			葬儀時	連絡する・連絡しない・どちらでもよい
	住所				

<input type="checkbox"/>	名前		関係	入院時	連絡する・連絡しない・どちらでもよい
	電話			葬儀時	連絡する・連絡しない・どちらでもよい
	住所				

<input type="checkbox"/>	名前		関係	入院時	連絡する・連絡しない・どちらでもよい
	電話			葬儀時	連絡する・連絡しない・どちらでもよい
	住所				

<input type="checkbox"/>	名前		関係	入院時	連絡する・連絡しない・どちらでもよい
	電話			葬儀時	連絡する・連絡しない・どちらでもよい
	住所				

<input type="checkbox"/>	名前		関係	入院時	連絡する・連絡しない・どちらでもよい
	電話			葬儀時	連絡する・連絡しない・どちらでもよい
	住所				



緊急時の連絡先にはチェックを入れてください。

- その他の連絡先は、別保管していますか？  いる (下記質問もチェック)  いない
- 上記の質問で「いる」と答えた方は、どこに保管していますか？  
 連絡先手帳  携帯・スマートフォン  ( \_\_\_\_\_ ) をみてください

# 資産・負債など

年 月 日作成

## (1) 収入

就労収入 (就労先: \_\_\_\_\_)

年金収入 (老齢・遺族・障害)

振込先	銀行	支店	銀行	支店
-----	----	----	----	----

その他 (\_\_\_\_\_)

## (2) 預貯金 (ネットバンクの口座も記入)

預け先	銀行	支店	銀行	支店
	銀行	支店	銀行	支店
	銀行	支店		

## (3) 生命保険・医療保険・損害保険 あり なし

保険会社名	内容	連絡先

## (4) 不動産 あり なし

種類	住所	持ち分	備考
家屋・土地		単独・共有	
家屋・土地		単独・共有	
家屋・土地		単独・共有	

## (5) 株・国債など あり なし

証券会社名			
連絡先		担当者	
主な株式			
国債所有の有無			
その他証券以外の金融資産			

## (6) クレジットカード

カード名	連絡先

## (7) 負債

借入先		
内容		
連絡先		
特約など		

### 預貯金

あなたの預貯金を相続人や遺言執行者等が引き継ぐには、どこの金融機関のどの支店で取引しているか、わかるようにしておくことが重要です。預貯金額を記入していなくても、成年後見人等、相続人や遺言執行者等が調べることができますので、記録しておきましょう。

### 保険

あなたの保険を活用するには、どこの保険会社のどの営業所や代理店で取引しているか、わかるようにしておくことが重要です。成年後見人等、相続人や遺言執行者等があなたのために保険を適切に活用できるよう、記録しておきましょう。

### 不動産

あなたの所有する不動産について、所在地等を記録します。成年後見人等があなたの不動産を適切に活用できるよう、また、相続人や遺言執行者等が引き継ぐために、正確に記録しておきましょう。

あなたに相続権のある不動産があり、手続きが完了していない場合には、必要な協議や手続きを行ってください。

また、所有地に公共物等（防火水槽や消防団器具置場、電柱など）が設置等されている場合、所有地の名義変更とは別に、各関係機関との手続きも必要です。

令和6年4月1日から、相続登記の申請が義務化されます。

登記の手続等詳しくは法務局ホームページ

[あなたと家族をつなぐ相続登記](#)

検索

### 資金計画

今後の生活に必要な資金の計画を考えるにあたり、あなたの所有する資産について考えてみましょう。プラスの財産だけでなく、マイナスの財産（借入金やローンなど）も整理してまとめておくことが大切です。

相続する親族の範囲や順位(=法定相続人)、相続分(法定相続分)は民法で定められています。

遺言がない場合は、民法の規定に従って遺産を分けることになります。

なお、このノートに記入しただけでは、法的な効力は発生しません。

## (1) 遺言書を作成していますか

作成していない  作成している

## (2) 遺言の種類(下記を参照)

自筆証書遺言  公正証書遺言

## (3) 作成年月日

年 月 日

## (4) 保管場所

## (5) 資産や負債などの管理を依頼している人はいますか

いない  いる( )

## 遺言書の種類

種類	自筆証書遺言※	公正証書遺言
作成者	自分で作成	公証人が作成
メリット	<ul style="list-style-type: none"><li>● いつでも気軽に書き直しができる</li><li>● 費用がかからない</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>● プロが書くので不備がない</li><li>● 原本は公証役場で保管</li><li>● 家庭裁判所による検認が不要</li></ul>
デメリット	<ul style="list-style-type: none"><li>● 書き方を誤ると無効</li><li>● 紛失や改ざんの危険</li><li>● 死後、家庭裁判所の検認が必要</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>● 手間と費用がかかる</li><li>● 証人が必要(2人)</li></ul>

※自筆証書遺言書保管制度があります。自分で作成した遺言書を法務局で保管します。裁判所の検認が不要になります。

詳しくは法務省ホームページ [遺言書保管 検索](#) (お問合せ) 横浜地方法務局供託課 ☎ 045-641-7655 (直通)

## 法定相続人についての基礎知識

**配偶者** 法律上婚姻関係にある配偶者は常に相続人

**第1順位** 子

**第2順位** 親(直系尊属)

**第3順位** 兄弟姉妹

### 子どもが2人

相続財産  
1,200万円



配偶者  
1/2  
600万円



子ども\*  
1/4  
300万円



子ども\*  
1/4  
300万円

※子どもが死亡などのときはその子(孫)

### 子どもがいない

相続財産  
1,200万円



配偶者  
2/3  
800万円

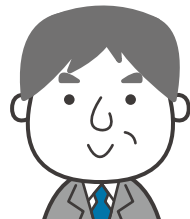


亡くなった人の親\*  
1/3  
400万円

※親が死亡などのときは  
その親(祖父母)

### 子どもがいない 親もいない

相続財産  
1,200万円



配偶者  
3/4  
900万円



亡くなった人の兄弟姉妹\*  
1/4  
300万円

※兄弟姉妹死亡などのときはその子(甥姪)

# 介護についての希望

年 月 日作成

## (1) 介護が必要になったとき、どこで生活したいですか

(複数選択した場合は順番を記入しましょう)

- できるだけ、住み慣れた自宅で・(.....)の家で
- 介護が受けられる施設で
- その他(.....)

## (2) 誰に介護してもらいたいですか

(複数選択した場合は順番を記入しましょう)

- 家族・親族(.....)
- 介護サービスの事業所
- 特に希望はないので、支援者の判断にまかせる
- その他(.....)

## (3) 介護(医療)にかかる費用はどうしますか

- できるだけ自分の定期的な収入でまかないたい
- 定期的な収入で足りない場合は、貯蓄からまかないたい
- 保険金でまかないたいので手続きをしてほしい

〈保険会社名〉  
\_\_\_\_\_

〈保険会社担当連絡先〉  
\_\_\_\_\_

- その他(.....)

## (4) 自分の判断能力が低下した場合は、誰にお金の管理を任せたいですか

- 親族(.....)に任せたい
- 任意後見人を頼んである

〈名前〉  
\_\_\_\_\_

〈関係〉  
\_\_\_\_\_

〈連絡先〉  
\_\_\_\_\_

- 成年後見人を(.....)に頼みたい
- その他(.....)

## 介護保険制度

※介護保険制度についての詳細は、介護保険総合案内「ハートページ」を参照してください。

※介護保険総合案内「ハートページ」は、区役所や地域ケアプラザで配布しているほか、横浜市のホームページにも掲載しています。

〈お問合せ〉 保土ケ谷区 高齢・障害支援課 もしくは 地域ケアプラザ (裏面参照)

## 成年後見制度

認知症などの病気により、預貯金や不動産などの財産を管理したり、介護サービスの契約をすることが難しくなっている高齢者等に代わって、財産管理や契約などの支援を行う制度です。

自分に不利益な契約や、本来不要な契約であったにもかかわらず、適切な判断ができずに契約してしまい、悪徳商法などの被害にあうことがないように、また、必要な時に必要なサービスの利用や契約を行うことができるよう、判断能力が不十分となった方の権利を守る制度です。

### 〈法定後見制度〉

- 居住地を管轄する家庭裁判所（横浜家庭裁判所）に申し立て、その結果（審判）によって、本人に代わって支援する範囲が決まります。
- 家庭裁判所に申立てができる人は、本人、配偶者、四親等内の親族、市区町村長です。その他、本人が被保佐人である場合等に保佐人等が後見開始の申立てをすることもできます。

### 〈任意後見制度〉

- 将来、判断能力が不十分になった時に、自分に代わって財産の管理や福祉サービスの契約などを行ってもらえるよう、あらかじめ選んだ人（任意後見受任者）と、公正証書により契約しておく制度です。
- 委任する契約内容は、自分の希望で設定できます。

〈お問合せ〉 保土ケ谷区 高齢・障害支援課 もしくは 地域ケアプラザ (裏面参照)



# 医療についての希望

年 月 日作成

## (1) 治らない病気などになり、自分の気持ちを伝えられなくなったら、 どんな治療やケアを受けて過ごしたいですか

- できるだけ長く生きるための治療を受けたい
- 痛みやつらさを軽減する治療やケアのみをしてほしい
- すべての治療やケアを受けたくない
- その他(.....)

## (2) 治療やケアについて、自分で決められなくなったら、 代わりに誰に話し合ってもらいたいですか (複数回答OK)

- 配偶者  
(.....)
- 子ども・孫  
(.....)
- きょうだい  
(.....)
- 親戚(姪・甥など)  
(.....)
- 友人・知人  
(.....)
- かかりつけ医  
(.....)
- その他  
(.....)
- 頼める人はいない

※( )内には名前や連絡先を書いてみてください

## (3) どこで最期をむかえたいですか

- 自宅
- 病院
- 施設
- その他(.....)



## もしも手帳

”もしも”治らない病気などになったら ”もしも”自分の気持ちを伝えられなくなったら…  
医療・ケアについての今の自分の気持ちを伝える手帳です。元気なうちから”もしも”のことを考えてみませんか? 「もしも手帳」は自分自身のことを考えたり、ご家族や大切な人、かかりつけ  
医等との話し合いのきっかけに使うことができます。また、気持ちが変わったら何度も書き直し  
ができます。

お薬手帳カバーに入れて持ち歩けます。

〈お問合せ先〉 医療局地域医療課 ☎ 045-671-2444

## 連絡ノート

保土ケ谷区医師会では **保土ケ谷区にお住まいの方へ**  
かかりつけの医師より「連絡ノート」をお渡ししています(無料)

- 普段 病院受診する時「連絡ノート」を持って行きましょう。  
保険証や血圧ノート、お薬手帳も入ります。
- 救急搬送されるような時や災害時に「連絡ノート」があれば情報共有  
できて安心。
- 在宅療養をするようになった時、医師・看護師・ケアマネジャーなどが  
「連絡ノート」で情報共有できます。
- 自分の人生の最期の時、もしもの時にどうしてほしいか?  
「自分らしい最期を迎える」ために「連絡ノート」を使って話し合ってみませんか?

ご希望の方はかかりつけ医か在宅医療相談室へご相談ください。

〈お問合せ先〉 一般社団法人横浜市保土ケ谷区医師会 保土ケ谷区在宅医療相談室 ☎ 045-465-6366



※実物は黄色いファイルです



## ACP(アドバンス・ケア・プランニング)

ACPとは、人生の最終段階における医療・ケアについて、前もって本人が家族等や医療・ケア  
チームと繰り返し話し合い共有する取り組みのことです。

平成30年11月30日に「人生会議」という愛称が厚生労働省から発表されています。

## 臓器提供

公益財団法人 日本臓器移植ネットワーク ホームページから

臓器提供は、脳死後あるいは心臓が停止した死後にできます。生前に書面で臓器を提供する意  
思を表示している場合に加え、ご本人の臓器提供の意思が不明な場合も、ご家族の承諾があ  
れば臓器提供できるようになりました。

意思表示の方法は、①インターネットによる意思登録、②健康保険証等の意思表示欄への記入、  
③意思表示カードへの記入です。

〈お問合せ先〉 公益社団法人 日本臓器移植ネットワーク <https://www.jotnw.or.jp/donation/method.html>

## (1) 葬儀はどのような形で行いたいですか

- 豪華・盛大に                       一般的に                       できるだけ質素に  
 家族・親族にまかせる            行わなくてよい  
 その他 (.....)

## (2) 葬儀の場所

- 自宅                                       葬儀場 (.....)  
 家族・親族にまかせる            お寺・教会 (.....)  
 その他 (.....)

## (3) 葬儀会社や互助会などとの契約

- なし  
 あり (契約先: ..... 連絡先: .....) )

## (4) 葬儀の費用

- 準備していない  
 準備している  
     死亡保険金 (保険会社名: ..... 連絡先: ..... )  
     預貯金

## (5) 自分の訃報を知らせてほしい人は誰ですか

- 8ページ「連絡先」を参照            近所  
 その他 (.....)

## (6) 遺影にする写真

- 特に決めていない            家族・親族にまかせる  
 決めている  
     (.....)に聞いてほしい  
     保管場所 (.....)

## (1) お墓や埋葬などへの希望はありますか

なし

先祖代々のお墓

墓地の名称：  
\_\_\_\_\_

所在地：  
\_\_\_\_\_

連絡先：  
\_\_\_\_\_

管理している人の氏名・連絡先：  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

購入したお墓

墓地の名称：  
\_\_\_\_\_

所在地：  
\_\_\_\_\_

連絡先：  
\_\_\_\_\_

その他の方法を希望 (希望するお墓、合祀、散骨など)

( ..... )

## (2) お墓や埋葬の費用は

準備していない

準備している

死亡保険金 (保険会社名： ..... 連絡先： ..... )

預貯金

### 横浜市営墓地・納骨堂のご案内

横浜市民を対象に毎年秋口に募集を行っています。詳しいことは、お問い合わせください。

〈お問合せ先〉健康福祉局環境施設課

☎ 045-671-2450

メールアドレス：kf-kankyo@city.yokohama.jp

横浜市 環境施設課

検索 

ここでは、これまでのページでは書ききれなかったこと、残っている心配事などを整理します。

頼みたいことは、事前に協力者とよく話し合っておきましょう。

## (1) 解約してほしい契約などがありますか

なし  あり (例：公共料金、携帯、ケーブルTV、プロバイダなど) ※下記表にご記入ください。

契約の相手	内容	連絡先

## (2) 自分がしてきたことで、続けてほしいことはありますか

(例：庭の手入れ、自治会の公園清掃など)

なし  あり ※下記表にご記入ください。

してほしいこと	具体的に	メモ

## (3) その他、処分してほしいものや、やってもらいたいことはありますか

なし  あり ※下記表にご記入ください。

してほしいこと	具体的に	メモ

### おつかれさまでした

ここまで書いてみて、いかがでしたか？いろいろと備えることや、片付けることが見えてきましたか？ここまで書いたら、「○○しなくては」とか「○○しておく必要がある」という義務感でいっぱいになってしまったかもしれません。ここからはご自分の気持ちに正直に、「これからやってみたいこと」を考えてみましょう。

次のページにお進みください。

# これからのわたし

年 月 日作成

例えば1年後、3年後、10年後のわたしを想像してみませんか

何歳くらい  
には

こんなことをしたい

そのために今(から)  
こんなことを  
しています(みます)

# いつまでも元気に暮らすヒント



フレイルとは、高齢期に体力や気力、認知機能など、からだところの機能が低下し、将来介護が必要になる危険性が高くなっている状態をいいます。早く気づいて予防することで状態の維持・改善が期待できます。

横浜市ホームページで、介護予防やフレイル予防の情報を掲載しています。また、区役所やお住まいの地域の地域ケアプラザでもご案内しています。



元気なうちから介護予防

横浜市ホームページ



## 4つの柱

**運動・口腔・栄養・社会参加**  
の取組を日常生活で一体的に取り入れることが大切です！

## わがまち保土ヶ谷体操

区の歌「わがまち保土ヶ谷」に合わせ、高齢者が座ったままできる健康体操を、作成しました。保土ヶ谷区役所のホームページに動画を掲載し、区役所や地域ケアプラザでDVDやCDの貸出をしています。

詳しくは保土ヶ谷区役所HPへ「実技解説動画」を配信しています

わがまち保土ヶ谷体操

## 地域ケアプラザ

誰もが住み慣れた地域で安心して生活ができるように、地域の福祉保健の総合相談窓口として住民に寄り添い、活動をサポートする福祉保健の拠点です。

### 地域ケアプラザの5つの機能

#### 1 地域活動・交流

- 地域の福祉・保健活動の支援
- ボランティア活動の支援
- 自主事業の開催

#### 2 生活支援体制整備

誰もがいきいきと暮らせるように支え合いのまちづくりをお手伝いし、地域のみなさんと一緒に下記のことに取り組みます。

- 見守りの仕組みづくり
- 通いの場づくり
- 生活支援の仕組みづくり

#### 3 地域包括支援センター（福祉保健に関する相談・支援）

介護保険サービス等に関する情報提供や、関係機関との連絡調整等を行います。

#### 4 介護予防支援・居宅介護支援

#### 5 介護予防通所介護・通所介護（デイサービス）

※川島地域ケアプラザには、この機能はありません。

〈お問合せ〉あなたがお住まいの地区を担当する地域ケアプラザにお問合せください。（裏面参照）

気軽に参加しよう！



仲間を集めて活動しよう！

シニアの方が自分たちで健康づくりや介護予防の活動（例えば、体操、認知症予防のレクリエーション、ウォーキングなど）をする地域のグループを「きらり☆シニア塾」と認定しています。

参加をすると

- 1.外に出る機会が増える
- 2.顔見知りが増え、笑顔になる
- 3.あなたが元気になる

#### ★活動に参加したい！認定を受けたい！

地域ケアプラザや区役所へご相談ください。保土ヶ谷区ホームページからも活動グループの情報を知ることが出来ます。

〈お問合せ〉保土ヶ谷区福祉保健センター

高齢・障害支援課

きらりシニア塾

## よこはま/ウォーキングポイント



歩数計もしくは歩数計アプリを使って楽しくウォーキングしましょう。あと10分歩いてプラス1,000歩！

〈お問合せ〉よこはまウォーキングポイント事業事務局

☎ 0570-080-130（平日9時半から17時半まで）



# いきいき・つながり・活動的に

## かがやきクラブ横浜（老人クラブ）

地域における高齢者の仲間づくりや健康づくりに取り組んでいる自主組織です。  
各老人クラブの自主活動（お茶会やグラウンドゴルフなど）のほかに、市・区の老人クラブ連合会が主催するスポーツ大会や横浜シニア大学講座などがあります。  
入会に関するお問い合わせは、保土ヶ谷区老人クラブ連合会へご連絡ください。

〈お問合せ〉 ☎ 045-331-3322

## 市民活動・生涯学習支援センター

個人で、あるいは仲間とともに、楽しく学びながら、地域や社会で活動してみませんか？  
各区の市民活動・生涯学習支援センターは、市民のみなさんの学びや活動に関する各種相談や情報提供などを行っています。

〈お問合せ〉 市民活動支援センターホームページ  
「各区の市民活動支援センターリンク集」

市民活動・生涯学習支援センター 検索



高齢者福祉の情報をまとめた高齢期の「自分らしい暮らし選び」を応援するWEBサイトです。  
介護などで今困っている方や、将来年を取った時に備えて今から準備しておきたい方にも、役に立つ情報がたくさん掲載されています。

二次元コードはこちら



ふくしらべ 検索

## よこはまシニアボランティアポイント

65歳以上の方が、介護施設等でボランティア活動を行うとポイントがたまり、たまったポイントに応じて寄付または換金できる仕組みです。  
参加するには登録研修会の受講が必要です。  
健康づくり、介護予防に！社会参加、生きがいづくりに！

〈お問合せ〉 健康福祉局介護保険課  
☎ 045-671-4252

## ヨコハマ地域活動・サービス検索ナビ

高齢者を対象とした地域のサロンや趣味活動の場、日常生活のちょっとした困りごとをお手伝いする活動の情報などを検索できます。  
地域活動（サロン、趣味の活動、生活支援等）をお探しの方、地域で活躍したい方はぜひご活用ください。

二次元コードはこちら



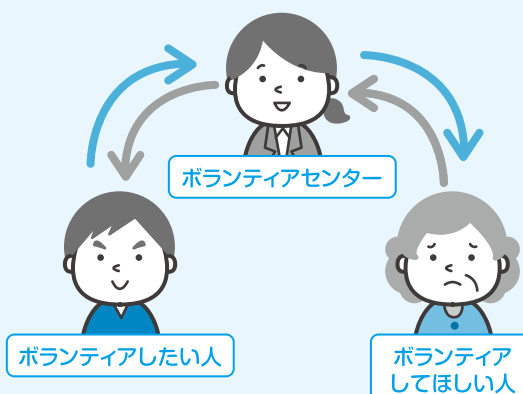
横浜 地域活動ナビ 検索

## ボランティアセンターのはたらき

ボランティアセンターでは、ボランティアしたい人と、してほしい人をつなげるはたらきをしています。「何かボランティアをしたい」と思ったら、ボランティアセンターにご相談ください。

- ボランティアの受付・相談窓口
- ボランティアに関する研修会・講習会の開催など
- 活動中の事故等を補償するためのボランティア保険の受付・手続き
- 貸出機材の受付など

〈お問合せ〉 保土ヶ谷区社会福祉協議会 ボランティアセンター ☎ 045-332-2412



## ◆このノートについてのご質問などは次の連絡先までお問合せください

相談機関名	連絡先	担当地域
保土ヶ谷区役所 高齢・障害支援課	電話：045 (334) 6328 FAX：045 (331) 6550	
今井地域ケアプラザ・ 地域包括支援センター	電話：045 (351) 8812 FAX：045 (351) 8814	今井町・法泉・新桜ヶ丘・境木町・藤塚町・ 境木本町・権太坂
岩崎地域ケアプラザ・ 地域包括支援センター	電話：045 (334) 1551 FAX：045 (334) 1500	岩崎町・狩場町・桜ヶ丘・初音ヶ丘・花見台・ 保土ヶ谷町2～3丁目
上菅田地域ケアプラザ・ 地域包括支援センター	電話：045 (372) 0125 FAX：045 (371) 3810	新井町・上菅田町
仏向地域ケアプラザ・ 地域包括支援センター	電話：045 (336) 1565 FAX：045 (342) 1571	坂本町・仏向町・仏向西
川島地域ケアプラザ・ 地域包括支援センター	電話：045 (370) 1550 FAX：045 (744) 6443	川島町・東川島町・西谷町
常盤台地域ケアプラザ・ 地域包括支援センター	電話：045 (339) 5701 FAX：045 (339) 6068	鎌谷町・峰沢町・岡沢町・常盤台・釜台町・和田・ 上星川・峰岡町3丁目
星川地域ケアプラザ・ 地域包括支援センター	電話：045 (333) 9590 FAX：045 (340) 2100	明神台・星川・峰岡町1～2丁目・川辺町・天王町・ 宮田町
保土ヶ谷地域ケアプラザ・ 地域包括支援センター	電話：045 (713) 5011 FAX：045 (713) 5013	岩井町・岩間町・霞台・帷子町・神戸町・ 瀬戸ヶ谷町・月見台・西久保町・保土ヶ谷町1丁目

## ◆金銭管理・ボランティアなどについて

保土ヶ谷区社会福祉協議会	電話：045 (341) 9876 FAX：045 (334) 5805
--------------	---


## ◆在宅医療についての相談や連絡ノートのお問合せは

保土ヶ谷区在宅医療相談室	電話：045 (465) 6366
--------------	-------------------

## ◆遺言・相続・成年後見制度についてのお問合せは

神奈川県弁護士会成年後見センターみまもり	電話：045 (211) 7720
公益社団法人 成年後見センター・リーガルサポート 神奈川県支部 (司法書士)	電話：045 (640) 4345
ぱあとなあ神奈川 (社会福祉士会)	相談専用電話：045 (314) 5500 (火・木曜 / 14時～17時)
コスモス成年後見サポートセンター神奈川県支部 (行政書士会)	電話：045 (222) 8628
横浜生活あんしんセンター ※遺言、相続については弁護士による相談窓口を用意しています。	電話：045 (201) 2009

## ◆遺言・任意後見など公正証書にするときのお問合せは

横浜市内の各公正証役場へ (横浜地方法務局ホームページ)	公正証役場 横浜 
------------------------------	--