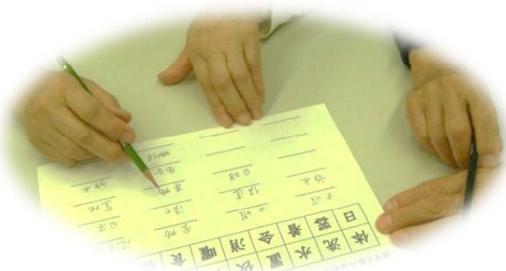


高齢者を支える 地域資源マップ 2015



 佐倉市

(平成27年9月作成)

目次

高齢者の安心といきいきした暮らしのために -佐倉市の高齢者福祉サービス- 1

高齢者の相談窓口 「地域包括支援センター」.....	1
高齢者クラブ.....	2
敬老会の開催.....	2
長寿の祝い.....	2
高齢者安心カード.....	2
はり、きゅう、マッサージ等施設利用助成券.....	3
救急医療情報キット.....	3
高齢者台帳への登録.....	3
緊急通報装置.....	4
高齢者等ふれあい配食サービス.....	4
紙おむつ等の購入助成.....	4
訪問理美容出張費用の助成.....	5
介護マーク.....	5
SOS高齢者等事前登録(SOSステッカーの配布).....	5
2市1町SOSネットワーク.....	6

お役立ち情報 7

佐倉市メール配信サービス.....	7
119情報登録.....	7
自動車運転免許証の返納.....	7
福祉サービスの利用手続きやお金の支払い等に不安を感じたら・・・.....	7
判断能力が不十分なとき・・・（成年後見制度）.....	8
高齢者を狙った悪質業者にご用心！！.....	8
車椅子の一時貸出し.....	8
外出の移動サービス(福祉有償運送).....	8
福祉タクシー・福祉寝台車.....	8
生活支援サービス.....	9
いきいきサロン&ひとり暮らし高齢者昼食会.....	10
家事援助等(民間・ボランティア).....	10
高齢者向け配食サービス(民間).....	10

いきいき健康づくり -健康づくり・健康の管理- 11

65歳からの健康づくり～元気なうちから始めよう「介護予防」～.....	11
介護予防出前講座.....	13
佐倉ふるさと体操.....	13
健康診査・がん検診などの各種健診(検診).....	14
人間ドック費用の助成.....	14
高齢者の定期予防接種.....	14
訪問歯科診療.....	14
休日(昼間と夜間)の急病時に.....	14

仲間と集う・学ぶ 15

老人憩の家.....	15
高齢者福祉作業所.....	15
地域福祉センター.....	16
老幼の館.....	17
コミュニティセンター.....	17
公民館・市民大学.....	17
ボランティアセンター.....	17

高齢者を地域で見守るために 18

佐倉市高齢者見守り協力事業者ネットワーク事業.....	18
高齢者孤立化防止活動「ちばSSKプロジェクト」.....	18
高齢者虐待かも知れないと思ったら・・・.....	19
地域住民だからできる高齢者虐待防止の取り組み.....	19

認知症になってもこのまちで ～地域で支えあおう～ 20

認知症の現状.....	20
物忘れと認知症はどう違う？.....	20
家族がつくった「認知症」早期発見のめやす.....	20
「いつもと違う」と感じたら早めに相談を.....	21
認知症を予防する.....	22
認知症サポーター養成講座.....	22
ちば認知症コールセンター.....	22

高齢期の住まい 23

高齢者向け住宅の説明.....	24
-----------------	----

介護が必要になったときは 25

介護保険認定の申請から認定までの手順.....	25
こんなサービスが受けられます.....	26
利用者負担額.....	26

日常生活圏域の地域資源 27

日常生活圏域とは.....	27
高齢者の相談窓口「地域包括支援センター」.....	29
高齢者施設・住宅等.....	30
介護保険 在宅サービス.....	32
医療機関.....	39
歯科医院.....	44
楽しみ・生きがい・つどい.....	49
市の施設.....	53

わたしの便利帳 57

いつかのための備え 57

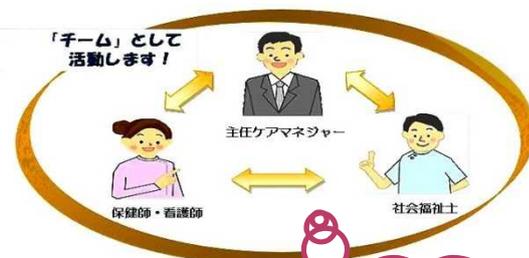
高齢者の安心といきいきした暮らしのために

— 佐倉市の高齢者福祉サービス —

佐倉市では、さまざまな高齢者福祉サービスを実施するほか、各種の相談窓口等を設け、高齢の方やその家族の方が、いきいきと安心して暮らせるまちづくりを進めています。

高齢者の相談窓口 「地域包括支援センター」

地域包括支援センターでは、高齢者や家族のみなさんが、住み慣れた地域で安心して暮らしていけるように、主任ケアマネジャー（主任介護支援専門員）、社会福祉士、保健師・看護師などの福祉や保健の専門職が、互いに連携をとりながら、みなさんの相談に応じています。



★地域包括支援センターは、市内5カ所

名称	住所	TEL
志津北部地域包括支援センター	ユーカリが丘2-2-1	462-9531
志津南部地域包括支援センター	上志津1762-36 ※	460-7700
臼井・千代田地域包括支援センター	王子台3-5-15	488-3731
佐倉地域包括支援センター	宮前3-12-1	488-5151
南部地域包括支援センター	大崎台4-2-1 クラッセ佐倉106	483-5520

介護に関する相談や悩みなど、お気軽にご相談ください！
相談は無料です

開所日・時間 日～金曜日 午前8時30分～午後6時（祝日及び12/29～1/3は除く）

※志津南部地域包括支援センターは、「志津市民プラザ」の新設に伴い、移転予定です。

平成27年12月～（予定） 上志津1672-7（電話番号は変更ありません）

相談のほか、地域の比較のお元気な高齢者を対象とした介護予防講座（としとらん塾）、認知症など同じ悩みを持つ家族同士が集まり、介護についての教室なども開催しています。

★ 介護予防講座 「としとらん塾」

65歳からの健康づくりを目的とした「としとらん塾」では、ウォーキングのコツや体にやさしいヨガなどの運動をはじめ、お口のお手入れ、食事のバランスや簡単な調理、脳トレーニングなど、バラエティ豊かな講座を市内各所で行っています。各地域包括支援センターが主催しています。市内にお住まいの、65歳以上の方ならどなたでも参加できます。お問い合わせのうえ、ぜひご参加ください。

★ 介護者のつどい

現在介護中の方が集まって、日ごろの悩みを話し、リフレッシュ体験をします。各地域包括支援センターが主催しています。



★ 介護者教室

現在介護中の方、これから介護を行う予定の方を対象に、新しい介護の知識や介護方法の学習、体験等を行います。各地域包括支援センターが主催しています。

※『こうほう佐倉』毎月1日号で、地域包括支援センターが主催する教室などの情報を提供しています。

【問い合わせ】 高齢者福祉課 TEL 484-6138

高齢者クラブ

高齢者クラブは、自治会や町内会などの単位で結成されたグループです。グランドゴルフ大会や料理教室、芸能大会、囲碁・将棋大会、運動会、ボウリング大会などの交流活動を行っています。市内在住の60歳以上の方なら、どなたでも参加できます。



【問い合わせ】高齢者福祉課 Tel 484-6243

敬老会の開催



75歳以上の方を対象に、長寿をお祝いするとともに、地域のふれあい・交流の場として、市内の各地で敬老会を実施します。対象の方には、お住まいの地区の地区社会福祉協議会などから、直接ご連絡を差し上げます。

【問い合わせ】高齢者福祉課 Tel 484-6243

長寿の祝い

佐倉市民で、当該年度に99歳、100歳になる方の長寿をお祝いして、敬老祝金を贈呈します。100歳を迎える方については、国によるお祝い行事に合わせて訪問し、贈呈します。（対象の方には、直接ご連絡を差し上げます。）



【問い合わせ】高齢者福祉課 Tel 484-6243

高齢者安心カード ★要申請

60歳以上でご希望の方に、外出時、事故や災害等にあった場合に持っている役立つ、緊急連絡先等を記入した写真入りのカードを発行しています。

カードの記載事項・・・氏名、住所、電話番号、生年月日、性別、血液型、緊急時の連絡先、かかりつけの医療機関、既往歴（以前にかかったことのある病気）

申請方法・・・・・・・・「高齢者安心カード交付申請書」に写真を添えて、本人または家族の方が申請してください。写真のサイズは、縦3×横 2.4cm、正面向き、無帽、無背景、6か月以内に撮影したものに限りま。

(表)

高 齢 者 安 心 カ ー ド	
	氏 名 佐 倉 太 郎
	住 所 佐 倉 市 海 隣 寺 町 9 7 番 地
	電 話 0 4 3 (4 8 4) 1 1 1 1
	生 年 月 日 昭 和 ○ ○ 年 △ 月 □ □ 日
	性 別 男 血 液 型 AB 型 +
	佐 倉 市 このカードは不慮の災害時に備えるためのもので、身分・金銭物品の貸借等の証明や保証にはなりません。

(裏)

緊 急 の 連 絡 先	氏 名 佐 倉 花 子 ☎090(****)****
	氏 名 佐 倉 次 郎 ☎043(***)*
か かり つ け の 医 療 機 関	〇〇〇〇病院 ☎043(***)*
既 往 歴	△△△市民病院 ☎043(***)*
	□□□病 ×××症
1. このカードは、不慮の災害等に備えるため、常時携帯して下さい。 2. このカードは、印鑑証明等の公的証明には使用できません。 3. このカードは、金融機関等での身分証明には利用できません。 4. このカードは、転出又は死亡されたときは速やかに返却して下さい。	

カードの大きさ・・・・・・・・名刺サイズ(縦 6cm×横 9.5cm)

【問い合わせ】高齢者福祉課 Tel 484-6243

はり、きゅう、マッサージ等施設利用助成券 ★要申請

①60歳以上の方、②18歳以上で身体障害者手帳または療育手帳をお持ちの方が、医療保険外で、はり、きゅう、マッサージ等を受ける場合に、その費用の一部を助成します。

利用券の交付・・・申請日が4月から9月までの場合は、1年分で 12枚

申請日が10月から3月までの場合は、半年分で 6枚

助成金額・・・・・・利用券1枚につき600円。1回につき1枚利用できます。

施 術・・・・・・佐倉市に登録された施術者によるものに限られます。

(利用助成券交付時に一覧表をお渡しします)

申請方法・・・・・・印鑑、身分を証明できるもの(保険証・免許証等)をお持ちのうえ、高齢者福祉課で申請してください(その場で利用券を交付します)。各出張所の窓口や郵送での申請の場合には、後日(1~2週間後)郵便でお送りします。



【問い合わせ】高齢者福祉課 Tel 484-6243

救急医療情報キット ★要申請



75歳以上の在宅の方を対象に、救急医療情報キットを配布します。いざというときに必要な情報(連絡先、医療機関、病気、服薬内容など)を容器内の情報シートに記入して、冷蔵庫に保管してください。災害・救急時での医療・救護活動の備えになります。キットがあることを知らせる玄関ドアの内側に貼るためのシール、冷蔵庫ドア用のマグネットシールもセットされています。

申請方法・・・・・・対象者ご本人または代理人が「救急医療情報キット給付申請書」に必要事項をご記入いただき、高齢者福祉課または最寄りの地域包括支援センターに申請すると、その場で救急医療情報キットをお渡しします。

★救急医療情報キットの中に入っているもの

- ①救急医療情報用紙1枚(かかりつけ医療機関、既往歴、緊急連絡先等を記入)
- ②シール1枚(玄関ドア(内側)に貼付することにより、キットが冷蔵庫に入っている目印になります。)
- ③マグネットシート1枚(冷蔵庫のドア(表側)に貼付することにより、キットが入っている目印になります。)
- ④佐倉市救急医療情報キットのリーフレット(目的、使い方、注意事項などの説明)

【問い合わせ】高齢者福祉課 Tel 484-6243

高齢者台帳への登録 ★要連絡



65歳以上の一人暮らし、認知症、寝たきりの方等を対象に、緊急時の対応や、各種在宅福祉サービスをご利用いただくための「高齢者台帳」を作成し、担当民生委員・地域包括支援センター・高齢者福祉課が共有します。登録をご希望の方は、担当地区の民生委員までご連絡ください。

【問い合わせ】高齢者福祉課 Tel 484-6138

緊急通報装置 ★要申請 ■調査あり

一人暮らしの65歳以上の方または一人暮らしの重度身体障害者の方に、緊急通報装置を貸与します。自宅において、急病で動けないなど緊急の場合に、通報装置本体か、ペンダント型装置のボタンを押すと、専門会社の受信センターに通報が届きます。受信センターは、利用者本人の安否を確認後、必要に応じて、利用者が事前に承諾を得た協力員（3名）に連絡、または直接、受信センターから119番通報して救急隊の出勤を要請します。

申請方法・・・・・・・・「緊急通報装置利用申請書」により、高齢者福祉課に申請してください。後日、市の職員が訪問し、健康状態や緊急時連絡先等について調査を行います。利用決定の場合には、受信センターより委託を受けた職員が、訪問して機器を設置します。



【問い合わせ】 高齢者福祉課 TEL 484-6138

高齢者等ふれあい配食サービス ★要申請 ■調査あり

65歳以上の一人暮らしの高齢者、または高齢者のみの世帯で、心身の障害等の理由で調理や買い物が困難な方に、安否の確認をかねて、夕食を手渡しでお届けします。ただし、近隣に扶養義務者が居住し、食事の提供が受けられる状況にあるかた、及び介護保険サービスの利用（ヘルパー、デイサービス等）により対応可能なかたは除きます。

曜日・回数・・・・・・・・月～金の週1～5回（土・日、1月1日～3日を除く）

費用・・・・・・・・1回 350円

申請方法・・・・・・・・「高齢者等ふれあい配食サービス申請書」により、高齢者福祉課に申請してください。後日、市の職員が訪問調査に伺います。利用決定の場合には、配食サービスの委託を受けた施設の職員が、決定した曜日に、弁当の配達と安否の確認を行います。



【問い合わせ】 高齢者福祉課 TEL 484-6138

紙おむつ等の購入助成 ★要申請

市内に居住し、在宅で紙おむつ等を使用している、① 65歳以上で要介護3～5の認定を受けている方、② 1級または2級で身体障害者手帳交付を受けている方等に、紙おむつ・尿取りパッド等の購入費用の一部を助成します。

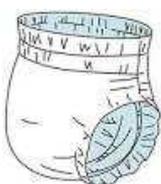
※入院中の方や介護保険施設（特別養護老人ホーム、老人保健施設、介護療養型医療施設）に入所している方は、助成の対象になりません。

助成券の交付・・・・・・・・申請した月から3月分まで。1ヵ月に使用できる券は2枚まで。

助成金額・・・・・・・・1枚につき1,500円×月2枚の助成。

利用施設・・・・・・・・佐倉市に登録されているお店（助成券交付時に一覧表をお渡しします）

申請方法・・・・・・・・印鑑、介護認定証または身体障害者手帳をお持ちのうえ、高齢者福祉課で申請してください（その場で助成券を交付します）。郵送での申請の場合には、後日（1～2週間後）郵便でお送りします。



【問い合わせ】 高齢者福祉課 TEL 484-6138

訪問理美容出張費用の助成 ★要申請

高齢者及び障害者のみの世帯に属する65歳以上の要介護4～5の認定を受けている方が、自宅で理容または美容を受ける時に、費用の一部を助成します。

助成券の交付・・・交付枚数は申請月により異なり、年度分を一括して交付します。

4月から6月までの申請：4枚、7月から9月までの申請：3枚、

10月から12月までの申請：2枚、1月から3月までの申請：1枚

助成金額・・・券1枚につき1,000円の助成。

利用施設・・・・・・佐倉市に登録されている理美容店（助成券交付時に一覧表をお渡しします）

申請方法・・・・・・印鑑、介護認定証をお持ちのうえ、高齢者福祉課で申請してください。後日（約1週間後）郵便でお送りします。



【問い合わせ】高齢者福祉課 Tel 484-6138

介護マーク ★要申請

「介護マーク」は、介護をする方が、介護中であることを周囲に理解していただくためのものです。

こんなときにご利用ください

- 介護していることを周囲に知ってもらいたいとき
- 駅やサービスエリアなどのトイレで付き添うとき
- 男性介護者が女性用下着を購入するとき など

★配布場所 ※申請書を記入していただきます。

高齢者福祉課窓口・地域包括支援センター

【問い合わせ】高齢者福祉課 Tel 484-6243



「介護マーク」を見かけたら、
温かい見守りとご理解をお願いします

SOS高齢者等事前登録(SOSステッカーの配布) ★要届出

認知症になると、物ごとを覚えていられなくなったり、日時や居場所などがわからなくなる症状が表れます。家の周りの見慣れた風景であっても、不安が高まっていると、安心できる場と人を探し求めてさまよっているうちに、家に帰れなくなってしまうことがあります。

「SOSステッカー」（登録番号入りの反射ステッカー）を靴に貼ることで、外出時の安全や地域の見守り、行方不明時の早期発見に役立ちます。



ステッカー見本



靴のかかと部分に貼ります。
夜間光に反射します。

ステッカーの配布・・・番号入りステッカーを10枚（5足分）お渡しします。

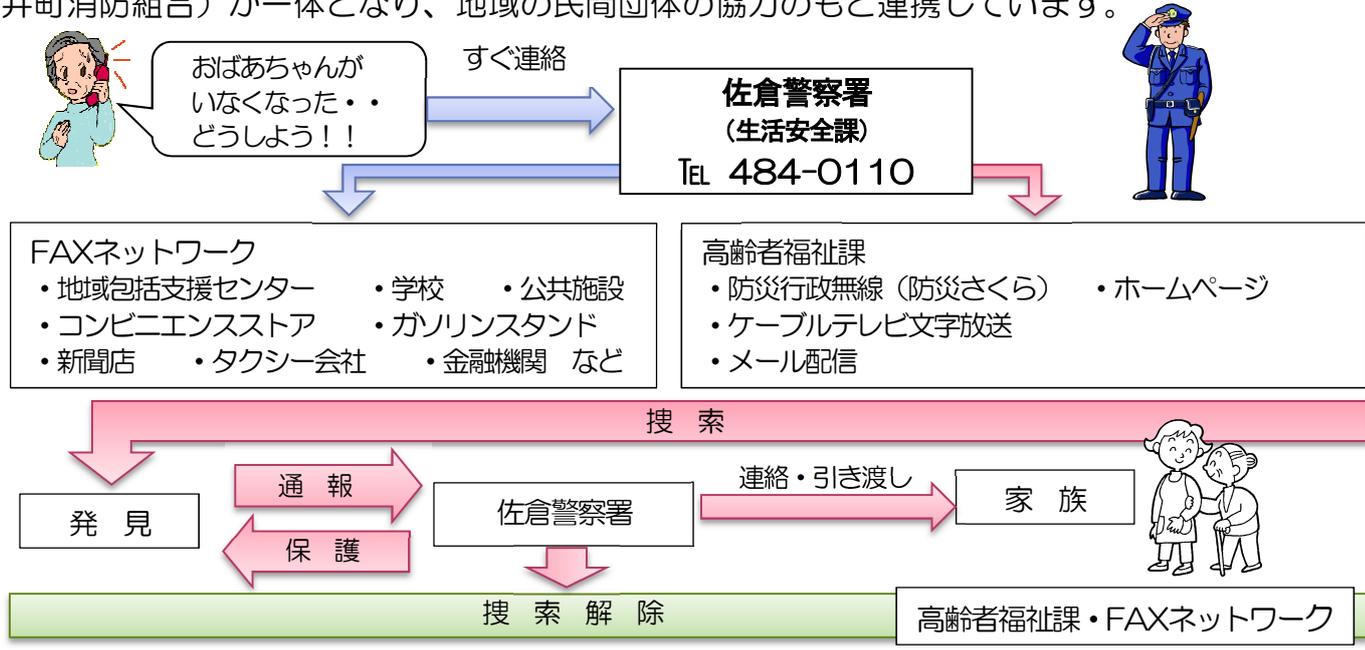
申請方法・・・・・・「事前登録届出書」に、写真2枚（登録する人の上半身と全身写真）を添えて、高齢者福祉課に提出してください。

※佐倉警察署への情報提供：行方不明時の早期発見と保護のため、対象者または家族等の同意により、事前登録届出書のコピーを佐倉警察署に情報提供しています。対象者が保護された時には、事前登録されている緊急連絡先に連絡がはまります。

【問い合わせ】高齢者福祉課 Tel 484-6138

2市1町SOSネットワーク

認知症により行方不明になった人を一刻も早く発見・保護するために、2市1町SOSネットワーク（佐倉市・八街市・酒々井町と、管轄する佐倉警察署及び佐倉市八街市酒々井町消防組合）が一体となり、地域の民間団体の協力のもと連携しています。



認知症などで徘徊のおそれのある方を一刻も早く発見・保護するため、GPS通信端末機器（位置情報検索サービス）に加入するための初期にかかる費用を助成します。GPS通信端末機器の契約前に、お問い合わせください。

【問い合わせ】 高齢者福祉課 TEL 484-6138

お役立ち情報

佐倉市メール配信サービス

「行方不明者の情報」のほか、自分が欲しい情報を選択してメールで受信することができます。

★配信する情報の種類

- 防災・避難情報
- 水道事故
- 防犯情報
- 光化学スモッグ情報
- 行方不明者の捜索・保護情報
- その他の行政情報
- 前記全ての情報



★メール配信の登録方法

メールの受信制限をされている方は、sakuramail@ikkr.jp（全て小文字）からのメールを受信できるようにしてください。①または②の方法で、ご登録ください。

- ① メール宛先に、sakura@emp.ikkr.jp を入力し、そのまま送信。
- ② QRコードリーダー（カメラ）で読み取り、表示されたアドレス宛に、そのまま送信。

※数分後に仮登録のメールが届きますので、送信されたメールの手順に従ってご登録ください。

【問い合わせ】防災防犯課 Tel 484-6131

119情報登録

消防署では、65歳以上の一人暮らしまたは高齢者のみの世帯の方を対象に、「119情報登録」を行っています。事前に消防署へ「119情報登録」をしておく、自宅の電話機から119番通報した場合に、本人が話せる状態でなくても、電話番号から住所を特定し、その方の既往歴やかかりつけ病院、緊急連絡先等を確認できるため、緊急時に迅速な対応ができます。



【問い合わせ】佐倉市八街市酒々井町消防組合消防本部 指揮指令課 Tel 481-0119

登録用紙は、高齢者福祉課、最寄りの各消防署（本署と出張所）にあります。

自動車運転免許証の返納

「運転に自信がなくなった」「家族から心配と言われた」などの理由で、ご本人が自らの意思で、有効期限の残っている運転免許証を返納するのが、「運転免許自主返納」です。返納から5年以内であれば『運転経歴証明書』を申請することができます。保有者は、協賛しているレジャー施設や公共交通等で様々な特典が受けられます。

【問い合わせ】千葉運転免許センター Tel 274-2000

佐倉警察署 Tel 484-0110



福祉サービスの利用手続きやお金の支払い等に不安を感じたら・・・

福祉サービスの利用手続きやお金の支払い等に不安を感じたり、お困りになっている場合には、「日常生活自立支援事業」をご利用ください。

【問い合わせ】佐倉市社会福祉協議会 権利擁護班 Tel 484-0698 (月～金、8:30～17:15)

千葉県社会福祉協議会ホームページ <http://www.chibakenshakyo.com/>

判断能力が不十分なとき・・・（成年後見制度）

成年後見制度は、認知症等によって判断する能力が十分でない方について、本人の権利を守る援助者（成年後見人等）を選ぶことで、その人を法律的に支援する制度です。制度の説明や申し立て手続きについてなど、お気軽にご相談ください。

【問い合わせ】佐倉市成年後見支援センター TEL 484-1288（月～金、8:30～17:15）

専門家（司法書士）によるアドバイス（電話または対面） 毎月第1・3月曜日（9:00～15:00）

場所：ミレニアムセンター佐倉3F相談室

高齢者を狙った悪質業者にご用心！！

訪問・電話勧誘販売などの消費者トラブルについての相談を消費生活専門相談員がお受けします。

【問い合わせ】消費生活センター TEL 483-4999（月～金、第3土、9:00～12:00 13:00～16:00）

車椅子の一時貸出し

一時的な利用のための貸出し（無料）※原則として介護保険による車いすレンタルサービスが優先になります。

【問い合わせ】障害福祉課 TEL 484-6137

佐倉市社会福祉協議会 西部地域福祉センター TEL 463-4167

// 南部地域福祉センター TEL 483-2811

外出の移動サービス（福祉有償運送）

一般の公共交通機関の利用が困難な要介護認定を受けている高齢者、身体障害者等の移動の支援を行うサービスです。

年会費：2,500円（利用会員の登録が必要です。詳細はお問い合わせください）

利用料金：利用料（基本料金500円+30円/1km）+介助料（2時間まで1,000円、以降30分毎に400円）

【問い合わせ】佐倉市社会福祉協議会 移動サービス担当 TEL 484-4319

福祉タクシー・福祉寝台車

対象条件を満たすかたが、タクシーや寝台車を利用する際に、運賃の一部助成を受けられる助成券を交付します。

対象・・・・・・・・①ねたきり高齢者台帳に登録されている方

②身体障害者手帳等級1級、2級又は視覚障害・体幹機能障害・下肢障害3級の方

助成内容・・・福祉タクシー 運賃が2千円未満のとき → 運賃の半額を助成

運賃が2千円以上のとき → 千円を助成

福祉寝台車 運賃が1万円未満のとき → 運賃の半額を助成

運賃が1万円以上のとき → 5千円を助成

交付枚数・・・福祉タクシー 1年度（毎年4月から翌年3月まで）に2冊（100枚）を限度とします。

福祉寝台車 1年度（毎年4月から翌年3月まで）に3冊（60枚）を限度とします。

申請・・・・・・・・事前に障害福祉課に申請し、利用券の交付を受けてください。

【問い合わせ】障害福祉課 TEL 484-6137



- 一般タクシー（車いす対応型が必要な場合は、事前に連絡予約をしてください）

名 称	問い合わせ先
株佐倉交通	TEL 484-2110
志津タクシー	TEL 487-6729

- 介護タクシー（寝台車(ストレッチャー対応型)が必要な場合は、事前に連絡予約をしてください）

名 称	問い合わせ先
アンサンプル介護タクシー	TEL 487-6345
介護タクシーさくら	TEL 486-0186
介護タクシーシャローム	TEL 310-6613
介護タクシー光の風	TEL 080-5485-3807
ケアタクシーハピネス	TEL 080-3547-8551
サムライタクシー	TEL 080-4735-3671
(株)ハタファーマシーみつば介護サロン	TEL 460-2131
ユーカリホームヘルプサービス	TEL 463-5596
ユーライフケアサービス	TEL 481-1868

※事前に料金・輸送エリアをご確認ください。

生活支援サービス

お住いの地区社協とその活動に協力しているボランティアや、シルバー人材センターの会員が自宅に伺い、ちょっとした身の回りの仕事をお手伝いします。（利用料はお問い合わせください）

- 地区社協

名 称	問い合わせ先
虹のサービス (佐倉城の辺地区社協エリアを対象)	佐倉城の辺地区社会福祉協議会 TEL 484-6033 (火・金10時～15時)
スマイルサービス (ユーカリ地区社協エリアを対象)	ユーカリが丘地区社会福祉協議会 TEL 312-4073 (月・木14時～16時)
はれ愛センター (志津地区社協エリア を対象)	志津地区社会福祉協議会 TEL 290-9275 (月～金10時30分～16時30分) FAX 290-9276 (常時受付)
愛あいサービス (志津南地区社協エリアを対象)	志津南地区社会福祉協議会 TEL 377-0025 (火・木9時～12時 南志津小学校内) FAX 376-0532
はれあいサービス絆 ※平成27年10月～開始 (西志津地区社協エリアを対象)	西志津地区社会福祉協議会 TEL 460-1782 (火・水・木9時～12時)

【サービス内容】 お部屋の整理、ボタンつけ、ゴミ出し、家具の移動、電球の取り替え、庭の草取り、花の水まき、買い物代行（お米など）、買い物・散歩の付き添い 等

- シルバー人材センター

名 称	問い合わせ先
ワンコインサービス「シルバー救援隊」	佐倉市シルバー人材センター TEL 486-5482 (月～金8時30分～17時)

【サービス内容】 お部屋の整理、ゴミ出し、電球の取り替えなど30分程度（利用料：500円）

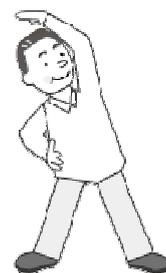
いきいき健康づくり

— 健康づくり・健康の管理 —

65歳からの健康づくり～元気なうちから始めよう「介護予防」～

年齢を重ねるとともに、「何でもない場所をつまずいた」「風邪で寝込んだ」など、ささいな心身の不調から介護が必要となることもあります。しかし、毎日の健康管理や生活習慣に気を配ることで、いつまでも元気に若々しく過ごすことができます。

「はつらつ生活チェックシート」で、いくつになっても自分らしく、いきいきと暮らしていくために必要な「はつらつ生活度」を確認してみましょう。



はつらつ生活チェックシート 当てはまるほうに○をつけてください。

1	バスや電車で1人で外出していますか	はい 0点	いいえ 1点	生活
2	日用品の買い物をしていますか	はい 0点	いいえ 1点	
3	預貯金の出し入れをしていますか	はい 0点	いいえ 1点	
4	友人の家を訪ねていますか	はい 0点	いいえ 1点	
5	家族や友人の相談にのっていますか	はい 0点	いいえ 1点	
6	階段を手すりや壁をつたわずに昇っていますか	はい 0点	いいえ 1点	運動
7	椅子に座った状態から何もつかまらずに立ち上がっていますか	はい 0点	いいえ 1点	
8	15分位続けて歩いていますか	はい 0点	いいえ 1点	
9	この1年間に転んだことがありますか	はい 1点	いいえ 0点	
10	転倒に対する不安は大きいですか	はい 1点	いいえ 0点	栄養
11	6ヶ月間で2～3kg以上の体重減少がありましたか	はい 1点	いいえ 0点	
12	BMIは18.5未満ですか BMI = 体重 (kg) ÷ 身長 (m) ÷ 身長 (m)	はい 1点	いいえ 0点	
13	半年前に比べて固いものが食べにくくなりましたか	はい 1点	いいえ 0点	お口
14	お茶や汁物等でむせることがありますか	はい 1点	いいえ 0点	
15	口の渇きが気になりますか	はい 1点	いいえ 0点	
16	週に1回以上は外出していますか	はい 0点	いいえ 1点	外出
17	昨年と比べて外出の回数が減っていますか	はい 1点	いいえ 0点	
18	周りの人から「いつも同じ事を聞く」などの物忘れがあると聞かれますか	はい 1点	いいえ 0点	物忘れ
19	自分で電話番号を調べて、電話をかけることをしていますか	はい 0点	いいえ 1点	
20	今日が何月何日かわからないときがありますか	はい 1点	いいえ 0点	
21	(ここ2週間) 毎日の生活に充実感がない	はい 1点	いいえ 0点	こころ
22	(ここ2週間) これまで楽しんでやれていたことが楽しめなくなった	はい 1点	いいえ 0点	
23	(ここ2週間) 以前は楽にできていたことが今はおっくうに感じられる	はい 1点	いいえ 0点	
24	(ここ2週間) 自分が役に立つ人間だと思えない	はい 1点	いいえ 0点	
25	(ここ2週間) わけもなく疲れたような感じがする	はい 1点	いいえ 0点	

* 「はつらつチェックシート」の質問内容は、全国共通となっています

「はつらつ生活チェックシート」の点数を合計してみましょう

生活 点	<p>点数が高かった方は、動くのがおっくうになっていませんか？ 散歩、買い物、掃除等は、体を動かす良い機会です。</p> <p>はつらつ生活を送るために、積極的に外出する機会を作り、周りの人と話をしましょう。</p>	
運動 点	<p>3点以上の方は、歩いたり立ち上がったたりするという、体を動かす力が低くなっている可能性があります。はつらつとした身体を保つために、こまめに体を動かしましょう。</p>	
栄養 点	<p>2点の方は栄養状態に注意が必要です。栄養不足になると、病気にかかりやすくなったり、体力が落ちてしまいます。卵、魚、肉、大豆製品などを使ったいろいろなおかずを食べましょう。</p>	
お口 点	<p>2点以上の方は、食べ物をかみ砕いたり、飲み込んだりする、お口の健康度が低くなっている可能性があります。食べることや会話することの楽しさに、お口の健康はかせません。年に1回は歯科医院で健診を受けましょう。</p>	
外出 点	<p>点数が高かった方は閉じこもりに注意が必要です。家に閉じこもりがちな生活を送っていると、足腰が衰え、食欲も低下し、知らず知らずの内に体力が低下します。</p> <p>このマップを片手に出掛けてみましょう。</p>	
物忘れ 点	<p>運動をする、よく噛む、記憶力を使う、人と会話するなどの生活習慣により、脳の老化はある程度予防できます。1点以上の方は物忘れに注意しましょう。</p> <p>「短期間で物忘れが進んでいる」等気になる場合は、専門の医療機関を受診しましょう。市でも「物忘れ相談」を行っています（20ページ参照）。</p>	
<p>ここまでの合計（全体） _____ 点</p> <p>10点以上の方は、運動や食事、家事、外出など、生活を維持していくために必要な、「はつらつ生活度」の低下に注意が必要です。</p>		
しんじゅん 点	<p>ゆううつな気分になったり、興味や関心がなくなる、眠れない、疲れやすい等の心や体の不調が2週間以上続く場合は、医療機関を受診しましょう。</p>	

0点数が低かった方は、特に心配はありません。はつらつ生活を維持しましょう。

0運動で3点以上、栄養で2点、お口で2点以上、全体で10点以上の方は、お住まいの地区の地域包括支援センター又は高齢者福祉課にご相談ください。今の状態に応じたサービス等をご紹介します。

【問い合わせ】 高齢者福祉課 ☎484 - 6343

過去の佐倉市での「はつらつ生活チェックシート」集計結果から
6割以上の方が「口腔」の項目で点数が高く、
お口の健康度が低いことが分かりました！

けんこう
お口の手入れ、「健口体操」を毎日の習慣に！

☆毎食後、お口や入れ歯の手入れをしましょう。健口体操で飲み込む力、噛む力をアップ。



口を閉じたまま、頬をふくらませたりすぼめたりする



口を大きく開けて、舌を出したり、引っ込めたりする



口を閉じたまま、くちびるの裏側を舌でぐるっとなぞる

介護予防出前講座

高齢者が集まる会にうかがって、いつまでも元気でいられるコツについて、講話や実技を行います。出前講座をご希望の場合には、事前にご相談のうえ、「申込書」をご提出ください。

内 容：老化を防ぐ体操や食事、口腔ケア、脳トレーニング、物忘れ予防 等

時 間：20分から60分程度

【問い合わせ】高齢者福祉課 ☎484 - 6343

佐倉ふるさと体操



佐倉にちなんだ動きを取り入れた、立ってでも座ってでもできる体操です。「故郷（ふるさと）」の曲に合わせて、誰でもどこでも楽しく体を動かせます。

各地域包括支援センターや市内の公共施設には、体操の方法を紹介したパンフレットが置いてあります。日々の健康づくりに、ぜひお役立てください。



●佐倉ふるさと体操の実施会場

場所	日時	イベント名称
佐倉市立美術館 駐車場	毎月 10日 10:00~	金毘羅縁日ふれあいマーケット
佐倉地域包括支援センター	日~金 8:30~	みんなで体操しませんか
臼井・千代田地域包括支援センター	月~金 8:45~	ラジオ体操・ふるさと体操

※ふるさと体操を行っている場所は他にもありますので、お問い合わせください

【問い合わせ】高齢者福祉課 ☎484 - 6343

健康診査・がん検診などの各種健診（検診）

生活習慣病などの早期発見や予防のため、年に1回、健診（検診）を受けましょう。特定健康診査（健康診査）では、身長・体重・腹囲測定、血圧測定、尿検査、血液検査、医師診察などを行っています。また、がん検診（胸部レントゲン（肺がん）・胃がん・大腸がん・乳がん・子宮頸がん）、肝炎ウイルス検診、骨粗しょう症検診、成人歯科健診があります。これらの健診（検診）を受診するには、受診券が必要となります。希望する方は、お問い合わせください。

【問い合わせ】健康増進課 TEL 485-6711

人間ドック費用の助成

費用の1/2を助成します。（上限1万円）※同年度内に特定健康診査・後期高齢者医療健康診査を受診していない方。

★国民健康保険の被保険者 納期限までの国民健康保険税を完納している20歳以上の方が対象

【問い合わせ】健康保険課 TEL 484-6604

★後期高齢者医療保険の被保険者 納期限までの後期高齢者医療保険料を完納している方が対象

【問い合わせ】健康保険課 TEL 484-6136

高齢者の定期予防接種

★インフルエンザ ①接種日時点で65歳以上、②接種日時点で60歳から64歳で、心臓や腎臓、呼吸器の機能の障害又はヒト免疫不全ウイルスによる免疫の機能の障害で障害者手帳1級の方が対象です。（接種期間10～12月、本人負担額 1,000円）

★肺炎球菌ワクチン 生年月日で対象年度が決まっています。対象者には、4月に予診票を郵送します。（接種期間 対象年度4～3月、本人負担額 3,000円）

上記②に該当する方で希望する方は、お問い合わせください。

【問い合わせ】健康増進課 TEL 485-6711



訪問歯科診療 ★要申請

65歳以上の方で、在宅療養などで歯科医院への通院が困難な場合に、歯科医が往診し、自宅で診療（保険診療）が受けられます。入れ歯の作成・調整・修理、むし歯の応急処置など。抜歯など、出血を伴う処置はできません。

【問い合わせ】健康増進課 TEL 485-6712

休日（昼間と夜間）の急病時に

○休日当番医テレフォンサービス（※当日の当番医を音声案内） TEL 484-2516

○休日夜間急病診療所（内科・歯科）

日曜・祝日・年末年始（12月29日～1月3日）の夜間（19:00～21:45） TEL 239-2020

仲間と集う・学ぶ

老人憩の家（56ページ）

高齢者の集会、趣味活動の場となる施設です。利用料金はお問い合わせください。

施設名	施設概要	問い合わせ
うすい荘	大会議室（52畳）、和室（16畳）、 小会議室（10畳）	臼井三町会（臼井新町町会・中宿 町内会・下宿町内会） TEL 463-1724 （月曜日午前中のみ）
千代田荘	集会室（和室40畳）、和室（16畳）、 調理室（19畳）	千代田地区社会福祉協議会 TEL 461-5641 （火・木・金13時～17時）
志津荘	1階：集会室（和室50畳）、 中広間（12畳）、和室（6畳） 2階：和室（10畳）、和室（6畳）	志津南地区社会福祉協議会 TEL 460-1782 （火 9時～正午）

【問い合わせ】高齢者福祉課 TEL 484-6243

高齢者福祉作業所（56ページ）

就労や収入につながる技術の習得を目的として、シルバーマイスター養成講座を開催しています。※毎年2月頃に募集。初期費用、材料費などについては実費負担です。

講座名	期間	定員
籐工芸	4年間（月2～3回程度）	6名
七宝工芸	4年間（月2～3回程度）	6名
刺繍	4年間（月2～3回程度）	6名
竹工芸	4年間（月2～3回程度）	6名
園芸（盆栽）	4年間（月1～2回程度）	6名
園芸（ガーデニング）	2年間（月1回）	6名

【問い合わせ】高齢者福祉課 TEL 484-6243



地域福祉センター（56ページ）

60歳以上の方は、娯楽室を無料で、浴室を1回210円で利用できます。南部地域福祉センターでは、60歳以上の方で30人以上の団体を対象に大型バスの運行も行っています。

西部地域福祉センター

南部地域福祉センター

【問い合わせ】社会福祉課 TEL 484-6135

★**教養教室**（※教室の内容等については発行日現在のものであり、変更する可能性もあります）

南部地域福祉センターでは、佐倉市在住で60歳以上の方を対象に教養教室を開催しています。詳細については、お問い合わせください。

教室名	開催日	時間
カラオケ	第2・第4金曜日	9:00~11:30 13:00~15:30 自主練習
踊り	毎週木曜日	10:00~15:00
民謡	第1・第3木曜日	13:30~15:30
尺八	第2・第4木曜日	10:00~12:00
大正琴	第2・第4水曜日	9:00~11:00
書道	第1・第3火曜日	9:30~11:30
いけばな	第2・第4火曜日	10:00~12:00
太極拳	第1・第3水曜日	9:00~11:00
自力整体	第1火曜日・第2日曜日	10:00~12:00
詩吟	第1・第3土曜日	9:30~13:00

教養教室とは別に同好会が活動しています。参加にあたっては各会にご相談ください。

同好会名	開催日	時間
山百合会（カラオケ）	第2・第4土曜日	9:30~15:30
ひまわり会（カラオケ）	第1・第3土曜日	9:30~15:30
喜楽会（カラオケ）	第2・第4火曜日	9:30~15:30
なかよし会（カラオケ）	第1日曜日・第3火曜日	9:30~15:30
ろくろ会（陶芸）	第1・第3火曜日	10:00~15:00
楽遊会（陶芸）	毎週木曜日・日曜日、第2・第4・第5火曜日	10:00~15:00
囲碁の会（囲碁）	毎週火曜日・金曜日	9:00~16:00
霜月会（囲碁）	毎週水曜日	13:30~16:00
城GBクラブ（ゲートボール）	毎週火曜日・木曜日・土曜日	9:00~15:00
七宝焼	第2木曜日	10:00~15:00
カーネーション（手芸）	第4水曜日	13:30~17:00
素人手打そば愛好会	第3土曜日	9:00~12:00
みずき会（劇団）	第1・第3水曜日	11:00~15:00
押し花	第3水曜日	9:00~16:00

【問い合わせ】南部地域福祉センター A棟 TEL 484-5151（月曜日休館）

老幼の館（56ページ）

遊びや行事をとおして、乳幼児から高齢者までが世代を超えてふれあう場です。

佐倉老幼の館

臼井老幼の館

【問い合わせ】子育て支援課 TEL 484-6415

コミュニティセンター（54ページ）

60歳以上の方は、和室や談話室を無料で、市民風呂を1回210円で利用できます。

ミレニアムセンター佐倉・・・和室、市民風呂

志津コミュニティセンター・・・和室

和田ふるさと館・・・・・・・・談話室

【問い合わせ】自治人権推進課 TEL 484-6128

公民館・市民大学（54ページ）

市内公民館では、市民サークルが趣味・教養の学習やボランティア活動などを行っています。公民館主催の市民大学や各種講座を開設しています。

名 称	内 容	問い合わせ先
佐倉市民カレッジ	4年制の市民大学。1・2年生の「であい課程」で一般教養などを学び、3・4年生は「専攻課程」で、福祉・歴史・情報・元気の分野に分かれて学びます。	中央公民館 TEL 485-1801
しづ市民大学	1年制で、「しづ学入門」「地域健康学」「くらしの情報学」「おやじの食事学」などのコースがあります。	志津公民館 TEL 487-5064
根郷寿大学	1年制で、健康、地域、文化など幅広い分野を学びながら、仲間との交流を図ります。	根郷公民館 TEL 486-3147
コミュニティカレッジさくら	2年制で、人とのつながりを大切にしたまちづくりについて学びます。	臼井公民館 TEL 461-6221

和田公民館 【問い合わせ】 TEL 498-0417

弥富公民館 【問い合わせ】 TEL 498-0860

ボランティアセンター

ボランティア活動に「関心がある!」「参加したい!」そんな皆さんの相談窓口として活動を応援します。ボランティア活動保険の加入や、ボランティア情報をお知らせします。

【問い合わせ】 佐倉市社会福祉協議会 TEL 484-6198

高齢者を地域で見守るために

佐倉市高齢者見守り協力事業者ネットワーク事業

近年、社会や地域から孤立した状態で高齢者が亡くなるという事例が増加しています。近隣住民の声かけや自治会・町内会、民生委員の日常的な見守り活動を補完するため、「高齢者見守り協力事業者ネットワーク事業」により、高齢者をさりげなく見守る活動を推進しています。



協力事業者（新聞販売店、電気・ガス・水道事業者、生活協同組合、弁当宅配事業者、牛乳・乳酸菌飲料販売店、郵便事業者等）が日々の業務を行う中で、高齢者をさりげなく見守り、また異変を察知したときは、市、地域包括支援センターと連携して、各関係機関に繋げていきます。

【問い合わせ】高齢者福祉課 Tel 484-6138

高齢者孤立化防止活動「ちばSSKプロジェクト」

一人暮らしの高齢者や高齢のご夫婦だけの世帯、認知症高齢者の方が孤立することなく、必要な支援を受けながら安心して暮らせるよう、地域において声かけや見守りなどの支え合い活動を実践することが重要です。

そこで、千葉県では、県民一人ひとりが具体的な行動を起こすきっかけづくりとなるよう、「ちばSSKプロジェクト」活動を実施しています。

あなたにもできる
支え合いアクション！



自分から
挨拶をする！



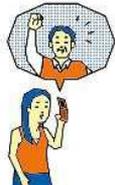
手伝えることは
ないか、
声をかける！



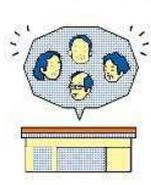
両隣、声かけ
見守り体制を
つくる！



「おせっかいかも」と
自制しない！



シルバー人材を
活用する！



地域に高齢者の
集まれる
場所を作る！

はじめてみよう
孤立化しないための習慣！



散歩を
習慣化する！



一日一回、
買い物に行く！



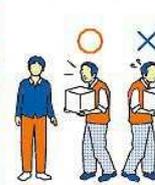
シルバー
人材センターに
登録する！



公共料金の
支払は、
集金にする！



植物を育てる！



「迷惑かも」と、
遠慮しない！

高齢者虐待かも知れないと思ったら・・・

高齢者をたたく、介護放棄する、怒鳴る、年金や預貯金を本人に渡さない等、高齢者虐待に気がついた時は、**地域包括支援センター** や **高齢者福祉課** に連絡してください。連絡した方に関する情報が外部に漏れることはありません。

また、介護者が一人で抱え込んで、心身の疲労により、追い詰められて虐待してしまうこともあります。介護の負担を軽減するためにも、困ったときや悩んだときは、相談してください。

【問い合わせ】 県の相談専用電話 未然にゼロ Tel 221-3020 (月～金：9:00～17:00)

【問い合わせ】 高齢者福祉課 Tel 484-6138

地域住民だからできる高齢者虐待防止の取り組み

身近なところに、支援を必要としていながら、自ら声を上げることができない高齢者がいるかもしれません。一人ひとりの小さな「気づき」が、高齢者の人権や健康を守る力になります。

気になることがあったら、各地域包括支援センターか高齢者福祉課までご連絡ください。

○印	ご近所にこんな高齢者はいませんか？ ○がついた項目が多いほど、支援の必要度が高い状態です。
1	暴力を受けている、怒鳴られている、年金を取られる等と訴えている
2	あざや傷があるのに理由を聞いてもはっきりしない
3	家族が介護でとても疲れていたり、高齢者の悪口を言っている
4	介護や病気について相談する人がいないようだ
5	ひとり暮らしや高齢者夫婦世帯で、最近姿を見かけなくなった
6	高齢者を訪ねると家族に嫌がられたり、会わせてもらえない
7	昼間でも雨戸が閉まっている
8	家の周囲にゴミが放置されたり、異臭がする
9	郵便受けが新聞や手紙で一杯になっている
10	家から怒鳴り声や泣き声が聞こえたり、大きな物音がする
11	暑い日や寒い日、雨の日なのに高齢者が長時間外にいる
12	高齢者が道路に座り込んだり、徘徊していることがある
13	介護が必要なのに、サービスを利用している様子がない
14	高齢者の服が汚れていたり、お風呂に入っている様子がない
15	最近、セールスや営業の車が来ることが多くなった
16	家族がいるのに、いつもコンビニ等でひとり分のお弁当を買っている

東京都老人総合研究所作成



あいさつ、声かけ、気づき
地域で見守りをお願いします

認知症になってもこのまちで ～地域で支えあおう～

認知症の現状

厚生労働省の発表によると、平成24年時点の認知症の高齢者は全国で約462万人（高齢者全体の約15%）に上り、認知症を発症する前段階とみられる予備軍(MCI)も約400万人（高齢者全体の約13%）との推計がでています。年齢を重ねるほど発症する可能性が高まり、今後も認知症の人は増え続けると予想されています。



物忘れと認知症はどう違う？

「年相応の物忘れ」は、体験や出来事の一部を忘れるもので、日常生活に大きな支障がないのが特徴です。「認知症の物忘れ」は、ついさっきの出来事を忘れてしまったり、同じことを繰り返し言ったり聞いたりするなどの症状が現れるもので、進行すると時間や場所、人物がわからなくなることもあるほか、金銭の管理や買い物、炊事等の家事全般に支障が出てくるのが特徴です。

家族が見つけた「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とよいでしょう。

もの忘れがひどい

- 今切ったばかりなのに、電話の相手の名前を忘れる
- 同じことを何度も言う・問う・する
- しまい忘れ置き忘れが増え、いつも探し物をしている
- 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

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

- 約束の日時や場所を間違えるようになった
- 慣れた道でも迷うことがある

人柄が変わる

- 些細なことで怒りっぽくなった
- 周りへの気づかいがなくなり頑固になった
- 自分の失敗をひとのせいにする
- 「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

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

意欲がなくなる

- 下着を替えず、身だしなみを構わなくなった
- 趣味や好きなテレビ番組に興味を示さなくなった
- 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)

「いつもと違う」と感じたら早めに相談を

認知症はだれもがなる可能性のある脳の病気です。できるだけ早く相談し診断を受け、認知症の原因となっている病気を見つけ出して、適切に治療・対応（ケア）すれば、進行を遅らせ、治るものもあります。

★物忘れ相談（予約制、無料）

対象：物忘れや認知症について不安がある方および家族
（専門医に受診経験のある方、受診中の方は除く）
相談日：毎月1回（『こうほう佐倉』1日号でお知らせします）

【申し込み・問い合わせ】高齢者福祉課 Tel484-6343



★地域包括支援センター

高齢者の総合相談窓口である、地域包括支援センターの専門職種（保健師又は看護師、社会福祉士、主任介護支援相談員）が相談に応じています。

名称	住所	問い合わせ
佐倉地域包括支援センター	宮前3丁目12-1	Tel 488-5151
臼井・千代田地域包括支援センター	王子台3丁目5-15	Tel 488-3731
志津北部地域包括支援センター	ユーカーが丘2丁目2-1	Tel 462-9531
志津南部地域包括支援センター	上志津1762-36 ※	Tel 460-7700
南部地域包括支援センター	大崎台4丁目2-1ｸﾞｯﾄﾞ佐倉106	Tel 483-5520

開設日・時間：日～金 8:30～18:00(土・12月29日～1月3日を除く)

※志津南部地域包括支援センターは、「志津市民プラザ」の新設に伴い、移転予定です。

平成27年12月～(予定) 上志津1672-7 (電話番号は変更ありません)

★かかりつけ医

認知症は早期診断が大切です。まずは、かかりつけの先生に相談をしてみましょう。認知症のどんな症状が、いつごろから見られるようになったのかを、しっかり伝えるために、紙にまとめ、家族が付き添い受診しましょう。

また、受診の際には、あらかじめ地域包括支援センターやケアマネジャーに、情報連携シート「さくらパス」を作成してもらうと、受診や介護サービスの利用をスムーズにすることに役立ちます。

専門医療機関（神経内科・精神科）を受診する際には、かかりつけ医の先生からの紹介状をいただいてから受診しましょう。また、事前に予約が必要か確認をお願いします。

「さくらパス」ホームページ ⇒ <http://さくらパス.com/>



★かかりつけ薬局



「薬の飲み忘れが多くなった」、「飲みすぎてしまう」、「服薬が難しくなった」、「色々な病院からたくさん薬が処方され、余らせている」などの心配があれば、【お薬手帳】を持って、かかりつけ薬局（薬剤師）にご相談ください。

認知症を予防する

認知症を完全に治す方法は今のところ見つかりませんが、生活習慣に気をつけることで、発症を遅らせ、症状を軽くおさえられる可能性があります。日々の心がけが大切です。

- 生活習慣病の原因となる高血圧、高血糖、脂質異常、肥満等を予防し、治療を行う
- 1日30分の有酸素運動（ウォーキング、水泳、体操等）を週5回行う
- 栄養のバランスを整え、カロリーは控えめに、野菜や果物、魚等を良くかんで食べる
- 30分以内の昼寝をする
- 家の外に出かけて、人との会話を心がける
- 簡単な計算や音読をする、文字を書くようにする
- 記憶力を積極的に使う
（前日の食事、買った物・価格、会った人、新聞の内容を思い出して書き出す）
- 身近な家事を積極的に行う（料理や掃除は、脳と体を同時に動かす良い機会）
- 趣味を続け、挑戦する気持ちを持ち続ける
（園芸や旅行、囲碁、将棋、麻雀、トランプなどのゲームのほか、歌うことや楽器の演奏、手芸や編み物、塗り絵などが脳の活性化に効果あり）



認知症サポーター養成講座 ★要申し込み



認知症の人や家族を温かく見守り、支援する応援者「認知症サポーター」キャラバン・メイトと呼ばれる講師が、認知症の症状や具体的な対応のポイントを紹介します。自治会や民間企業、学校への出前講座も開催します。

★認知症の人への接し方（対応の心得）

認知症の人でも一般の人との付き合いと、基本的に変わることはありません。相手の尊厳を守りながら、ゆっくり、やさしく対応しましょう。

認知症の人への対応の3つの心得“3つの「ない」”
「驚かせない」「急がせない」「自尊心を傷つけない」



認知症になっても安心して利用できる「認知症サポーター」のいるお店や事業所には、ステッカーを掲示しています。

【問い合わせ】高齢者福祉課 Tel 484-6243



ちば認知症コールセンター

電話相談には、相談経験が豊富な認知症の方の介護経験者が相談をお受けするほか、看護師等の専門家による面接相談も予約制で行います。

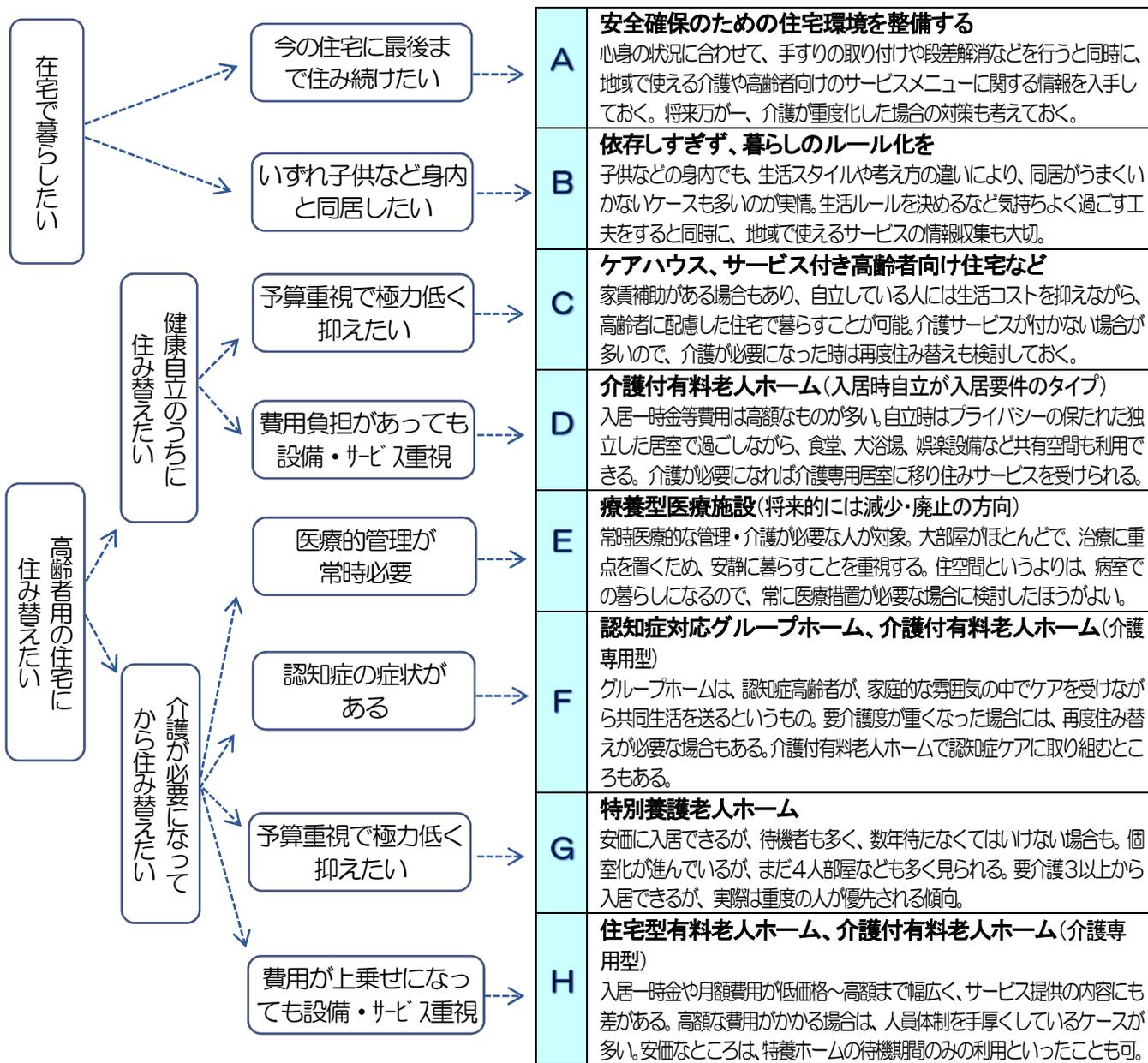
【問い合わせ】公益社団法人 認知症の人と家族の会千葉県支部 Tel238-7731

（月・火・木・土 10:00～16:00）※祝日・12月29日～1月3日を除く

認知症の人と家族の会千葉県支部では、ミレニアムセンター佐倉を会場に「家族のつどい」を年に4回開催しています。お気軽に、ご参加ください。

高齢期の住まい

高齢期の住まい方について、ご自身の希望を整理して大まかな見当をつけてみましょう。そのままご自宅で暮らし続けたいですか？ それとも住み替えますか？ 住み替える場合、その時期は介護が必要になってからですか？ それともお元気な時ですか？



出典：一般財団法人 高齢者住宅財団「高齢者の住まいガイドブック」を一部改編

高齢者向け住宅の説明

施設種別 (根拠法)	説 明
①有料老人ホーム (老人福祉法第29条)	<p>有料老人ホームとは、住むための「居住機能」と日常生活に必要な利便を提供する「サービス機能」の2つの機能が一体として提供される高齢者向けの住居のことで、食事や掃除、洗濯、健康管理などのサービスが利用できます。</p> <p>(下記3種類)</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 介護付・・・介護が必要となっても、ホームが提供する特定施設入居者生活介護や外部サービスを利用しながら生活を継続することが可能です。 ● 住宅型・・・生活支援等のサービスが付いた高齢者向けの居住施設です。介護が必要となった場合、入居者自身の選択により、地域の訪問介護等の介護サービスを利用しながらホームの居室での生活を継続することが可能です。 ● 健康型・・・食事等のサービスが付いた高齢者向けの居住施設です。介護が必要となった場合には、契約を解除し退去しなければなりません。
②養護老人ホーム (老人福祉法第20条の4)	65歳以上で環境上の理由及び経済的理由により居宅において養護を受けることが困難な方を入所させる施設
③軽費老人ホーム (老人福祉法第20条の6)	<p>65歳以上で環境上の理由及び経済的理由により居宅において養護を受けることが困難な方を入所させる施設(下記3種類)</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 軽費老人ホームA型・・・家庭環境、住宅事情等の理由により、居宅で生活することが困難な高齢者を対象に、低額な料金で給食、その他日常生活に必要な便宜を図る施設です。 ● 軽費老人ホームB型・・・家庭環境、住宅事情等の理由により、居宅で生活することが困難な高齢者を対象に、低料金で入所できる施設です。B型は自炊し、日常生活は自分で行うことが原則です。 ● ケアハウス・・・年齢が60歳以上で、身体的には比較的自立しているものの、自炊できない程度の機能低下があり、高齢や健康面から独立した生活するには不安があるという人で、利用料の負担能力がある人が入居できる施設です。居室は原則個室で、トイレなどが完備されています。
④サービス付高齢者向け住宅 (高齢者の居住の安定確保に関する法律第5条)	高齢者世帯や要介護者等の増加に対応し、高齢者が安心して生活することができる住まい・住環境の整備により、その居住の安定確保を図ることを目的としています。(関係法令：住生活基本法)



介護が必要になったときは

介護保険で「在宅サービスを受けたい」「施設に入所したい」などの希望がある場合には、要介護認定の申請を行い、「介護や支援が必要な状態である」と認定される必要があります。

「認定」の申請を希望されるかたは、高齢者福祉課または、地域包括支援センターに、まずにご相談ください。

介護保険認定の申請から認定までの手順

申請書を提出すると訪問調査などを経て、介護認定審査会で介護の必要性や、どの程度の介護が必要かを判定し、要介護度が決まります。



【介護保険の申請に関するお問い合わせ】 TEL 484-1771

1. 申請をします

【申請窓口】 高齢者福祉課、地域包括支援センター

【申請に必要な書類】 介護保険被保険者証（65歳以上の方）、認定申請書、問診票
※40～64歳で医療保険に加入している方は、ほかに健康保険被保険者証

2. 認定調査の実施と主治医意見書の取得

佐倉市職員等の調査員が自宅等を訪問して、心身や介護の状態を確認するための認定調査を行います。また、主治医に心身の状態についての意見書を作成してもらいます。

3. 認定結果が通知されます

介護認定審査会にて要介護度の判定が行われ、申請から原則30日以内に「認定結果」が通知されます。認定の「決定通知」と、認定結果が記載された「被保険者証」が届きます。認定は、要支援1・2から要介護1～5までの7段階及び非該当に分かれています。

4. ケアプランの作成



認定結果をもとに、自分の生活や身体能力等に合ったサービスを組み合わせた計画表「ケアプラン」を作成します。「どのようなサービスを希望しているのか」「かかる費用はいくらか」など、本人やご家族と相談しながら計画します。

- ▶要介護1～5の方：在宅サービスと施設サービスのどちらかを選択します。在宅のサービスを利用する場合は、居宅介護支援事業所に依頼し、介護支援専門員（ケアマネジャー）がケアプランを作成します。施設のサービスを利用する場合は、施設のケアマネジャーに依頼し、ケアプランを作成します。
- ▶要支援1・2の方：地域包括支援センターに依頼し、「介護予防ケアプラン」を作成します。

5. サービスの利用

ケアプランに基づいて、サービス事業者や介護保険施設と直接契約を結び、サービスを利用します。サービスの利用が開始されたあとも、介護支援専門員（ケアマネジャー）が訪問して、ケアプランに基づいた適切なサービスが受けられているか、サービスについて満足しているかなどを調査し、より適切なサービスが受けられるよう調整していきます。

こんなサービスが受けられます

訪問介護（ホームヘルプ）

ホームヘルパーが自宅を訪問して、食事・入浴・排泄などの身体介護や掃除・洗濯・調理などの日常生活の援助を行います。

訪問看護

かかりつけ医の指示により、看護師が自宅を訪問して、健康状態の確認や医療的な処置を行います。

訪問リハビリテーション

自宅に理学療法士や作業療法士、言語聴覚士が訪問して、運動療法や作業療法、言語訓練などのリハビリテーションを行います。

住宅改修費支給

手すりの取り付けや段差の解消などの住宅改修をした場合に、20万円を上限に費用を支給します。※事前の申請が必要です。

夜間対応型訪問介護

安心して在宅介護が送れるよう、巡回や通報システムによる夜間専用の訪問介護です。

福祉用具の貸与・購入

日常生活の自立を助け、機能訓練のための福祉用具を貸し出すサービスです。車いす・特殊寝台・歩行器・徘徊探知機などがあります。ポータブルトイレや入浴補助具など直接肌に触れるものを指定事業者から購入した場合には、購入費（年間10万円を上限）が支給されます。

定期巡回・随時対応型訪問介護看護

日中と夜間を通じた複数回の定期訪問と随時の対応で、介護と看護を一体的に提供します。

通所介護（デイサービス）

通所介護施設に通い、食事、入浴などの日常生活上の支援やレクリエーションを通じた機能訓練を日帰りで行います。

通所リハビリテーション（デイケア）

老人保健施設や医療機関などで、食事、入浴などの日常生活上の支援やリハビリテーションを日帰りで行います。

短期入所生活介護・短期入所療養介護（ショートステイ）

特別養護老人ホームや老人保健施設に短期間入所して、日常生活上の支援や機能訓練などが受けられます。

認知症対応型共同生活介護（グループホーム）

スタッフの支援を受けながら5～9人の少人数の認知症の人が入居して、家庭的な雰囲気の中で共同生活を送る住まいです。

小規模多機能型居宅介護

小規模の施設で顔なじみのスタッフのもと通所を中心に利用者の選択に応じて、訪問や泊りのサービスを組み合わせて受けられるサービスです。

施設サービス

常時介護が必要で自宅での生活が困難な人が入所して、日常生活上の支援や介護を受ける施設（特別養護老人ホーム ※要介護3以上）や状態が安定している人が在宅復帰できるようリハビリテーションを中心としたケアを行う施設（老人保健施設 ※要介護1～5）などがあります。

※サービス事業所の一覧は、27ページ以降の情報をご覧ください。これらの他にもサービスがありますので、詳しくは下記までお問い合わせください。

利用者負担額

介護サービスの利用でかかった費用のうち、利用者は費用の1割、または2割を負担します。

【介護保険の給付に関する問い合わせ】 TEL 484-6174

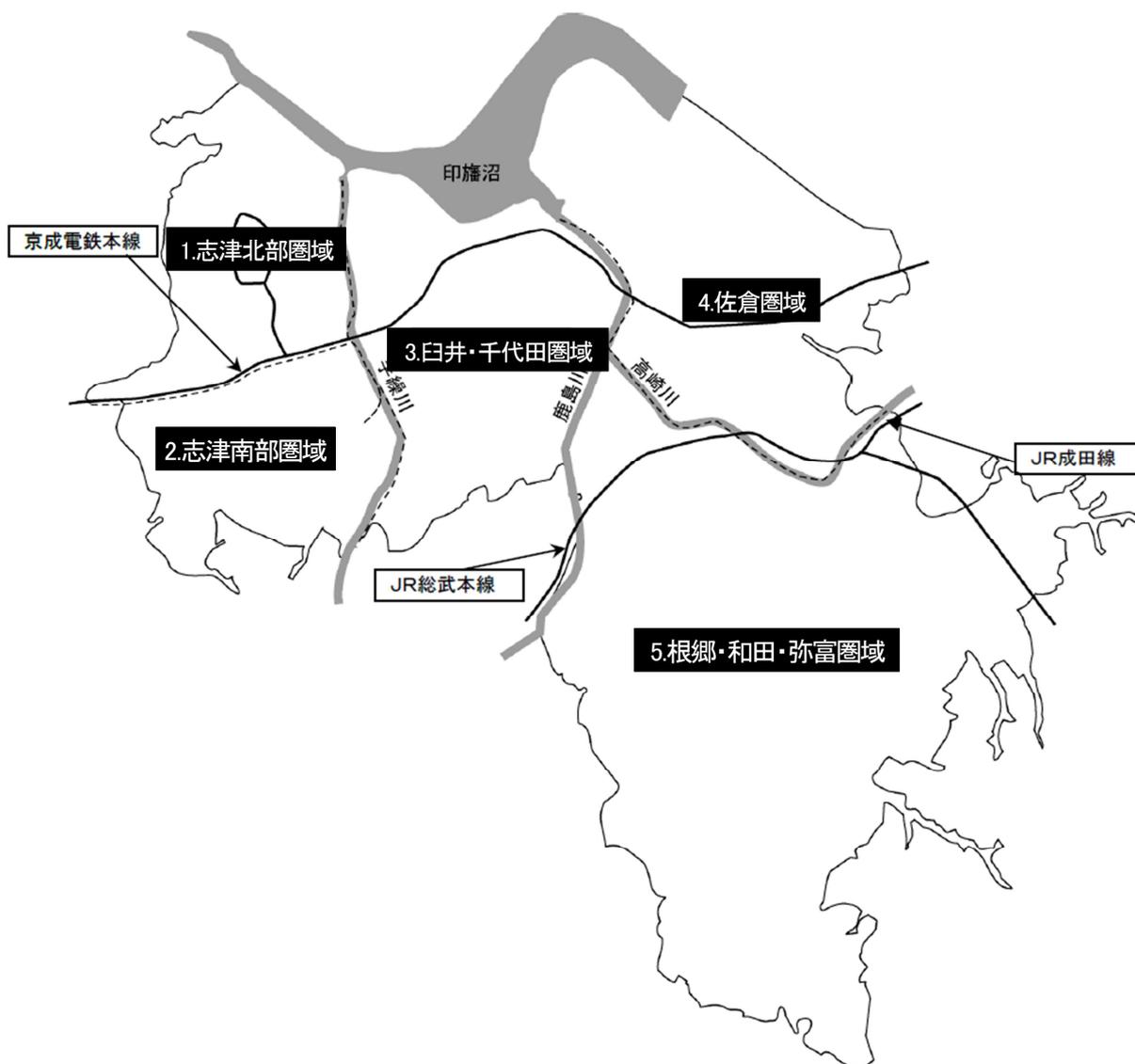
日常生活圏域の地域資源

日常生活圏域とは

日常生活圏域とは、平成18年の改正介護保険法により市町村ごとに定めることになった区域です。佐倉市は旧町村界によって、おおきく7地区（佐倉・志津・臼井・根郷・和田・弥富・千代田）に分けられますが、高齢者が住み慣れた地域で生活を継続できるように、地理的要件、人口や介護サービスを提供する為の施設整備の状況などを勘案し、旧町村をベースにした既存の地域性等をポイントに、5つの日常生活圏域を設定しています。

1	志津北部圏域
2	志津南部圏域
3	臼井・千代田圏域
4	佐倉圏域
5	根郷・和田・弥富圏域

この日常生活圏域をベースに、高齢者に必要なサービス（住まい・医療・介護・予防・生活支援）が提供できる体制を整える「地域包括ケアシステム」の構築に取り組んでいます。



【志津北部】



(該当の大字)

上座・小竹・青菅・先崎・井野・井野町・宮ノ台1～6丁目・ユーカリが丘1～7丁目・南ユーカリが丘・西ユーカリが丘1～7丁目

【志津南部】



(該当の大字)

上志津・上志津原・下志津・下志津原・中志津1～7丁目・西志津1～8丁目

【臼井・千代田圏域】



(該当の大字)

臼井：臼井・臼井田・臼井台・江原・江原新田・角来・印南・八幡台1～3丁目・新臼井田・江原台1～2丁目・王子台1～6丁目・南臼井台・稻荷台1～4丁目

千代田：生谷・畔田・吉見・飯重・羽鳥・染井野1～7丁目

【佐倉圏域】



(該当の大字)

田町・海隣寺町・並木町・宮小路町・鎚木町・鎚木町1～2丁目・新町・裏新町・中尾余町・最上町・弥勒町・野狐台町・鍋山町・本町・樹木町・将門町・大蛇町・藤沢町・栄町・城内町・千成1～3丁目・大佐倉・飯田・岩名・萩山新田・土浮・飯野・飯野町・下根・山崎・上代・高岡・宮前1～3丁目・白銀1～4丁目・鎚木仲田町

【根郷・和田・弥富圏域】



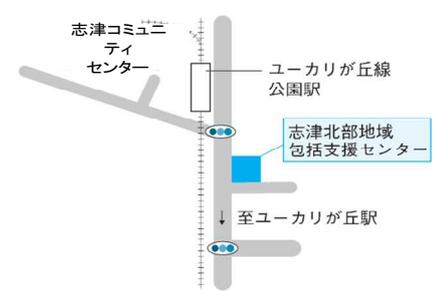
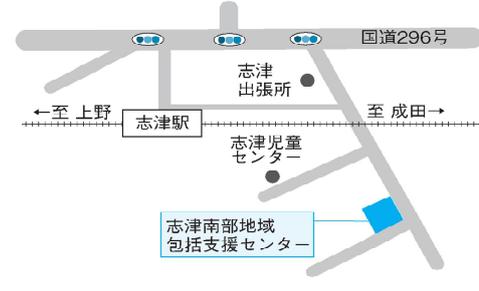
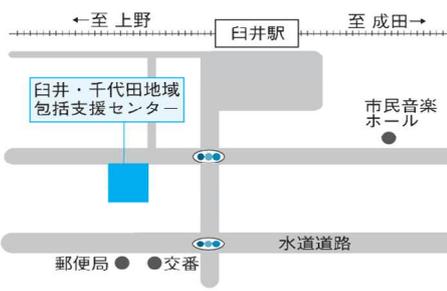
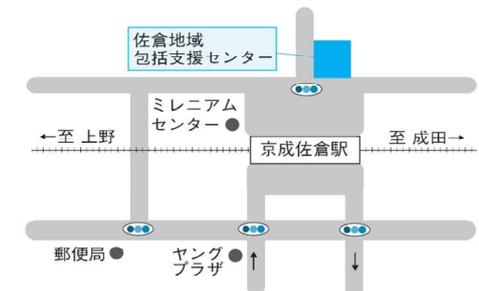
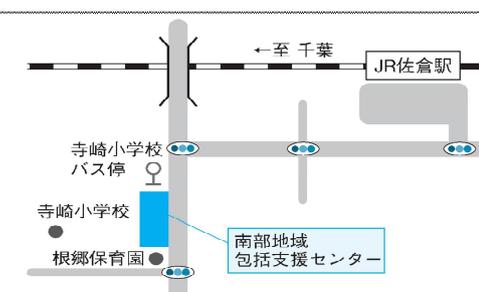
(該当の大字)

根郷：六崎・寺崎・寺崎北1～6丁目・太田・大篠塚・小篠塚・神門・木野子・城・石川・表町1～4丁目・大作1～2丁目・大崎台1～5丁目・山王1～2丁目・春路1～2丁目・馬渡・藤治台

和田：寒風・直弥・上別所・米戸・瓜坪新田・上勝田・下勝田・八木・長熊・天辺・宮本・高崎・坪山新田

弥富：岩富町・岩富・坂戸・飯塚・内田・宮内・西御門・七曲

高齢者の相談窓口 「地域包括支援センター」

	佐倉市志津北部地域包括支援センター	佐倉市志津南部地域包括支援センター
住所	佐倉市ユーカリが丘2丁目2-1	佐倉市上志津1762-36
電話	043-462-9531 Fax 043-462-9532	043-460-7700 Fax 043-460-7701
担当地区	上座・小竹・青菅・先崎・井野・井野町・宮ノ台1～5丁目・ユーカリが丘1～7丁目・南ユーカリが丘・西ユーカリが丘1～7丁目	上志津・上志津原・下志津・下志津原・中志津1～7丁目・西志津1～8丁目
場所		
	佐倉市臼井・千代田地域包括支援センター	佐倉市佐倉地域包括支援センター
住所	佐倉市王子台3丁目5-15	佐倉市宮前3丁目12-1
電話	043-488-3731 Fax 043-488-3732	043-488-5151 Fax 043-481-0006
担当地区	臼井・臼井田・臼井台・江原・江原新田・角来・印南・八幡台1～3丁目・新臼井田・江原台1～2丁目・王子台1～6丁目・南臼井台・稲荷台1～4丁目・生谷・畔田・吉見・飯重・羽鳥・染井野1～7丁目	田町・海隣寺町・並木町・宮小路町・鍋木町・鍋木町1～2丁目・新町・裏新町・中尾余町・最上町・弥勒町・野狐台町・鍋山町・本町・樹木町・将門町・大蛇町・藤沢町・栄町・城内町・千成1～3丁目・大佐倉・飯田・岩名・萩山新田・土浮・飯野・飯野町・下根・山崎・上代・高岡・宮前1～3丁目・白銀1～4丁目・鍋木仲田町
場所		
	佐倉市南部地域包括支援センター	各センター共通事項
住所	佐倉市大崎台4丁目2-1 クラッセ佐倉106	<p>相談受付 日曜日～金曜日 午前8時30分～午後6時 (休み:土曜・祝日・12月29日～1月3日)</p> <p>※ 緊急時は時間外も電話にて対応します。</p> <p>相談無料・申し込み不要 ※ 駐車場は各センター3台分有ります。</p> <p>問い合わせ 佐倉市役所 福祉部高齢者福祉課 電話 484-6138 FAX 486-2503</p>
電話	043-483-5520 Fax 043-483-5521	
担当地区	六崎・寺崎・寺崎北1～6丁目・太田・大篠塚・小篠塚・神門・木野子・城・石川・表町1～4丁目・大作1～2丁目・大崎台1～5丁目・山王1～2丁目・春路1～2丁目・馬渡・藤治台・寒風・直弥・上別所・米戸・瓜坪新田・上勝田・下勝田・八木・長熊・天辺・宮本・高崎・坪山新田・岩富町・岩富・坂戸・飯塚・内田・宮内・西御門・七曲	
場所		

※志津南部地域包括支援センターは、「志津市民プラザ」の新設に伴い、移転予定です。
平成27年12月～(予定) 上志津1672-7 (電話番号は変更ありません)



高齢者施設・住宅等

【特別養護老人ホーム】

圏域	名称	住所	TEL	定員
志津北部	志津ユーカリ苑	青菅1008-7	463-2944	90
	さくら福寿苑 【地域密着型】	青菅1053	488-5758	20
志津南部	ゆたか苑	上志津原9	463-6805	60
	眞栄の里 【地域密着型】	下志津214-1	463-0707	29
臼井・千代田	さくらの丘	飯重622	481-3020	100
佐倉	さくら苑	鐺木町346	486-5050	80
	ちとせ小町	大蛇町215-7	312-5111	100
	佐倉白翠園	岩名1011	486-8941	100
根郷・和田・弥富	はちす苑	太田1145-1	483-4165	50
	ときわの杜	石川556	485-3711	100
	弥富あさくら	岩富町541	481-5131	100

【介護老人保健施設】

圏域	名称	住所	TEL	定員
志津北部	ユーカリ優都苑	青菅1010-15	460-7117	96
志津南部	エクセレントケア志津	上志津1316-1	461-1110	100
臼井・千代田	葵の園・佐倉	生谷73-5	460-5101	100
佐倉	佐倉ホワイエ	鐺木町336	484-4680	80
根郷・和田・弥富	葵の園・佐倉南	城188-335	481-3000	100

【グループホーム(認知症対応型共同生活介護)】

圏域	名称	住所	TEL	定員
志津北部	あゆたの森	上座1166-7	460-3961	18
	ユーカリ優都ぴあ	青菅1023-6	460-6700	18
志津南部	グループホームおおやま	上志津1109-1	464-0777	18
	愛の家グループホーム佐倉西志津	西志津1-16-15	460-1820	18
臼井・千代田	セントケアホーム佐倉	江原50	485-9005	18
	グループホーム シャロームきこえ	染井野4-5-4	460-5633	18
佐倉	リブドミトリー愛	山崎190-17	481-1640	15
根郷・和田・弥富	さくらケアセンターそよ風	六崎1525-1	483-8121	18

【介護付有料老人ホーム(特定施設入居者生活介護)】

圏域	名称	住所	TEL	定員
志津北部	クラーチ・ファミリア佐倉	上座567-1-2	460-7550	71
	ミライアコート宮の杜	宮ノ台6-6-1	460-2105	75
臼井・千代田	シャロームきこえ弐番館〔地域密着型〕	飯重1145-3	460-5635	20
	染井野ヒルズひまわりの里	生谷1575-5	488-1411	25
	シャロームきこえ壱番館〔地域密着型〕	染井野4-5-4	460-5630	7
佐倉	佐倉ゆうゆうの里	鐺木町270	486-5577	485
根郷・和田・弥富	ラ・ナシカ さくら	寺崎北4-6-5	486-0211	60

【住宅型有料老人ホーム】

圏域	名称	住所	TEL	定員
臼井・千代田	ベラージュオ	江原台2-10-1	309-7875	29
佐倉	ロイヤルレジデンス佐倉	鐺木町1194-1	481-2255	65
	シニアホームリブメドー佐倉	栄町12-2	481-3171	9
根郷・和田・弥富	ニューコート佐倉	表町3-2-14	483-0411	28

【ケアハウス(軽費老人ホーム)】

圏域	名称	住所	TEL	定員
志津南部	くつろぎの里	下志津552	462-2941	50
臼井・千代田	ちとせ	生谷75-10	464-1577	60

【サービス付き高齢者向け住宅】

圏域	名称	住所	TEL	定員
臼井・千代田	シャロームきこえ王子台	王子台3-15-15	489-3277	10
	シニアパークテラス稲荷台3丁目	稲荷台3-5-1	0120-966-823	10
佐倉	ソルシアス佐倉	宮前3-15-1	308-8678	77
	ソレイユの丘 佐倉	宮前3-22-5	485-2940	18
根郷・和田・弥富	プチモンドさくら	城343-3	0120-936-312	32

介護保険 在宅サービス

※一覧に掲載していない事業所や佐倉市外の事業所に依頼することも可能です。

【居宅介護支援事業所(ケアマネジャー)】

圏域	名称	住所	TEL
志津北部	ケアプランサービス こばこ	上座267-2	488-3221
	志津ユウカリ苑指定居宅介護支援事業所	青菅 1008-7	488-2917
	ユウカリ優都苑居宅介護支援事業所	青菅 1010-15	460-7117
	シルバー・エース	井野 1087-1	461-1382
	あずみ苑 井野	井野 1356-10	460-8821
	ケアプランなのはな佐倉	井野 1455-3	308-7317
	デイサービス四季の家	ユウカリが丘 1-38-13	460-7005
	ママメイト佐倉ユウカリが丘	ユウカリが丘2-1-1	463-0971
	ユウカリのまちケアプラン	ユウカリが丘 2-3-1	235-7008
志津南部	介護老人保健施設エクセレントケア志津	上志津 1316-1	461-1110
	居宅介護支援事業所ゆたか苑	上志津原 9	463-6805
	居宅介護支援事業所くつろぎの里	下志津 552	462-2941
	ファーストステージユウカリが丘	中志津 3-34-11	312-0815
	ケアプラン中志津	中志津 4-1-28	463-7126
	コミュニケア 24 志津居宅介護支援事業所	西志津 1-7-1	460-6512
臼井・千代田	アンサンブル染井野ケアサービス	臼井 1236-10	309-7101
	ケアスタッフ佐倉	角来 448-6	497-2994
	ケアプランサービス・なごみ	王子台 1-19-15 プレゼンス宮 101	460-7533
	在宅介護相談所きこえ	王子台 3-15-15	489-3277
	ジャパンケア佐倉	稲荷台 2-5-5 エクセレントビル1階1号室	460-5121
	あおいホームケアサービス佐倉	生谷 73-5	481-3003
	家での介護の相談所真善美	生谷 1611-17	461-3263
	ケアステーションひまわり王子台	生谷 1613-9	488-2571
	ひまわり	染井野 1-11-17	460-5021
	ケアプランポケット	染井野 7-5-5	487-7857
佐倉	ミザール居宅介護支援事業所佐倉	田町 70-1	481-1720
	(社福) 佐倉市社会福祉協議会	海隣寺町 87 社会福祉センター2階	486-2519
	厚生園ケアマネジメントセンター	鏡木町 336	481-4710
	さくら苑居宅介護支援センター	鏡木町 346	486-5050
	まごの手ケアプラン株式会社	弥勒町 117	483-7710
	ニチイケアセンター佐倉	栄町 7-16 月岡店舗 2号室	481-4325
	ケアプランサービス愛	栄町 19-5-105	486-9979
	佐倉白翠園ケアサービスセンター	岩名 1011	484-8633

圏域	名称	住所	TEL
佐倉	生活クラブ風の村ケアプランセンターさくら	山崎 529-1	481-3666
	あずみ苑高岡	高岡 479-1	481-1165
	ソルシアス佐倉居宅介護支援事業所	宮前3-15-1	308-8806
	ソレイユケアプランセンター佐倉	宮前 3-22-5	485-2940
	(株) トータルケアセンター	宮前 3-23-15 TCCビル	484-6976
	居宅介護支援相談所よろこび	宮前 3-28-2-105号	486-8455
根郷・和田・弥富	さくらケアセンターそよ風	六崎 1525-1	483-8121
	メディカル&ケア南佐倉	六崎 1563-6 グランコート佐倉 101	310-4569
	ヤックスケアプラン佐倉寺崎	寺崎 1605 ヤックスドラッグ佐倉寺崎店内	235-8909
	ケアプラン・はちす苑	太田 1145-1	483-4140
	ケアプラン相談室・元気庵	石川 559-55	485-7177
	佐倉南・あおいホームケアサービス	城字松ヶ丘 188-335	481-3003
	プロローグ	表町 3-2-14	483-0411
	表町薬局	表町 3-19-7	483-2651
	セントケア佐倉	大崎台 1-2-5	486-2943
	マーチン介護サービス佐倉	坂戸 1443	481-5955

【訪問介護】

圏域	名称	住所	TEL
志津北部	シルバーライフ(株)	青菅 55-1	460-5800
	志津ユーカリ苑指定訪問介護事業所	青菅 1008-7	488-2917
	訪問介護ステーション絆	井野 1418-2 ムロディーハイム志津204号室	376-0420
	なのはな介護サービス	井野 1455-3	308-7317
	(株) ハタファーマシーみつば介護サロン	井野 1553-2	460-2131
	ユーカリホームヘルプサービス	宮ノ台 2-28-1	463-5596
	弥生の会	宮ノ台 2-3-17	376-4429
	ママメイト佐倉ユーカリが丘	ユーカリが丘 2-1-1	463-0971
志津南部	ニチイケアセンター志津	上志津 1665 大塚ビル2階201号	460-5371
	訪問介護事業所くつろぎの里	下志津 552	462-2941
	ファーストステージユーカリが丘	中志津 3-34-11	312-0815
	中志津ホームヘルプサービス	中志津 4-1-28	463-7126
	みんな訪問介護ステーション	西志津 7-12-1	308-8126
臼井・千代田	アンサンブル染井野訪問介護事業所	臼井 1236-10	309-7102
	ケアスタッフ佐倉	角来 448-6	497-2994
	ホームヘルプサービスくらら	新臼井田 24-8	487-5631
	ケアプランサービス・なごみ	王子台 1-19-15 プレゼンス宮 101	460-7533
	ヘルプサービスきこえ	王子台 3-15-15	489-3277
	ヘルプサービスシャローム	王子台 3-15-15	310-6613
	ケアステーションひまわり王子台	生谷 1575-5	488-2571

圏域	名称	住所	TEL
佐倉	(社福) 佐倉市社会福祉協議会	海隣寺町87 社会福祉センター2階	484-6196
	(公社) 佐倉市シルバー人材センター訪問介護事業所	鎗木町 198-2	481-2010
	さくら苑ホームヘルプサービス	鎗木町 346	486-5050
	ロイヤル佐倉訪問介護ステーション	栄町 6-2 エクレールB棟 103号	481-1077
	ニチケアセンター佐倉	栄町 7-16 月岡店舗 2号室	481-4325
	佐倉ホームヘルプサービス	栄町 12-2	486-9978
	佐倉白翠園ヘルパーステーション	岩名 1011	486-8941
	生活クラブ風の村介護ステーションさくら	山崎 529-1	484-3901
	(株) トータルケアセンター	宮前 3-23-15 TCCビル	484-6976
	ソレイユケアサービス佐倉	宮前 3-22-5	485-2940
	ソルシアス佐倉訪問介護事業所	宮前 3-15-1	308-8806
根郷・和田・弥富	ヤックスヘルパーステーション佐倉寺崎	寺崎 1605 ヤックスドラッグ佐倉寺崎店内	235-8910
	ホームヘルプサービスはちす苑	太田 1145-1	483-4165
	佐倉交通株式会社	太田 2306-4	484-2110
	ケアサービスほのか	小篠塚 216-2	498-5026
	(有)ユーライフケアサービス	城 229-6	481-1868
	訪問介護事業所プチモンドケア	城 343-3	481-0287
	プロローグ	表町 3-2-14	483-0411
	アースサポート佐倉	表町 3-12-2	483-2100
	セントケア佐倉	大崎台 1-2-5-301 志志久良第3ビル301号	486-2943

【訪問入浴介護】

圏域	名称	住所	TEL
志津御	シルバーライフ(株)	青菅 55-1	460-5800
臼井・千代田	ケアスタッフ佐倉	角来 448-6	497-2994
根郷・和田・弥富	アースサポート佐倉	表町 3-12-2	483-2100
	セントケア佐倉	大崎台 1-2-5-301	486-2943

【訪問看護】

圏域	名称	住所	TEL
志津北部	NPO法人FUNFUN訪問看護ステーション佐倉	井野 1400-88	497-3478
	ユーカーリが丘訪問看護ステーション	南ユーカーリが丘 2-1 100	460-3344
臼井・千代田	せいれい訪問看護ステーション佐倉	江原台 2-36-2	486-0022
	さくらリハビリ訪問看護ステーション	王子台 1-14-4 松戸ビル 1-A	497-6952
佐倉	厚生園訪問看護ステーション	野狐台町 96	483-1931
	生活クラブ風の村訪問看護ステーションさくら	山崎 529-1	484-2005
根郷・和田・弥富	セントケア訪問看護ステーション佐倉	大崎台 1-2-5-301	486-1032

【訪問リハビリテーション】

圏域	名称	住所	TEL
佐倉	厚生園訪問リハビリステーション	鎌木町 320	484-2161

【通所介護(デイサービス)】

圏域	名称	住所	TEL
志津北部	志津ユーカリ苑指定通所介護事業所	青菅 1008-7	463-2944
	あずみ苑井野	井野 1356-10	460-8821
	リハポートなのはな	井野 1455-3	308-7398
	デイサービスセンターみつば	井野 1511-11	375-1981
	デイサービスぬくもり日和	宮ノ台 3-7-2	463-3897
	デイサービスひだまり日和	宮ノ台 3-10-1	312-1090
	デイサロン・元気庵佐倉店	宮ノ台 6-3-4	497-2738
	デイサービス・元気庵ユーカリが丘店	ユーカリが丘 1-1-6	462-5250
	デイサービス四季の家	ユーカリが丘 1-38-13	460-7005
	プライマリーキュア接骨院デイサービスユーカリが丘	南ユーカリが丘 12-8	310-6461
志津南部	デイサービスおおよま	上志津 1109-1	464-0777
	デイサービスセンターサロンdeDay	上志津 1599-63	489-7485
	おいかわデイサービスセンター	上志津 1644-4	489-1884
	ミック健康の森上志津	上志津 1656-9	308-3195
	老人デイサービス事業ゆたか苑	上志津原 9	463-6806
	デイサービス・元気庵志津店	上志津原 350-6	310-7203
	デイサービス・元気庵志津店B館	上志津原 350-8	462-5250
デイサービスセンターくつろぎの里	下志津 552	462-2801	
志津南部	中志津デイサービス	中志津 4-1-36	464-7123
	デイサービスセンター花園	中志津 6-18-15	489-0688
	コミュニケア24癒しのデイサービス志津	西志津 1-7-1	460-6511
	茶話本舗デイサービス佐倉	西志津 1-20-2 パステルエイワ1F	460-9595
	佐倉西ケアセンターそよ風	西志津 7-3-13	464-8342
臼井・千代田	アンサンブル染井野	臼井 1236-10	309-7095
	アンサンブル染井野デュエット	臼井 1236-10	309-7095
	だんらんの家臼井	臼井田 2385-2	310-7322
	ケアスタッフ佐倉	角来 448-6	497-2994
	デイサービスセンターマイウェイ	江原台 2-10-1	309-7875
	茶話本舗デイサービスうすい亭	王子台 1-7-8	460-6720
	リハビリデイサービス王子台	王子台 1-8-5	462-1677
	キープケア王子台	王子台 2-16-6	463-0115
	ツクイ臼井	稲荷台 1-22-4	460-3220
	デイサービス笑がお	稲荷台 2-5-6	460-0044

圏域	名称	住所	TEL
臼井・千代田	デイサービスセンターちとせ	生谷 75-10	460-5775
	リハビリデイひまわりの里	生谷 1613-9	488-3741
	デイサービスセンターさくらの丘	飯重 622	481-3020
	デイサービスきこえ染井野	染井野 4-5-4	460-5630
	アンサンブル染井野テルセーロ	染井野 6-16-1	463-7605
佐倉	シニアコミュニティサロンミザール	田町 70-1	481-1728
	さくら苑デイサービスセンター	鐺木町 346	486-5050
	e-style佐倉	本町 23-7	371-7297
	デイサービスセンター リブメドー佐倉	栄町 12-2	483-7343
	佐倉白翠園デイサービスセンター	岩名 1011	484-8990
	わかさケアセンター	飯野 868-12	486-2945
	生活クラブ風の村デイサービスセンターさくら	山崎 529-1	481-3663
	あずみ苑高岡	高岡 479-1	481-1165
根郷・和田・弥富	さくらケアセンターそよ風	六崎 1525-1	483-8121
	ヤックスデイサービス佐倉寺崎	寺崎 1605 ヤックスドラッグ佐倉寺崎店内	235-8916
	デイサービスはちす苑	太田 1145-1	483-4165
	デイサービスほのか	小篠塚 216-2	498-5015
	レクケアデイサービスJoh	城字松ヶ丘 188-39	308-8121
	松ヶ丘白翠園デイサービスセンター	城字松ヶ丘 188-165	306-8941
	デイサービスセンターセカンドステージ	城 681	481-0177
	ときわの杜デイサービスセンター	石川 556	485-3711
	デイサービス・元気庵佐倉南店	石川 559-55	485-7177
	ういず・ユー早稲田イーライフ佐倉	表町 1-3-3 嘉倉ビル 1A	310-6748
	デイサービスセンタープロローグ	表町 3-2-14	483-0411
	ミック健康の森佐倉	大崎台 1-3-6	309-8842
	リハクラブさくら	大崎台 1-4-20 グローリア佐倉 1F	483-5007
	弥富あさくらデイサービスセンター	岩富町 541	481-5131
	マーチン介護サービス佐倉	坂戸 1443	481-5955

【通所リハビリテーション】

圏域	名称	住所	TEL
志津郡	介護老人保健施設 ユーカリ優都苑	青菅 1010-15	460-7117
志津郡	介護老人保健施設 エクセレントケア志津	上志津 1316-1	461-1110
臼井・千代田	介護老人保健施設 葵の園・佐倉	生谷 73-5	460-5101
佐倉	介護老人保健施設 佐倉ホワイエ	鐺木町 336	484-4680

【短期入所生活介護(ショートステイ)】

圏域	名称	住所	TEL
志津 北部	志津ユーカリ苑指定短期入所生活介護事業所	青菅 1008-7	463-2944
	あずみ苑 井野	井野 1356-10	460-8821
志津 南部	老人短期入所事業ゆたか苑	上志津原 9	463-6805
	佐倉西ケアセンターそよ風	西志津 7-3-13	464-8342
臼井・ 千代田	ショートステイアンサンプル染井野	臼井 1236-10	309-7095
	ショートステイさくらの丘	飯重 622	481-3020
	ショートステイきこえ染井野	染井野 4-5-4	460-5630
佐倉	さくら苑ショートステイサービス	鎚木町 346	486-5050
	特別養護老人ホームちとせ小町	大蛇町 215-7	312-5111
	佐倉白翠園ショートステイサービス	岩名 1011	486-8941
	生活クラブ風の村ショートステイさくら	山崎 529-1	484-2106
	あずみ苑高岡	高岡 479-1	481-1165
根郷・和 田・弥富	ショートステイはちす苑	太田 1145-1	483-4165

【短期入所療養介護(ショートステイ)】

圏域	名称	住所	TEL
志津 部	介護老人保健施設 ユーカリ優都苑	青菅 1010-15	460-7117
志津 部	介護老人保健施設 エクセレントケア志津	上志津 1316-1	461-1110
臼井・ 千代田	介護老人保健施設 葵の園・佐倉	生谷 73-5	460-5101
佐倉	介護老人保健施設 佐倉ホワイエ	鎚木町 336	484-4680

【福祉用具貸与・販売】

圏域	名称	住所	TEL
志津 北部	シルバー・エース	井野 1087-1	461-1382
	(株)ハタファーマシーみつば介護サロン	井野 1553-2	460-2131
	(有)バウハウス	ユーカリが丘 2-3-1	461-5102
志津 部	(株)寿サービス	上志津 1781-21 スペースビル1ビル201号室	460-8228
臼井・ 千代田	有限会社ファーストケア	新臼井田 1-15	460-5666
	オーケーサービス佐倉営業所	王子台 1-20-15	460-7221
	スペースケア佐倉営業所	稲荷台 1-2-7	460-3373
	パラメディカル株式会社 佐倉営業所	染井野 6-16-7	460-7221
佐倉	レン太郎	宮前 3-12-1 野口ビル 2階	497-3488
根郷・和 田・弥富	(有)清宮薬局	表町 1-5-2	484-0078

【地域密着型サービス】

○夜間対応型訪問介護

圏域	名称	住所	TEL
志保郡	夜間対応型訪問介護事業所 シルバーライフ	青菅 55-1	460-5800

※夜間対応型訪問介護は、利用者宅にケアコール端末を設置し、夜間に、随時あるいは巡回して訪問介護を行います。また、佐倉市民の方のみのご利用になります。

○小規模多機能型居宅介護

圏域	名称	住所	TEL
志保郡	眞栄の里	下志津 214-1	463-0707
白井・千代田	小規模多機能ホームひまわりの里	生谷 1613-9	488-3701

※小規模多機能型居宅介護は、デイサービス、ホームヘルプ、ショートステイをひとつの事業所が一括で提供し、料金は月額制です。また、佐倉市民の方のみのご利用になります。

○定期巡回・随時対応型訪問介護看護

圏域	名称	住所	TEL
佐倉	生活クラブ風の村定期巡回ステーションさくら	山崎 529-1	484-3901

※定期巡回・随時対応型訪問介護看護は、日中と夜間を通じた複数回の定期訪問と随時の対応で介護と看護を一体的に提供します。また、佐倉市民の方のみのご利用になります。

○認知症対応型通所介護・介護予防認知症対応型通所介護

圏域	名称	住所	TEL
志保郡	老人デイサービス事業ゆたか苑	上志津原 9	463-6806
佐倉	佐倉白翠園デイサービスセンター	岩名 1011	484-8990
白井・千代田	デイサービスきこえ染井野	染井野 4-5-4	460-5630

※佐倉市民の方のみのご利用になります。

医療機関 ※2015年(平成27年)4月1日発行「佐倉市健康カレンダー」の情報を掲載しています。

▶診療科目 内＝内科、小＝小児科、外＝外科、胃＝胃腸科、消＝消化器科、消内＝消化器内科、呼＝呼吸器科、呼内＝呼吸器内科、呼外＝呼吸器外科、小外＝小児外科、循＝循環器科、循内＝循環器内科、整＝整形外科、形＝形成外科、皮＝皮膚科、泌＝泌尿器科、耳＝耳鼻咽喉科、眼＝眼科、肛＝肛門科、肛外＝肛門外科、産＝産婦人科、婦＝婦人科、脳＝脳神経外科、神＝神経科、神内＝神経内科、精＝精神科、麻＝麻酔科、放＝放射線科、リハ＝リハビリ科、リウ＝リウマチ科、ア＝アレルギー科、心＝心療内科、ド＝ドック検診科、訪＝訪問・在宅診療、メ＝メンタルヘルス、内代＝内分泌代謝科、緩＝緩和医療科、和＝和漢診療科、放治＝放射線治療科、糖内代＝糖尿病内分泌代謝科、乳外＝乳腺外科

※診療日・時間は変更になる場合があります。診療科目など、詳細については事前にお問い合わせください。

【志津北部】

名称	住所	診療科目	診療時間 (午前/午後)	休診日	TEL
天本クリニック	ユーカリが丘6-4-7 Rビル2F	内・小	900~1200/1400~ 1700	水、日、祝、土 の午後	461-8823
いづみこどもクリニ ック	ユーカリが丘4-1-1 イーストタワー2F	小	900~1200/1430~ 1800	木、日、祝、土 の午後	489-8500
今井整形外科	ユーカリが丘4-1-1 イーストタワー2F	整・リハ	900~1230/1500~ 1830	日、祝、火・土 の午後	463-1360
大木眼科	ユーカリが丘4-1-1 イーストタワー2F	眼	900~1200/1500~ 1800	日、祝、木の午 前、土の午後	460-8225
かみにし内科医院	上座1252	内・呼内・ 循内	900~1230/1500~ 1830	日、祝、木・土 の午後	462-0505
工藤外科内科	ユーカリが丘2-2-4	外・内・小・胃・ 呼内・循内・ 皮・泌・肛・放・ ア・訪	900~1200/1500~ 1800	日、祝、土の午 後	461-0126
小林循環器クリニ ック	青菅1023-23	内・小・消・呼・ 循	900~1200/1500~ 1730	日、祝、水・土 の午後	460-5211
さくらホームクリニ ック	南ユーカリが丘 15-26	内・神内・ 訪(完全予約制)	900~1200/1300~ 1800	土、日、祝	460-5820
スマイルキッズクリ ニック	宮ノ台6-4 ピオ トピアプラザ2F	小	900~1200(土~1300)/ 1500~1800	木、日、祝、土 の午後	487-2888
高橋レディースクリ ニック	ユーカリが丘4-1-1 イーストタワー2F	婦	900~1200/1430~ 1730(土~1700)	水、日、祝	463-2129
常富内科クリニック	ユーカリが丘4-1-1 イーストタワー2F	内・小	900~1230/1500~ 1830	日、祝、木・土 の午後	462-6150
寺谷内科小児科医院	井野1421-17	内・小	900~1130	火、木、日、祝	461-0956
トップヒルズクリニ ック	南ユーカリが丘1-1	心・精	1000~1300(日~1400) /1800~2030(完全予約制)	月、祝、日の午 後	464-1010
ながうしクリニック	上座794-2	精・心	900~1300/1400~ 1800	木、日、祝	308-5300
野池皮フ科	ユーカリが丘4-1-1 イーストタワー2F	皮	900~1130/1400~ 1700(午後は予約制)	水、日、祝、土 の午後	463-0072
東山胃腸科外科医院	井野1384-91	外・消・泌・肛・ 麻	900~1200/1500~ 1800	日、祝、木の午 後	489-1241
古谷内科	井野1552	内・消・呼・循・ ア・糖内代	900~1200/1600~ 1900	日、祝、水・土 の午後	487-1811

名称	住所	診療科目	診療時間 (午前/午後)	休診日	TEL
村上医院	宮ノ台2-1-1	内・小・外・胃・ 整	900~1200/1500~ 1800	木、日、祝、土 の午後	462-1711
ユーカリが丘BIOク リニック	宮ノ台6-4 ビオトピアプラザ2F	内・整・リハ・ 麻・訪	930~1130/1300~ 1800 (1300~1600は予約)	木、日	460-6625
ユーカリ眼科医院	ユーカリが丘6-4-7 Rビル2F	眼	900~1200/1400~ 1700	水、日、祝、火・ 金の午後	462-3330
ゆり耳鼻咽喉科医院	ユーカリが丘4-1-1 イーストタワー2F	耳	830~1200/1430~ 1730 (火・木・土は前のみ)	日、祝	462-9816

【志津南部】

名称	住所	診療科目	診療時間 (午前/午後)	休診日	TEL
アジサイクリニック	下志津214-1	内	900~1200/1300~ 1730	土、日、祝	310-7861
安藤眼科	上志津1660-20 三藤ビル2F	眼	900~1230/1500~ 1830 (木~1700)	日、祝	489-6220
追川医院	上志津1644-4	内・外・呼内・ 循	900~1200/1500~ 1800	日、祝、第4 木・土、木・土 の午後	487-1737
大塚内科クリニック	上志津1665	内・消	900~1230/1500~ 1800	水、日、祝、土 の午後	489-1770
角田皮膚科	上志津1688-6	皮	900~1200/1430~ 1800	日、祝、土の午 後	460-2205
小林整形外科	上志津1796-1	整・リハ・リウ	900~1200/1500~ 1800	日、祝、木・土 の午後	461-5581
さわいこどもクリニ ック	西志津8-7-27	小	830~1200/1530~ 1830 (土~1700)	水、日、祝	460-5830
志津クリニック	上志津1669 ヴァンパル志津201	心・神・精・内	900~1200/1500~ 1800(土1300~1700)	水、日、祝	462-5622
志津南クリニック	上志津原36-5	内・小・消・循・ ド	900~1200/1500~ 1700	木、日、祝	462-6616
だて内科クリニック	上志津2007-1	内・呼内・循 内・糖内代	900~1200/1400~ 1730	日、祝、水・土 の午後	497-5208
東邦大学医療センタ ー佐倉病院	下志津564-1	内・小・外・消・ 呼・循・整・形・ 皮・泌・耳・眼・ 産・脳・神内・ 麻(外来休診中)・ 放・メ・糖内代	830~1100 ※受付時間	日、祝、第3土、 6月10日	462-8811
永松整形外科	西志津3-2-2	整・リハ・リウ	900~1230/1500~ 1830 (土 1400 ~ 1600)	日、祝、木の午 後	460-5388
成尾医院	上志津1669-50	内・小・婦・ 産(外来のみ)	900~1200(土~ 1400)/1400~1800	日、祝、木・土 の午後	462-6400
南ヶ丘病院	下志津218	脳・内・呼内・ 循内	900~1200/1500~ 1700(土1300~1600)	日、祝(脳:水・ 土の午後)	489-0373

名称	住所	診療科目	診療時間 (午前/午後)	休診日	TEL
みはま佐倉クリニック	下志津602-1	泌	900~1200	日、祝	461-2111
みやけクリニック	西志津3-2-2	内、婦、麻	900~1200/1500~1800	木、日、祝、土の午後	460-0303
望月クリニック	中志津4-2-4	内(消・呼・循・ア)	900~1300/1500~1800	火、日、祝	489-9119
わだ耳鼻咽喉科医院	西志津3-2-2	耳	900~1200(土~1300)/1430~1730	木、日、祝、土の午後	460-4133

【臼井・千代田】

名称	住所	診療科目	診療時間 (午前/午後)	休診日	TEL
石井内科	王子台1-27-5	内・胃・循	900~1200/1500~1800(火~1700)	日、祝、木・土の午後	461-5900
岩崎外科	王子台3-5-7	外・皮	900~1200/1500~1800	日、祝、木・土の午後	461-1131
臼井にしざわクリニック	王子台3-1-7 臼井駅前谷ビル1F	内・外・消内・肛・乳外	900~1200/1500~1900(土1400~1700)	木・日・祝	463-7736
エルム耳鼻咽喉科クリニック	王子台4-28-12 T第一ビル2F	耳	930~1230/1430~1730	水、日、祝、火・木・土の午後	488-3387
王子台耳鼻咽喉科・眼科	王子台1-6-15	耳・眼	耳 900~12:15/1530~18:15 眼 900~1200/1530~1800	木、日、祝、土の午後	487-3300
勝田訪問診療所	臼井田774-55	訪(内)	900~1400(火・金1700~2000、土1400~1800)	日、祝、月・水・木・土の午前	047-482-3020
勝目クリニック	王子台1-28-8 ちばぎん臼井ビル4F	内・外・脳	900~1200/1400~1800(土~1600)	水、日、祝	461-6155
こどもクリニックmom	王子台3-1-8 うめやビル2F	小	900~1130/1500~1730	日、祝、水・土の午後	460-1577
小林クリニック	新臼井田7-24	整・内・外・消・リハ	815~1200/1430~1730	日、祝、木・土の午後	487-7769
椎葉内科	王子台3-8-7	内・胃・呼内・眼・循内・放	900~1200/1500~1800	日、祝、水・土の午後	487-7933
宍戸内科医院	王子台1-18-7	内(消・循・内代)・訪・緩	(外来)900~1200/1600~1800	(外来)日、祝、水・土の午後	487-9551
聖隷佐倉市民病院	江原台2-36-2	内・小・消内・脳・呼内・呼外・循内・整・形・皮・泌・耳・眼・神内・麻・放・リハ・リウ・ド・メ・内代・緩・和・放治	800~1100 ※詳細は問い合わせ	日、祝	486-1151

名称	住所	診療科目	診療時間 (午前/午後)	休診日	TEL
大地整形外科	王子台3-1-8 うめやビル2F	整	9:30~12:30 / 15:30~ 18:30 (土 14:30~16:30)	水、日、祝	460-2220
長岡産婦人科クリニ ック	王子台3-16-1	産・婦	9:00~11:45 / 15:00~ 16:45 (要予約)	日、祝	461-0303
なめかわ内科クリニ ック	南臼井台6-3	内・呼・循・リ ウ・ア	9:00~12:30 / 15:00~ 18:30	木、日、祝、 土の午後	488-3330
長谷川皮膚科医院	王子台1-24-37 SSビル2F	皮	9:00~12:00 / 15:00~ 18:00	木、日、祝、 土の午後	462-0220
はやし眼科臼井クリ ニック	王子台3-1-8 うめやビル1F	眼	9:00~12:00 / 15:00~ 18:00 (水の午後は手術のみ)	日、祝、土の 午後	497-4388
麗皮フ科・形成外科 クリニック	王子台3-1-8 うめやビル2F	形・皮・ア	9:30~12:30 / 15:30~ 18:30 (土14:00~16:30)	水、日、祝	460-8881
上野整形外科	生谷1554-13	整・リハ・リウ	9:00~12:00 / 15:00~ 18:00	木、日、祝	488-0511
金子メディカルクリ ニック	染井野3-2-1	内・外・胃・消・ 肛	9:00~12:00 / 15:00~ 18:30 (土 14:00~17:00)	水、日、祝	460-2001
そめいのクリニック	染井野5-29-2	内・小・消・循	8:30~11:30 (日~12:00) /14:00 (小児科15:00)~ 18:00 (土~17:00)	木、祝、火・ 日の午後	460-1555
ともこ皮膚フクリニ ック	染井野5-30-1	皮	10:00~13:00 (月・水~ 14:00)/14:00~18:00(完 全予約制)	木、日、祝、 第1土、月・ 水の午後	488-1225
ヒロ胃腸科内科医院	生谷1610-10	内・胃・消・ 消内	9:00~12:00 / 14:00~ 18:00	木、日、祝	308-8170
船越クリニック	生谷1575-2	内・外	9:00~12:00 / 14:00~ 16:00	木、日、祝	463-5671
みずきが丘クリニッ ク	染井野5-1-1	内・循内・外	9:00~12:30 / 15:00~ 18:30	水、日、祝、 土の午後	489-1277

【佐倉】

名称	住所	診療科目	診療時間 (午前/午後)	休診日	TEL
ウィンドミルクリニ ック	飯野1728	眼	15:00~18:00 (木のみ)	左記以外すべて	485-1331
内田医院	鎌木町384-1	内・外・胃・整・皮	8:30~12:00 / 15:00~ 17:00	日、祝、毎月5・ 15・25日(日 の場合翌日も休 診)、土の午後	484-0248
岡谷医院	新町153	内・小	9:00~12:30 / 17:00~ 19:30	金、日、祝、水 の午後	484-0430
木村医院	並木町244	内・神内・小	8:30~12:00 / 15:00~ 17:00	水、日、祝、月・ 木・土の午後	484-0134
黒須整形外科	栄町21-8	整・リハ・リウ	9:00~12:00 (土~13:00) /14:30~18:00	水、日、祝、土 の午後	485-0001
さくら風の村訪問診療 所	山崎529-1	訪 (要予約)	9:00~17:00 ※詳細は問い合わせ	土、日、祝、第 2・4木の午前	481-1710

名称	住所	診療科目	診療時間 (午前/午後)	休診日	TEL
佐倉厚生園病院	鎌木町320	内・消・呼・神内・ リハ・ド・糖内代 (休診:整・脳)	900~1200 / 1330~ 1700 (受付:830~1130 /1330~1630)	日、祝、土の午 後	484-2161
佐倉順天堂病院	本町81	内・循	830~1200 / 1400~ 1600	日、祝、金・土 の午後	484-2341
佐倉中央病院	栄町20-4	内・消・整・泌・脳	900~1200 (土~1230) /1330~1700	日、祝、土の午 後	486-1311
桜皮フ科クリニック	栄町18-18 佐倉Sビル7F	皮	900~1215 / 1500~ 1845 (土1430~1645)	木、日、祝	481-1090
佐藤内科	並木町31	内・循	900~1130 / 1430~ 1630	日、祝、水・土 の午後	484-1231
白銀クリニック	白銀3-3-2	内・外・泌・脳	900~1130 / 1500~ 1800	木、日、祝、水 の午後	481-0007
すげのやクリニック	宮小路町6	内・外・胃・肛	900~1230 / 1600~ 1900 (木 検査日14:00~ 17:00)	水、日、祝、土 の午後	484-7373
奈良耳鼻咽喉科医院	鎌木町1138	耳	900~1130 / 1430~ 1700	木、土、日、祝、 火の午後	484-0687
長谷川内科	宮前3-23-2	内・呼・循・ア	900~1200 / 1500~ 1800	木、日、祝、火・ 土の午後	485-7753
はなわ眼科	宮前3-4-10 ラポール観山1F	眼	830~1200 / 1500~ 1800 (土~17:00)	日、祝、水の午 後	481-0333
三輪整形外科	田町116-3	整・リハ・リウ	830~1230 / 1430~ 1830	木、日、祝、土 の午後	481-0033

【根郷・和田・弥富】

名称	住所	診療科目	診療時間 (午前/午後)	休診日	TEL
池医院	大崎台1-6-3	内・小・胃	800~1200 / 1500~ 1730	日、祝、水・土・月末 最終日の午後	484-0371
いとうクリニック	山王1-39-6	小・内	900~1200 (受付~ 11:45) / 1430~1730 (受付~17:15)	日、祝、木・土の午後	486-6656
今田屋内科	表町1-7-6	内・リウ・ア・和	900~1230 / 1500~ 1800	木、日、祝、土の午後	485-8081
兼坂耳鼻咽喉科医院	表町2-8-2	耳	900~1200 / 1500~ 1730	水、日、祝、土の午後	485-6625
こしベクリニック	表町3-18-14	小・内・胃・小外	900~1200 / 1500~ 1800 (土14:00~16:00)	水、日、祝 (祝のある 週の水は診療)	486-0200
さくら胃と腸のクリニ ック	大崎台2-1-3	胃・外・小	900~1200 / 1300~ 1700	水、木、祝、火・金の 午後	205-4850
佐倉眼科医院	表町1-17-7	眼	900~1200 / 1430~ 1730 (土 1400~ 1600)	木、日、祝	485-5525
佐倉整形外科病院	大崎台4-3-5	整・眼・麻・リハ・ リウ	900~1200 / 1500~ 1800	日、祝	483-2552
さくらメンタルクリニ ック	表町3-19-6	精・神	900~1200 / 1400~ 1800 (要予約)	木、日、祝	481-0105
たて産婦人科佐倉分院	表町1-14-2	産・婦・小	900~1200 / 1400~ 1700 (14:00から診療でき ない場合あり)	木、日、祝、火・土の 午後	486-1171

名称	住所	診療科目	診療時間 (午前/午後)	休診日	TEL
春成祥子レディースクリニック	大崎台1-9-2	産・婦	900~1200/1530~1730	木、日、祝、月・土の午後	483-0303
みつば脳神経クリニック	城343-3 プチモンドさくら1-A	神内・内	900~1200/1400~1700	水、日、祝、木の午後	483-3289
和田診療所	八木933-2	内・消	830~1200	木、日、祝	498-1516

歯科医院 ※2015年(平成27年)4月1日発行「健康カレンダー」の情報を掲載しています。

▶診療科目 歯=歯科、小=小児歯科、矯=矯正歯科、□=口腔外科

※診療は予約制が多く、日時が変更になる場合がありますので、詳細については事前にお問い合わせください。

【志津北部】

名称	住所	診療科目	診療時間 (午前/午後)	休診日	TEL
秋場歯科医院ユーカリが丘	西ユーカリが丘7-6-5	歯・小・□	930~1300/1500~1900(土~1800)	木、日、祝	462-8211
榎澤歯科医院	井野1438	歯・小	900~1300/1430~1900(土~1700)	木・日・祝	487-5420
勝田台フルヤ歯科	井野1554-3	歯・小・矯・□	830~1230(土~1300)/1430~1800(水~1630)	日、祝、土の午後	464-1818
工藤歯科医院	ユーカリが丘4-1-1 イーストタワー2F	歯・小・矯・□	900~1300/1500~1900	木、日、祝	462-7648
グリーン歯科・矯正歯科	上座400-41	歯・矯	915~1130/1400~1830(土~1800)	木、日、祝	461-3665
コアラ歯科	井野1302-5 石川ビル2・3F	歯・小・矯・□	900~1200/1400~1900(土1330~1700)	日、祝	463-0230
コウノ歯科医院	ユーカリが丘1-3-12	歯・小・矯・□	900~1200(日・祝~1300)/1500~2000(土~1800)	月	488-4694
さつき歯科医院	井野1383-1	歯・小・□	930~1330(土~900)/1500~2000(火・土~1800)	木、日、祝	489-7774
すが歯科クリニック	上座590-46 NAビル101	歯・小・矯・□	900~1300/1430~1900(土~1800)	木、日、祝	462-8330
高尾歯科	ユーカリが丘2-11-7	歯・小・矯	1000~1300/1430~1900(土1500~1800、日1300~1700)	木、祝、日の午前(日は隔週)	461-9121
宝田歯科医院	ユーカリが丘7-20-19	歯	930~1300/1430~1900(土~1730)	木、日、祝	489-0474
ひだまりファミリー歯科医院ユーカリが丘分院	上座558-66	歯・小・矯・□	1000~1330/1530~2000(土・日・祝1000~1330/1500~1800)	なし	460-1081
宮ノ台歯科	宮ノ台3-15-1	歯・小・□	900~1200/1400~1800	木、日、祝	462-5350
ユーカリが丘デンタルクリニック	ユーカリが丘3-2-1 ルナシティ103	歯・小・矯・□	900~2200(土・日・祝~1730)	なし	464-4618

名称	住所	診療科目	診療時間 (午前/午後)	休診日	TEL
ユーカリ歯科医院	宮ノ台3-3-3	歯・小	900~1130/1430~ 1730	木、日、祝	461-6555

【志津南部】

名称	住所	診療科目	診療時間 (午前/午後)	休診日	TEL
アーク歯科クリニック	上志津1785-3 1F	歯・小	930~1200/1400~ 1900 (土~1800)	木、日、祝	461-4182
アイ歯科	西志津4-7-17	歯・小	930~1200/1400~ 1800 (土 900~1200 /1400~1700)	木、日、祝	463-0049
池田歯科診療所	上志津1148	歯	800~1130/1500~ 1730(土1400~1630)	木、日、祝、月・ 火・水の午後	487-7927
いわい歯科医院	上志津1708-24	歯・小・矯・口	1000~1330/1500~ 1930	木、日、祝	310-6474
枝歯科医院	上志津1673-91 ハイホーム志津駅前101	歯・小・口	1000~1300/1500~ 2000 (土~1800)	日、祝	462-6971
カクエイ歯科	中志津4-1-38	歯・小・口	900~1200/1500~ 1900	日、祝、木・土 の午後	463-3141
上志津中央歯科	上志津1656-6 蜂谷ビル1・2F	歯・小・矯・口	1000~1300/1500~ 1900	木、日、祝	461-3557
佐倉ウェルネス歯科 医院	下志津595-10	歯・小・矯・口	900~1300/1430~ 1800	木、日、祝	462-2262
志津石橋歯科クリニ ック	上志津1708-19	歯・小・矯・口	900~1200/1430~ 1900	日、祝	463-8219
志津ココロ歯科・矯 正歯科	西志津2-6-4	歯・小・矯・口	1000~1330/1500~ 1900	火、祝	310-5556
志津歯科医院	上志津1822	歯・小	1000~1300/1500~ 1900	木、日、祝	487-8275
清水歯科医院	上志津1663 寺岡ビル3F	歯	900~1230/1400~ 1830	木、日、祝	489-1098
たかおか歯科	西志津5-6-5	小・歯	900~1200/1430~ 1830	木、日、祝、土 の午後	489-9058
タナカ歯科	中志津1-6-8	歯	930~1200/1500~ 1700	木、日、祝	489-4128
つよし歯科クリニッ ク	西志津1-10-15 レシエンテ御塚山1F	歯・小・矯・口	900~1230 (水隔週~ 1200) /1430~1830 (水隔週・土~1700)	木、日、祝、隔 週で水の午後	460-6480
中島歯科医院	中志津5-13-18	歯・小・矯・口	930~1230/1400~ 1930 (土~1700)	日、祝	487-1611
中村歯科医院	西志津1-20-9	歯・小・矯・口	930~1300/1430~ 1900	日、祝、水の午 前、土の午後	462-7393
はやし歯科矯正歯科	上志津1673-27	歯・小・矯・口	900~1300/1430~ 2000	水、木、日、祝	464-4181
ミカエル歯科	西志津4-1-1 マルエツ新志津店2F	歯・小	1000~1300/1430~ 2000	水、日・祝の午後	461-4854

名称	住所	診療科目	診療時間 (午前/午後)	休診日	TEL
みはらデンタルクリニック	上志津1673-106 ハイホーム第2	歯・小・矯	900~1230/1500~ 1830 (土 800~1200 /1400~1600)	水 日 祝 (祝日の ある週の水を除く)	460-0535
メイヨ歯科志津診療所	上志津1764-5	歯・小	930~1300/1400~ 1830	木 日	461-6891
湯沢歯科医院	上志津1669-1 ハチャプラザ1F	歯	1000~1300/1500~ 2000	日 祝 土の午後	461-6600
ライオン歯科医院	中志津2-14-4	歯・小・口	900~1230 (土・日~ 1400) /1530~1900 (水~1830)	木 祝 土・日の午 後	487-2222

【臼井・千代田】

名称	住所	診療科目	診療時間 (午前/午後)	休診日	TEL
秋場歯科医院	稲荷台1-17-17	歯	900~1230 / 1400~ 1800	木、日、祝	487-0198
いとう小児歯科医院	王子台1-24-21 シシクラビル2F	小・歯・矯	930~1300 / 1400~ 1730 (月・水~1830)	日、祝	489-4633
臼井駅ビル歯科医院	王子台3-30-4 京成臼井駅VM内2F	歯・小・口	930~1300 / 1500~ 2000 (土~1900)	火、日、祝 (祝 日のある週の 火を除く)	461-4561
うすい歯科医院	稲荷台1-13-9	歯・小・矯	900~1200 / 1400~ 2000 (土~1800)	木、日、祝	461-2550
大谷歯科	新臼井田19-11	歯	930~1300 / 1500~ 1930 (木・土~1800)	木、日、祝 (祝 日のある週の 木を除く)	488-0676
佐倉歯科医院	王子台3-8-8	歯・小・矯・口	9:15~1300 / 14:15~ 1900	日、祝、木の 午後	461-3535
篠沢歯科医院	王子台3-3-1	歯・小・口	1000~1300 / 1500~ 2000 (土・日 900~1200)	木 祝 土・日の 午後	487-3170
たかベデンタルオフィス	王子台2-13-15	歯・小・矯	900~1300 (火・木1000 ~) /1500~1900 (火・ 木~2000、土~1700)	水 祝 第2・4 日、第1・3・5 日の午後	461-1227
てい歯科医院	王子台4-11-11	歯・小	930~1300 / 1430~ 1900	水 祝	461-4125
豊田歯科医院	江原台1-25-1	歯・小	930~1300 / 1430~ 1900 (土 1400~1730)	木 日 祝	486-4688
鳩貝歯科医院	稲荷台1-14-5	歯	930~1230 / 1400~ 1830	木 日 祝	461-2210
葉山歯科医院	王子台2-29-4	歯・小・矯・口	900~1200 / 1400~ 1900	日 祝	462-9259
ベルダム歯科クリニック	王子台3-18-1	歯・矯・口	900~1230 / 1400~ 1630	木	460-1818
松下歯科医院	臼井台1277-100	歯・小	900~1230 / 1430~ 1930 (土 1400~1800)	木 日 祝	497-2000
宮田歯科医院	王子台6-4-7	歯・小・口	900~1200 / 1400~ 1800 (土 1400~1700)	木 日 祝	489-5787

名称	住所	診療科目	診療時間 (午前/午後)	休診日	TEL
渡辺歯科医院	王子台1-24-5	歯	8:30~12:00 / 13:30~18:00 (土~17:00)	木、日、祝	487-3043
かすが歯科医院	生谷1611-6	歯・小・口	10:00~13:00 / 14:00~17:00	木、日、祝	463-6333
ドルフィンデンタルクリニック	生谷1337-1	歯・小・矯	9:30~13:30 (土 9:00~) / 15:00~19:00 (土~18:00)	日、祝	488-2236
七井戸歯科	染井野3-29-7	歯・小・口	9:00~14:00	木、日、祝	489-8839
秀島歯科医院	生谷1554-14	歯・小・矯・口	9:00~12:30 / 14:00~20:00	日、祝	487-6480
みずきが丘歯科医院	染井野3-40-10	歯・小・矯・口	9:00~12:00 / 14:00~18:30 (水~19:30, 土~17:00) 第3日 9:00~18:30	祝、第1・2・4日、木の午後	488-0020

【佐倉】

名称	住所	診療科目	診療時間 (午前/午後)	休診日	TEL
大木歯科医院	新町68	歯・小・口	9:00~13:00 / 15:00~18:00	日、祝、土の午後	484-1683
加納歯科診療所	野狐台町75-2	歯・小・矯・口	9:00~12:00 / 14:00~17:00	木、日、祝、土の午後	486-1182
亀井歯科医院	白銀3-3-7	歯・小	9:00~12:30 / 14:30~19:30	日、祝	484-7393
観山矯正歯科	宮前3-4-10 赤坂観山2F	矯	10:00~12:00 / 14:00~20:00	火、水、月の午後	485-8100
サトウ歯科医院	山崎151-5	歯・小・矯・口	10:00~13:00 / 15:00~19:00 (土~18:00)	木、日、祝	485-8151
さくら駅前歯科医院	栄町9-2	歯・小・口	10:00~13:00 / 15:00~19:00 (土 9:00~12:00 / 14:00~17:00)	木、日、祝、その他か都合により	483-8211
渋谷歯科医院	宮前3-23-4	歯	9:30~13:00 / 14:30~18:30	木、日、祝(祝日のある週の木を除く)	485-2595
頌栄歯科・矯正歯科医院	海隣寺町5-9	歯・小・矯・口	9:00~13:00 / 14:30~18:30	木、日、祝	485-2336
二宮歯科医院	宮前3-21-6	歯	9:00~12:00 / 13:30~18:00	木、日、祝	486-3656
平野歯科クリニック	本町48-4	歯・小	9:00~12:00 / 13:30~18:30	木、日、祝	483-0022
ファミリー歯科	鍋山6-3	歯・小	9:00~12:00 / 14:00~18:30	月、日、祝	484-6800
望月歯科クリニック	鏡木町1-3-19	歯・小	9:00~13:00 / 14:30~18:30	木、日、祝	486-5140

【根郷・和田・弥富】

名称	住所	診療科目	診療時間 (午前/午後)	休診日	TEL
アクア歯科クリニック	大崎台1-2-11	歯・小	1000~2100 (日~1400)	水、隔週で木	308-5678
大崎台歯科クリニック	大崎台3-1-13	歯	1000~1300/1500~2000	木、日、祝	486-4182
かえで歯科医院	城802-6	歯・小	9:30~12:30/1400~1900	木、日、祝	486-0418
栗原歯科医院	六崎709-1	歯	9:00~12:00/14:30~1800	木、日、祝、土の午後	486-6754
さくらピュアデンタルクリニック	寺崎北6-1-1	歯・小・口	1000~1330/1500~2000	火	483-1777
山王歯科クリニック	山王1-39-7	歯・小・矯・口	9:00~13:00/15:00~2000 (月・火~18:30)	木、日、祝、土の午後	486-2288
長島歯科医院	石川640-1	歯	9:30~13:00/14:30~1800	木、日、祝	486-5505
はやま歯科	大崎台3-1-3	歯	1000~12:00/14:30~1700	木、日、祝	484-2808
ヤナセ歯科クリニック	表町3-12-11	歯・小・口	9:00~12:30/14:30~1900 (土~1700)	木、日、祝 (祝のある週の木を除く)	484-4998
わかば歯科クリニック	城396-5	歯・小・矯	9:00~13:00/15:00~1900 (土~1800)	木、日、祝	484-0714
和田診療所	八木933-2	歯	8:30~12:00/ 水 14:00~17:30、 土 13:30~16:00	木、日、祝、月・火・金の午後	498-1516

楽しみ・生きがい・つどい

【志津北部】

○地区社会福祉協議会の活動

名称	問い合わせ	活動内容	活動地域
ユーカリが丘地区社会福祉協議会	中志津 2-32-4 西部地域福祉センター TEL 460-1781 (火・水・金 13:00~17:00)	いきいきサロン	志津コミュニティセンター 宮ノ台自治会館
		100円喫茶	志津コミュニティセンター 宮ノ台自治会館 ユーカリが丘第1集会所 ユーカリが丘第2集会所 井野会館(花のさと) 先崎自治会館 五番町ハイツ集会所 ユーカリ殖産自治会館
	宮ノ台 1-18-2 TEL 312-4073 (月・木 14:00~16:00)	スマイルサービス	ユーカリが丘地区社協エリア
志津地区社会福祉協議会	中志津 2-32-4 西部地域福祉センター TEL 460-1781 (火・木 13:00~16:00、 水・金 9:00~12:00)	100円喫茶	志津中学校 上志津2区自治会館 遠間作会館 ローズタウン集会所 井野ふれあい会館 井野西会館 上志津会館
			上志津 1669-1 ハチヤプラザビル 2F 志津ふれあいセンター TEL 290-9275 (月・木 14:00~16:00)
		志津ふれあい喫茶	常設喫茶(月~金 10:30~16:30)

【志津南部】

○地区社会福祉協議会の活動

名称	問い合わせ	活動内容	活動地域
志津地区社会福祉協議会	中志津 2-32-4 西部地域福祉センター TEL 460-1781 (火・木 13:00~16:00、 水・金 9:00~12:00)	100円喫茶	志津中学校 上志津2区自治会館 遠間作会館 ローズタウン集会所 井野ふれあい会館 井野西会館 上志津会館
			上志津 1669-1 ハチヤプラザビル 2F 志津ふれあいセンター TEL 290-9275 (月・木 14:00~16:00)
		志津ふれあい喫茶	常設喫茶(月~金 10:30~16:30)

名称	問い合わせ	活動内容	活動地域
志津南地区社会福祉協議会	中志津 2-32-4 西部地域福祉センター TEL 460-1782 (火・金 9:00~12:00、 13:00~17:00)	森の茶屋 (100円喫茶)	老人憩の家 志津荘 はらトピア
		愛あいカフェ	老人憩の家 志津荘
		福祉映画会	西部地域福祉センター
	愛あいサービスセンター 南志津小学校内 TEL 377-0025 (火・木 9:00~12:00)	愛あいサービス	志津南地区社協エリア内

○地域の活動

名称	問い合わせ	活動内容	活動地域
はつらつ西部	佐倉市社会福祉協議会 ボランティアセンター TEL 484-6198	簡単な体操・ゲーム	西部保健センター運動指導室

【臼井・千代田】

○地区社会福祉協議会の活動

名称	問い合わせ	活動内容	活動地域
臼井地区社会福祉協議会	王子台 1-23 レイクピアウスイ 3階 うすいセンター内 TEL 462-0743 (月・木 9:00~12:00、 13:00~16:30)	100円喫茶	稲荷台 2丁目町内会館 老人憩の家 うすい荘 ニッコー団地会館
王子台地区社会福祉協議会	王子台 1-23 レイクピアウスイ 3階 うすいセンター内 TEL 462-0743 (火・金 9:00~12:00、 13:00~16:30)	ラウンジ王子台	王子台 1丁目町内会館 王子台 2丁目町内会館 王子台 3丁目町内会館 王子台 4丁目町内会館 王子台 5丁目町内会館 王子台 6丁目町内会館
うすい東地区社会福祉協議会	王子台 1-23 レイクピアウスイ 3階 うすいセンター内 TEL 462-0743 (水・土 9:00~12:00、 13:00~16:30)	いきいきサロン	サロンまのだい(真野台会館) サロンいんなん(江原区自治会館)
千代田地区社会福祉協議会	生谷 1306 老人憩の家千代田荘 TEL 461-5641 (火・木・金 13:00~ 17:00)	いきいき健康サロン ふれあい園芸会	老人憩の家千代田荘

○地域の活動

名称	問い合わせ	活動内容	活動地域
いきいきサロン王子台	佐倉市社会福祉協議会 ボランティアセンター TEL 484-6198	サロン	王子台4丁目町内会館
さんぼみち		お茶会・サロン	王子台5丁目町内会館
ほっとクラブ		助け合いの活動	八幡台地区
思いやりヘルプサービス そめいの21	そめいの21 TEL 080-3454-7940	ふれあいサロン	染井野中央集会所 臼井南中学校地域開放ルーム
		生活支援サービス（会員制）	市内
臼井南中学校地域開放ルーム	臼井南中学校 TEL 488-1020	図書室開放・唄声ルーム・手芸教室等	臼井南中学校 (毎週月・木 午後2時30分～)

【佐倉】

○地区社会福祉協議会の活動

名称	問い合わせ	活動	活動地域
佐倉城の辺地区社会福祉協議会	海隣寺町87 社会福祉センター2F TEL 484-6033 (火・金10:00～15:00)	いきいきサロン	市立美術館 鏡木公会堂 歴博入口交差点角(旧北二跡)
		虹のサービス	佐倉城の辺社協エリア
佐倉東部地区社会福祉協議会	海隣寺町87 社会福祉センター2F TEL 484-6033 (月・木10:00～15:00)	茶話やかサロン	本町会館 将門集会所 弥勒町町内会館 市営大蛇住宅集会所
内郷地区社会福祉協議会	宮前2-13-1 よもぎの園内 TEL 486-5690 (火・木10:00～16:00)	歌う会 体操会	よもぎの園

○地域の活動

名称	問い合わせ	活動内容	活動地域
ふれあいいきいきサロン白銀	佐倉市社会福祉協議会 ボランティアセンター TEL 484-6198	高齢者支援	白銀西集会所

【根郷・和田・弥富】

○地区社会福祉協議会の活動

名称	問い合わせ	活動内容	活動地域
根郷地区社会福祉協議会	大篠塚1587 南部地域福祉センター TEL 483-7288 (火・木9:00～16:00)	-	-

名称	問い合わせ	活動内容	活動地域
和田地区社会福祉協議会	大篠塚 1587 南部地域福祉福祉センター TEL 483-7288 (火 9:00~16:00)	-	-
弥富地区社会福祉協議会	大篠塚 1587 南部地域福祉福祉センター TEL 483-7288 (火 9:00~16:00)	-	-

○地域の活動

名称	問い合わせ	活動内容	活動地域
ふれあいいきいきサロン 「なごみの会」	佐倉市社会福祉協議会 ボランティアセンター TEL 484-6198	お茶会、食事会	根郷角栄ふれあい会館

市の施設

○市役所・出張所・派出所

名称	住所	開庁（開館）時間	閉庁日・休館日	TEL
佐倉市役所	海隣寺町 97	8:30~17:15	土、日、祝、12月29日~1月3日 ※戸籍についての届出は時間外や土・日・祝も市役所1号館の守衛室で受け付けします。 ※第2・第4日は、市役所の一部開庁（市民課・志津出張所・健康保険課・市民税課・資産税課・収税課）	484-1111 (代)
志津出張所	上志津 1663-16 (京成志津駅南口志津ステーションビル4階) ※建設工事のため、平成27年11月(予定)まで仮移転しています。 ※平成27年12月(予定)以降 上志津 1672-7	8:30~17:15	土、日、祝、12月29日~1月3日 ※第2・第4日は、開庁	489-0903
臼井・千代田出張所	王子台 1-16	8:30~17:15	土、日、祝、12月29日~1月3日	461-1231
根郷出張所	城 343-5	8:30~17:15	土、日、祝、12月29日~1月3日	484-1046
ユーカーが丘出張所	ユーカーが丘 4-8-1	8:30~17:15	土、日、祝、12月29日~1月3日	463-1111
和田出張所	八木 850-1	8:30~17:15	土、日、祝、12月29日~1月3日	498-4000
弥富派出所	岩富町 151	8:30~17:15	土、日、祝、12月29日~1月3日	498-0860
西志津市民サービスセンター	西志津 4-1-2	9:00~17:00	月・祝・12月28日~1月4日	488-0944
佐倉市民サービスセンター	宮前 3-4-1	9:00~17:00	月、祝、12月28日~1月4日	483-3081
臼井情報コーナー	王子台 3-30-4	月~金 8:30~17:00 土 9:00~17:00	日、祝、12月29日~1月3日 自動交付機も同様	461-8115

○公民館・コミュニティセンターなど

名称	住所	開庁（開館）時間	閉庁日・休館日	TEL
中央公民館	鏡木町 198-3	火～日 9:00～21:00 (17:00 以降は予約利用者がない場合閉館) 第 1・3・5 月・祝 9:00～17:00	第 2・4 月、12 月 28 日～1 月 4 日	485-1801
志津公民館	上志津 1814 ※平成 27 年 12 月以降 上志津 1672-7	水～土 9:00～21:00 (17:00 以降は予約利用者がない場合閉館) 日～火・祝 9:00～17:00	第 2・4 月曜日、12 月 28 日～1 月 4 日	487-5064
臼井公民館	王子台 1-16	水・金・土 9:00～21:00 (17:00 以降は予約利用者がない場合閉館) 上記以外・祝 9:00～17:00	第 2・4 月、12 月 28 日～1 月 4 日	461-6221
根郷公民館	城 343-5	水～土 9:00～21:00 (17:00 以降は予約利用者がない場合閉館) 日～火 9:00～17:00	第 2・4 月、12 月 28 日～1 月 4 日	486-3147
和田公民館	直弥 59	火・金 9:00～21:00 (17:00 以降は予約利用者がない場合閉館) 上記以外と祝日 9:00～17:00	第 2・4 月、12 月 28 日～1 月 4 日	498-0417
弥富公民館	岩富町 151	火～土 9:00～21:00 (17:00 以降は予約利用者がない場合閉館) 上記以外 9:00～17:00	第 2・4 月、12 月 28 日～1 月 4 日	498-0860
志津コミュニティセンター	井野 794-1	9:00～17:00 (申込みがある場合は 21 時まで) ※和室 1 の無料開放は 9:00～17:00	第 2・4 月、12 月 28 日～1 月 4 日	487-6781
西志津ふれあいセンター	西志津 4-1-2	9:00～21:00	第 2・4 月、12 月 28 日～1 月 4 日	488-0904
佐倉市ヤングプラザ	栄町 8-7	9:00～19:00	12 月 29 日～1 月 3 日	484-6431
青少年センター	岩名 828	9:00～21:00	12 月 28 日～1 月 4 日、臨時休館日	486-3231
和田ふるさと館	八木 850-1	9:00～17:00 (申込みがある場合は 21:00 まで)	第 2・4 月、12 月 28 日～1 月 4 日	498-4000
ミレニウムセンター佐倉	宮前 3-4-1	9:00～17:00 (申込みがある場合は 21 時まで) ※和室 2 の無料開放は 9:00～17:00	第 2・4 月、12 月 28 日～1 月 4 日	483-3081
消費生活センター	宮前 3-4-1 (ミレニウムセンター佐倉内)	8:30～17:00 ※相談受付時間は、9:00～12:00、13:00～16:00	土 (第 3 土を除く)、日、祝、12 月 29 日～1 月 3 日	483-3010 ※相談電話 483-4999

名称	住所	開庁（開館）時間	閉庁日・休館日	TEL
市民公益活動サポートセンター	鐺木町 198-2	火～金 9:30～19:00 土～月 9:30～17:30	第2・4月、祝、12月28日～1月4日	484-6686
佐倉市男女平等参画推進センター（ミウス）	王子台 1-23 レイクピアウスイ3階	9:00～21:00	12月29日～1月3日	460-2580

○文化／体育／教育施設

名称	住所	開庁（開館）時間	閉庁日・休館日	TEL
佐倉図書館	新町 189-1	9:00～20:00	月、第1火、12月28日～1月4日、特別整理期間	485-0106
志津図書館	西志津 4-1-2	9:00～20:00	月、第1火、12月28日～1月4日、特別整理期間	488-0906
志津図書館 分館	上志津 1672-7	※建設工事のため、平成27年11月（予定）まで休館いたします。		
佐倉南図書館	山王 2-37-13	9:00～20:00	月、第1火、12月28日～1月4日、特別整理期間	483-3000
市民音楽ホール	王子台 1-16	9:00～21:30	第2・4月（祝日の場合翌日）、12月28日～1月4日	461-6221
佐倉市立美術館	新町 210	10:00～18:00（入館は17:30まで）	月（祝日の場合はその翌日）、12月28日～1月4日	485-7851
市民体育館	宮小路町 3	9:00～21:00（日・祝は17:00まで）	月（祝日の場合翌日）、12月29日～1月3日	486-1041
青少年体育館	江原新田 54	9:00～17:00	第2・4月、12月29日～1月3日	486-2273
岩名運動公園陸上競技場	岩名姿山地先	8:30～16:30	12月31日～1月3日	483-0131
スポーツ資料館	岩名 753	8:30～16:30	12月29日～1月3日	484-4375
佐倉新町おはやし館	新町 185-1	9:00～17:00	月（祝日の場合翌日）、12月28日～1月4日	486-4992

○保健／医療施設

名称	住所	開庁（開館）時間	閉庁日・休館日	TEL
休日夜間急病診療所	江原台 2-27	19:00～22:00	休日（日、祝、12月29日～1月3日）以外の日	239-2020
健康管理センター	江原台 2-27	8:30～17:00	土、日、祝、12月29日～1月3日	485-6711
西部保健センター	中志津 2-32-4	8:30～17:00	土、日、祝、12月29日～1月3日	463-4181
南部保健センター	大篠塚 1587	8:30～17:00	土、日、祝、12月29日～1月3日	483-2812

○福祉施設・老幼の館

名称	住所	開庁（開館）時間	閉庁日・休館日	TEL
西部地域福祉センター	中志津 2-32-4	9:00~21:00	月（祝日の場合翌日）、 12月28日~1月4日	463-4167
南部地域福祉センター	大篠塚 1587	9:00~21:00 浴室は10:00~16:00 （受付は15:00まで）	月（祝の場合翌日）、 12月28日~1月4日	483-2811
さくらんぼ園	大篠塚 1587	8:45~16:30	土、日、祝、12月28 日~1月4日	484-1050
よもぎの園	宮前 2-13-1	9:00~16:00	土、日、祝、12月28 日~1月4日	486-8521
南部よもぎの園	大篠塚 1587	9:00~16:00	土、日、祝、12月28 日~1月4日	483-2829
老人憩の家 うすい荘	臼井田 2342-1	9:00~21:00	12月28日~1月4日	463-1724 (月9:00~12:00)
老人憩の家 千代田荘	生谷 1306	9:00~21:00	12月28日~1月4日	461-5641 (火・木・金 13:00 ~17:00)
老人憩の家 志津荘	中志津 4-22-16	9:00~17:00	12月28日~1月5日、 8月13日~16日	460-1782 (火9:00~12:00)
高齢者福祉作業所	鐺木町 198-2 レインボープラザ倉内	9:00~17:00	祝、12月28日~1月 4日	
佐倉老幼の館	弥勒町 229-2	9:00~17:00	月、祝、12月29日~ 1月3日	486-7090
臼井老幼の館	王子台 6-25-1	9:00~17:00	月、祝、12月29日~ 1月3日	487-6210

わたしの便利帳



名 称	住 所	☎

いつかのための備え

自分の希望や想いを書き残しておく「ノート」をご存知ですか。遺言書と違い、法的な効力はありませんが、人生設計や家族への想いを伝えるのに役立ちます。「エンディングノート」「ライフデザインノート」「マイライフノート」など様々な「ノート」が書店での購入や、葬儀社での無料配布、ホームページからのダウンロードなどにより、入手できます。ご自身のこれからを家族や兄弟、友人等信頼できる人と話し合ってみましょう。

- 自分史（生まれ育ったところ、通っていた学校、趣味、好きな食べ物など）
- 親族の情報（父母や兄弟について、住所・連絡先など）
- 資産の情報（銀行口座、保険、年金、土地、株券など）
- 介護・治療について（自分が受けたい医療や介護への願い、臓器提供、認知症になったとき、終の棲家についての希望など）
- 葬式の内容・お墓についての要望（もしもの時は誰に連絡するかなど）
- 残されたペットについて
- 大切な人へのメッセージ など





カムロちゃん

佐倉・城下町400年記念
イメージキャラクター