



在宅で暮らす高齢者のための

おたっしや情報誌

(令和6年度版)



伊勢原市公式
イメージキャラクター
クルリン

暗証番号は、
絶対に教えない!!



キャッシュカードを
渡したらダメ!

ストップ!! 特殊詐欺

警察官や金融庁の職員、市役所の職員などをかたって、
キャッシュカードをだまし取る手口が急増中!

「あなたのクレジットカードを使って、買い物をしている人がいます。」
「新しいキャッシュカードに変更する必要があります。」
「手続きに必要なため、暗証番号を教えてください。」



警察官・金融庁・銀行協会・市役所の職員などが、

- ・電話で暗証番号を聞く。
- ・キャッシュカードを受け取りに行く。

それは、
詐欺です。

警察に通報してください。伊勢原警察署 0463-94-0110

オレオレ詐欺などの特殊詐欺の被害（令和5年中）

神奈川県内 2,024件 約 45億6,913万円

伊勢原市内 18件 約 1,467万円

市内では、被害件数は前年から5件増加しました。現在も市内で被害が発生していますので、注意してください。

いせはらくらし安心メールに登録しよう!!

特殊詐欺の対策方法や不審者情報、災害時の避難情報などを
携帯電話やパソコンの電子メールに配信します。



- 1 配信内容 登録時に次の配信内容を選択すると、希望する情報が受信できます。
①防犯・交通安全情報 ②防災情報（防災行政無線情報を含む）
③火災情報 ④環境情報 ⑤イベント・講座等開催情報
⑥子育て支援情報 ⑦健康づくり情報 ⑧伊勢原のPR・観光情報
⑨その他のお知らせ
- 2 登録方法 isehara@emp-sa.smart-igov.jpに空メールを送信してください。
QRコード(右)をカメラで読み取ることで、アドレスの入力を省略できます。
- 3 利用料金 情報提供の利用料金は、無料です。ただし、電子メール受信にかかる通信料や登録、解除、閲覧時のインターネット接続費用はご負担いただきます。



担当は、市民協働課 交通防犯対策係 電話 94-4715 (直通)

おたっしや情報誌 目次

1. 市・社会福祉協議会が提供するサービス

いろいろなご相談

地域包括支援センター	1
高齢者虐待相談	1
成年後見制度に関する相談	1
消費生活相談	2
法律相談	2
ボランティア活動相談	2

在宅生活のご支援

紙おむつの支給	3
認知症高齢者等サポートヘルパー派遣事業	3
やすらぎサービス（ホームヘルパー派遣）	4
車いすの貸出し	4
緊急通報システム	4

家族のご支援

家族介護者のための教室	5
伊勢原市介護者・家族の会『手と手の会』	5
徘徊高齢者等探索情報サービス	5
令和6年度 家族介護者のための教室	6
徘徊高齢者等SOSネットワーク	7
見守りクルリンステッカーの配布	7
高齢者いつでも安心電話相談	8

在宅ねたきり老人・認知症老人登録制度

在宅ねたきり老人・認知症老人登録制度	9
紙おむつの支給	9
寝具乾燥・丸洗いサービス	10
出張理髪サービス	10
災害時要援護者避難支援登録	11

ひとり暮らし老人登録制度

ひとり暮らし老人登録制度	12
年末たすけあい援護事業	12
いせはら救急安心キット	13

その他

あんしんセンター（日常生活自立支援事業）	14
伊勢原市在宅医療と介護連携情報WEB	14
ふれあいごみ収集	15

2. 神奈川県などが提供するサービス

保健相談・検査など	15
消費生活相談・情報提供	16
法律相談	16
権利擁護相談	16

3. 民間事業所が提供するサービス

ホームヘルプサービス	17
配食サービス	19
送迎・移送サービス	24
福祉機器レンタル・リース・販売	27
その他のサービス	29

4. 知っておこう! 健康情報

低栄養状態を解消しましょう!	33
----------------	----

5. だれもが安心して暮らせるまちづくりを目指して

成年後見制度を知ってますか?	35
防ごう! 高齢者の虐待	36
認知症のサインに気がついたら	37
認知症サポーター養成講座/認知症サポーターステップアップ研修	38
世界アルツハイマーデーいせはら	39
認知症の相談窓口	40
オレンジカフェ(認知症カフェ)	41
高齢者の運転免許自主返納について	43
伊勢原市消費生活センター	44
伊勢原市内医療機関名簿	46
伊勢原市内の医療機関マップ	48
伊勢原市内医療機関名簿(歯科)	50
伊勢原市内調剤薬局名簿	52
お薬手帳を持ちましょう	54
特定(一般)健康診査を受けましょう	55
伊勢原市内介護保険サービス事業者一覧	56

6. 地域活動への参加

シルバー人材センター	65
老人クラブ入会のご案内	66
皆さんと共にお互いに支え合う地域づくりに取り組みます! ~伊勢原市生活支援体制整備事業~	67
地域の支え合い活動の事例を紹介	68

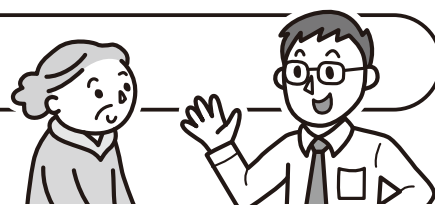
7. 介護予防・地域交流の場

ふれあいミニデイ(サロン)	69
伊勢原市内のふれあいミニデイ(サロン)一覧	70
伊勢原市内のダイヤビック教室一覧	72
伊勢原市内のミニデイ(サロン)・ダイヤビック教室マップ	74
伊勢原市内フィットネスクラブ一覧	76
地域交流スペースに行ってみましょう!	77

8. 地域包括支援センター

高齢者やその家族の身近な相談窓口 伊勢原地域包括支援センター	78
市内の地域包括支援センター	79

いろいろなご相談



地域包括支援センター 78～80ページ参照

高齢者虐待相談

サービスの 内 容	高齢者をめぐる様々な家庭の事情や介護の悩みなどで虐待の恐れのある場合に、社会福祉士・保健師などが相談に応じ、関係機関と連携し、必要な支援を行います。 また、虐待を受けていると思われる高齢者を発見した場合の通報は、常時受付けています。		
方 法	電話・来所		
受 付 窓 口	介護高齢課 高齢者支援係	TEL: 94－4724（直通）	
	伊勢原中部地域包括支援センター	TEL: 92－4091	
	伊勢原南部地域包括支援センター	TEL: 71－6616	
	伊勢原東部地域包括支援センター花たば	TEL: 97－4755	
	伊勢原西部地域包括支援センター	TEL: 95－2111	
	伊勢原北部地域包括支援センター	TEL: 75－8085	
受付時間	8:30～17:00		
受付休日	土・日曜日、祝日、年末年始（12/29～1/3）		

成年後見制度に関する相談

サービスの 内 容	認知症や知的障がい、精神障がいなどによって、自分一人では契約や財産管理などが難しい方について、電話や窓口で成年後見制度利用などのご相談をお受けします。 必要に応じて行政書士・弁護士・税理士の専門相談につなぎます。		
い つ	月～金曜日(年末年始・祝祭日を除く)。午前8時30分から午後5時まで ※専門相談は事前予約制		
だ れ が	市内在住・在勤の方 *家族や関係機関からの相談も可		
受付窓口	成年後見・権利擁護推進センター(社会福祉協議会内) ☎ 94-9600 FAX 94-5990		
受付時間	8:30～17:00	受付休日	土・日曜日、祝日、年末年始(12/29～1/3)
費 用	無料		

消費生活相談

サービスの 内 容	消費生活相談員による消費生活（契約など）に関するトラブルの相談
い つ	月～金曜日（祝日、年末年始を除く） 9:30～12:00／13:00～16:00
だ れ が	市民
利用方法	当日受付順
受付窓口	伊勢原市消費生活センター（人権・広聴相談課内）TEL: 95－3500
費 用	無料

法律相談

サービスの 内 容	相続・夫婦・金銭トラブル・借地借家・多重債務・登記・遺言などの相談		
い つ	弁護士による相談（面談方式） 日時は担当課にお問い合わせください。		
だ れ が	市民		
利用方法	予約制		
受付窓口	人権・広聴相談課 TEL: 94－4717（直通）		
受付時間	8:30～17:00	受付休日	土・日曜日、祝日、年末年始(12/29～1/3)
費 用	無料		

ボランティア活動相談

サービスの 内 容	ボランティアとして活動したい、ボランティアに協力してほしい、という市民からの要望に応えるため、ボランティアに関する情報提供や連絡・調整を行います。		
だ れ が	①ボランティアを希望する方 ②ボランティアを必要とする方		
受付窓口	伊勢原市社会福祉協議会 TEL: 94－9600		
受付時間	8:30～17:00	受付休日	土・日曜日、祝日、年末年始(12/29～1/3)

在宅生活のご支援

紙おむつの支給

サービスの 内 容	常時紙おむつ等を使用しており、地域での見守りが必要な障がい者や認知症高齢者、ねたきりに近い高齢者などに対し、紙おむつなどを支給します。 (市の在宅ねたきり・認知症老人の認定を受けた方は対象外となります。)		
い つ	月1回支給		
だ れ が	次の状態の方で、紙おむつの支給を希望する方 ①身体・知的・精神障がい者 ②介護保険の要介護1以上の認定を受けている方 ③難病疾患の方など 〔支給内容〕 ・パンツ型 10～13枚（S～Lサイズ） ・テープ止め型 9～16枚（S～Lサイズ） ・尿パッド 30枚 } のうち いずれか		
利用方法	民生委員に希望する旨を申し出て、紙おむつ等申請書を提出 月に1回（Sサイズは2か月に1回）、民生委員を通じて支給します。		
受付窓口	伊勢原市社会福祉協議会 TEL: 94-9600		
受付時間	8:30～17:00	受付休日	土・日曜日、祝日、年末年始(12/29～1/3)
費用	無料		

認知症高齢者等サポートヘルパー派遣事業

サービスの 内 容	認知症高齢者を介護されているご家族の身体的・精神的負担の軽減を図り、地域の中で安心して暮せるように、認知症高齢者の見守りや話し相手又は外出介助のご支援を行います。		
い つ	原則午前8時から午後8時まで 1か月当たり10時間を上限とします。		
だ れ が	市内在住で介護認定を受けており、「認知症高齢者の日常生活自立度判定基準」においてⅢランク以上の方で、訪問介護サービスを利用されている方		
利用方法	ケアマネジャーを通して伊勢原市社会福祉協議会に申請		
受付窓口	伊勢原市社会福祉協議会 TEL: 94-9600		
受付時間	8:30～17:00	受付休日	土・日曜日、祝日、年末年始(12/29～1/3)
費用	1時間 1,000円（減免制度あり）		

やすらぎサービス（ホームヘルパー派遣）

サービスの 内 容	虚弱な方や身体の不自由な方、ひとり親家庭など、日常生活で困っている方の負担を軽くするため、市民の参加と協力により、家事援助や介助サービスなどのホームヘルプサービスを行います。		
だ れ が	市内在住で、利用会員登録した方		
利用方法	下記担当へ利用会員登録申込書を提出 訪問の上、派遣日時などを調整します。		
受付窓口	伊勢原市社会福祉協議会 TEL: 94-9600		
受付時間	8:30～17:00	受付休日	土・日曜日、祝日、年末年始(12/29～1/3)
費 用	- 年会費 2,000円 - 利用料金 8:00～18:00 1時間 1,000円 左記以外 1時間 1,200円		

車いすの貸出し

サービスの 内 容	通院や外出などで一時的に車いすが必要な人に貸出しを行います。 貸出期間は最長で3か月まで ※介護保険で車いすが借りられる人はそちらを優先します。		
利用方法	下記担当に申請書を提出します。		
受付窓口	伊勢原市社会福祉協議会 TEL: 94-9600		
受付時間	8:30～17:00	受付休日	土・日曜日、祝日、年末年始(12/29～1/3)
費 用	無料		

緊急通報システム

サービスの 内 容	<u>身体的に不安を抱える高齢者</u> などの家庭に緊急通報装置を設置（貸与）し、24時間体制で緊急通報を受け付け、急病などの緊急時に速やかに消防署や親族などに連絡をします。 具体的には、緊急通報装置のボタンを押すことで自動的にALSOKあんしんケアサポート株式会社（東京）につながり、そこから必要な連絡を行うシステムです。		
だ れ が	身体的に不安を抱えるひとり暮らし高齢者／ねたきり高齢者などを抱える高齢者世帯／ひとり暮らしの重度障がい者（訪問・審査あり）		
利用方法	- 下記担当に申請書を提出します。 - 利用にあたり、担当者による<u>訪問・審査</u>があります。 - 利用にあたり、協力員、親族連絡先の登録が必要となります。		
受付窓口	介護高齢課 高齢者支援係 TEL: 94-4724（直通）		
受付時間	8:30～17:00	受付休日	土・日曜日、祝日、年末年始(12/29～1/3)
費 用	利用者負担額 - 介護保険料第1～5段階……無料 - 介護保険料第6～15段階……月額 682円 ※機器の紛失等があった場合は、別途料金が発生します。		

家族のご支援

家族介護者のための教室

サービスの 内 容	地域包括支援センターと市が協力して在宅介護を支援するため、介護方法や介護技術の修得、介護の心構えなどをテーマにした教室を開催します。→詳細は、6ページをご覧ください。		
い つ	広報いせはらやチラシ、ホームページなどでご案内します。		
だ れ が	ご家族を介護している、またはこれから介護の予定がある市内在住の方		
利 用 方 法	お電話で申込みください。		
受 付 窓 口	介護高齢課 地域包括ケア推進係 TEL: 94-4725 (直通)		
受 付 時 間	8:30~17:00	受 付 休 日	土・日曜日、祝日、年末年始(12/29~1/3)
費 用	無料 (別途、教材費が必要となる場合があります)		

伊勢原市介護者・家族の会『手と手の会』

サービスの 内 容	介護されている方が集い、お互いの悩みを共感し合ったり、介護に関する情報交換などを行います。介護者同士の交流を図り、共に認知症介護などへの理解を深めていきます。		
い つ	毎月第3火曜日 13:30~15:30 (変更になる場合あり)		
ど こ で	伊勢原シティプラザ1階会議室 等		
だ れ が	ご家族を介護している市内在住の方		
利 用 方 法	お電話で申し込みください。(初回のみ)		
受 付 窓 口	伊勢原市社会福祉協議会 TEL: 94-9600		
受 付 時 間	8:30~17:00	受 付 休 日	土・日曜日、祝日、年末年始(12/29~1/3)
費 用	年会費 1,200円		

徘徊高齢者等探索情報サービス

サービスの 内 容	徘徊行動のある認知症の方などに専用の端末を貸し出し、利用者の行方がわからなくなった際に、GPS機能を利用して居場所を検索するサービスです。GPS端末を収容できる専用の靴を自己負担で購入することもできます。		
だ れ が	認知症により、徘徊行動のみられる高齢者や徘徊及び迷子のおそれがある療育手帳の交付を受けた知的障がい児・者を在宅で介護する方		
利 用 方 法	・ 下記担当に申請書を提出します。(要印鑑) ・ 利用にあたり、担当者による訪問確認があります。		
受 付 窓 口	介護高齢課 地域包括ケア推進係 TEL: 94-4725 (直通)		
受 付 時 間	8:30~17:00	受 付 休 日	土・日曜日、祝日、年末年始(12/29~1/3)
費 用	月額利用料 484円 (所得税課税世帯) 242円 (所得税非課税世帯)		

令和6年度



家族介護者のための教室

高齢者を介護しているご家族や、これから介護する方などを対象に、介護に役立つコツや知識をお伝えする教室です。参加者同士の情報交換や、リフレッシュの場としてもご利用ください。参加費無料、当日参加も可能です。

会場：伊勢原シティプラザ1階 ふれあいホール
定員：各20名程度（個別申込）



	開催日程	テーマ（仮）	広報掲載予定日
第1回	令和6年 5月23日(木) 午前10時～11時30分	介護保険について	令和6年 4月15日号
第2回	令和6年 7月19日(金) 午後6時30分～8時30分	介護にまつわる お金のはなし	令和6年 6月15日号
第3回	令和6年 9月12日(木) 午後1時30分～4時30分	介護施設について	令和6年 8月1日号
第4回	令和6年 11月14日(木) 午前10時～正午	在宅での看取り	令和6年 10月1日号
第5回	令和7年 2月13日(木) 午前10時～正午	介護技術について	令和7年 1月1日号

※開催日時やテーマなどは変更となる場合があります。市ホームページ等で随時お知らせいたします。
※マスク着用等の感染予防にご協力ください。

【お問い合わせ・申込窓口】

伊勢原市介護高齢課 地域包括ケア推進係
☎ 94-4725（直通）

※市と地域包括支援センターが合同で企画運営を行っています。



徘徊高齢者等 SOS ネットワーク

サービスの 内 容	認知症の方などが道に迷ったり、自宅に帰れなくなってしまう場合に備え、あらかじめ本人情報を登録していただくことにより、行方がわからなくなった際に関係機関の捜索協力を得て、迅速に発見するシステムです。SOSネットワークへ登録した方のうち、希望者へ見守りクルリンステッカーと、ステッカーを入れることができるキーホルダーを無料配布します。		
だ れ が	認知症により、徘徊行動のおそれがある高齢者や徘徊などをしたことがある高齢者療育手帳の交付を受けた徘徊及び迷子のおそれがある知的障がい児・者		
利 用 方 法	下記担当に申請書を提出します。（要顔写真）		
受 付 窓 口	介護高齢課 地域包括ケア推進係 TEL: 94-4725（直通）		
受 付 時 間	8:30～17:00	受 付 休 日	土・日曜日、祝日、年末年始(12/29～1/3)
費 用	無料		
備 考	登録された方の情報につきましては、「市役所」「警察署」「消防署」「地域包括支援センター」「社会福祉協議会」「平塚保健福祉事務所秦野センター」で保管いたします。		

見守りクルリンステッカーの配布

サービスの 内 容	緊急連絡先が表示されるQRコード及び利用者登録番号を記載したステッカーを、徘徊のおそれがある認知症高齢者等に配布します。市及び警察署は、利用者登録番号から身元を特定でき、早期発見及び事故防止につなげることができます。		
だ れ が	徘徊高齢者等SOSネットワークの事前登録をした方		見守りクルリンステッカー 
利 用 方 法	下記担当に申請書を提出します。（要顔写真）		
受 付 窓 口	介護高齢課 地域包括ケア推進係 TEL: 94-4725（直通）		
受 付 時 間	8:30～17:30	受 付 休 日	土・日曜日、祝日、年末年始(12/29～1/3)
費 用	無料		

いざ、いなくなったら家族は①～③の手順で動きます（登録済みの場合）

①行方不明者届（警察署に提出）

②捜索依頼（市役所に提出）

③防災無線・くらし安心メール配信
（平日昼間は市役所、夜間および
土休日は消防署に依頼）

各関係機関に一齐に情報が伝えられ、
発見に協力します。

※市外など広域地域への捜索協力依頼が必要と認め
られるときは、神奈川県を通じて依頼します。



その悩み、お電話ください

高齢者いつでも安心電話相談

日々の介護で、困りごとはありませんか？

保健師や看護師などの専門職が、あなたの疑問や悩みにお答えします。臨床心理士、管理栄養士、介護福祉士(※)によるアドバイスも可能です。いつでも気軽にお電話ください。

※時間帯によって、ご希望の専門職がお受けできない場合があります。



0120-202-120

24時間・365日対応、相談無料

介助方法
を教えて

介護施設って
どんなところ？

親の介護
どうすれば…



伊勢原市公式イメージキャラクター
クルリン

食事の
工夫は

血圧が心配

趣味を
はじめたい

気持ちが
落ち込んで
しまって…

匿名でも相談
可能です！

介護施設について知りたい



種類や条件・手続きなどをご案内

医師から食生活を注意された



栄養士のアドバイスも受けられます

介護疲れて日々つらい…



お話を伺うだけでも大丈夫です。

配偶者からの暴力が怖い



代わりに警察を呼ぶこともできます

まずは、お気軽にご相談ください。

※地域包括支援センターの閉所時には、こちらの電話へご案内します。

本サービスは、伊勢原市が ALSOK あんしんケアサポート(株)に委託する事業です。
あなたの個人情報は厳正に保護され、無断で外部に出ることはありません。
安心してご利用ください。

【伊勢原市の窓口】

介護高齢課 地域包括ケア推進係 ☎94-4725

在宅ねたきり老人・認知症老人登録制度

在宅ねたきり老人・認知症老人登録制度

サービスの 内 容	在宅ねたきり老人または認知症老人の登録をすることにより、寝具乾燥・丸洗いサービス、日常生活用具(紙おむつなど)の支給、理髪サービスなどのサービスが受けられます。		
だ れ が	①在宅ねたきり老人登録要件 市内に住所があり、在宅介護を受けている65歳以上の方で、要介護4以上の認定を受け、かつねたきりの状態が6カ月以上継続している方（厚生労働省障害老人日常生活自立度判定基準ランクB-2以上） ②在宅認知症老人登録要件 市内に住所があり、在宅介護を受けている65歳以上の方で、要介護1以上の認定を受け、日常生活に支障をきたすような症状や行動、意思疎通の困難さがみられる方 （厚生労働省認知症老人日常生活自立度判定基準 ランクⅢ以上）		
利用方法	・民生委員を通じ、下記担当に申請書を提出します。 ・登録にあたり担当者の訪問確認があります。		
受付窓口	介護高齢課 高齢者支援係 TEL: 94-4724（直通）		
受付時間	8:30～17:00	受付休日	土・日曜日、祝日、年末年始(12/29～1/3)

紙おむつの支給

サービスの 内 容	「在宅ねたきり老人・認知症老人登録制度」の登録者に、紙おむつ等を支給します。 ○次のいずれか1つを、奇数月（5. 7. 9. 11. 1. 3月）に、指定の調剤薬局を通じて宅配します。 ・紙おむつ（パンツ型、テープ止め型） 60枚程度 ・紙おむつ（平型タイプ） 120枚程度 ・尿取りパッド（通常用、夜間長時間用） 120枚程度 ○その他、年2回（5. 11月）、おむつカバー、防水シート、お尻ふきを支給します。 ○詳しくは「在宅ねたきり老人・認知症老人登録制度」の登録の際、御説明します。		
だ れ が	在宅ねたきり老人・認知症老人登録者（65歳以上）		
利用方法	対象者には申請書を送付します。希望者は下記担当に申請書を提出します。		
受付窓口	介護高齢課 高齢者支援係 TEL: 94-4724（直通）		
受付時間	8:30～17:00	受付休日	土・日曜日、祝日、年末年始(12/29～1/3)
費 用	無料		

寝具乾燥・丸洗いサービス

サービスの 内 容	ねたきり高齢者などの衛生環境を清潔に維持するため、寝具の乾燥消毒を年8回、丸洗い乾燥を年2回、自宅に業者を派遣して実施します。対象となる寝具は、掛け布団、敷き布団、毛布です。		
い つ	乾燥消毒…7～9月、12月～4月の8回 丸 洗 い…5、11月と新規利用者 ※実施月は変更の場合あり		
だ れ が	在宅ねたきり老人・認知症老人登録者（65歳以上）		
利用方法	対象者には申請書を送付します。希望者は下記担当に申請書を提出します。		
受付窓口	介護高齢課 高齢者支援係 TEL: 94-4724（直通）		
受付時間	8:30～17:00	受付休日	土・日曜日、祝日、年末年始(12/29～1/3)
費 用	無料		

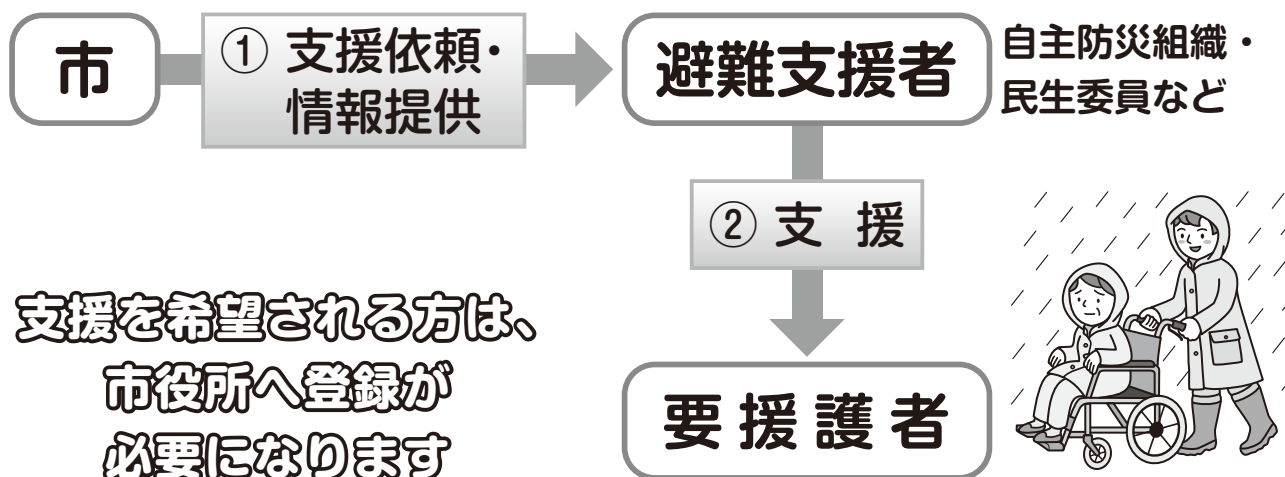
出張理髪サービス

サービスの 内 容	在宅のねたきり高齢者の生活福祉の向上のため、県理容生活衛生同業組合秦野支部伊勢原地区及び県美容業生活衛生同業組合伊勢原支部の協力を得て、出張理髪サービスを実施します。		
い つ	四半期ごと（年4回）に理髪サービス券を送付します。		
だ れ が	在宅ねたきり老人登録者（65歳以上）		
利用方法	対象者には申請書を送付します。希望者は下記担当に申請書を提出します。		
受付窓口	介護高齢課 高齢者支援係 TEL: 94-4724（直通）		
受付時間	8:30～17:00	受付休日	土・日曜日、祝日、年末年始(12/29～1/3)
費 用	無料		

災害時要援護者避難支援登録

サービスの 内 容	災害時要援護者避難支援登録を事前により、災害時にすみやかな避難支援が可能となります。		
い つ	随時		
だ れ が	○要介護高齢者など 介護保険の「要介護3以上」の認定を受け、かつ在宅で生活している方 ○在宅ねたきり老人及び認知症老人登録をしている方 ○ひとり暮らし老人登録をしている方 ○まごころ配食サービスを利用している高齢者夫婦等世帯の高齢者 ○身体障がい者（1級及び2級の方） ○知的障がい者（A1及びA2の方） ○精神障がい者（1級の方） ○難病患者 特定疾患の医療給付認定を受け、特定疾患医療受給者証を所持している者のうち、支援を必要とする難病患者 ○日中独居の方など		
利 用 方 法	下記担当に登録カードを提出します		
受 付 窓 口	○制度全般に関すること 福祉総務課 福祉政策係 TEL: 94-4718（直通） ○高齢者の方に関すること 介護高齢課 高齢者支援係 TEL: 94-4724（直通） ○障がい者の方に関すること 障がい福祉課 障がい福祉係 TEL: 94-4720（直通）		
受 付 時 間	8:30～17:00	受 付 休 日	土・日曜日、祝日、年末年始(12/29～1/3)

災害発生！ そのとき...



ひとり暮らし老人登録制度

ひとり暮らし老人登録制度

サービスの 内 容	ひとり暮らしの登録をすることにより、民生委員による見守り訪問などのサービスが受けられます。		
だ れ が	市内に住所があり、在宅している65歳以上の方で、敷地内に配偶者や親族など同居者がいない方		
利用方法	・ 民生委員を通じ、下記担当に申請書を提出します。 ・ 登録にあたり担当者の<u>訪問確認</u>があります。		
受付窓口	介護高齢課 高齢者支援係 TEL: 94-4724 (直通)		
受付時間	8:30~17:00	受付休日	土・日曜日、祝日、年末年始(12/29~1/3)

年末たすけあい援護事業

サービスの 内 容	要援護世帯などに対して、援護金を支給します。		
い つ	民生委員を通じて、12月中旬に支給（所得調査を実施します。）		
だ れ が	低所得などの要援護世帯（生活保護世帯を除く。）		
受付窓口	伊勢原市社会福祉協議会 TEL: 94-9600		
受付時間	8:30~17:00	受付休日	土・日曜日、祝日、年末年始(12/29~1/3)

災害時要援護者避難支援登録

(←11ページを参照)

いせはら救急安心キット

◆ いせはら救急安心キットとは？

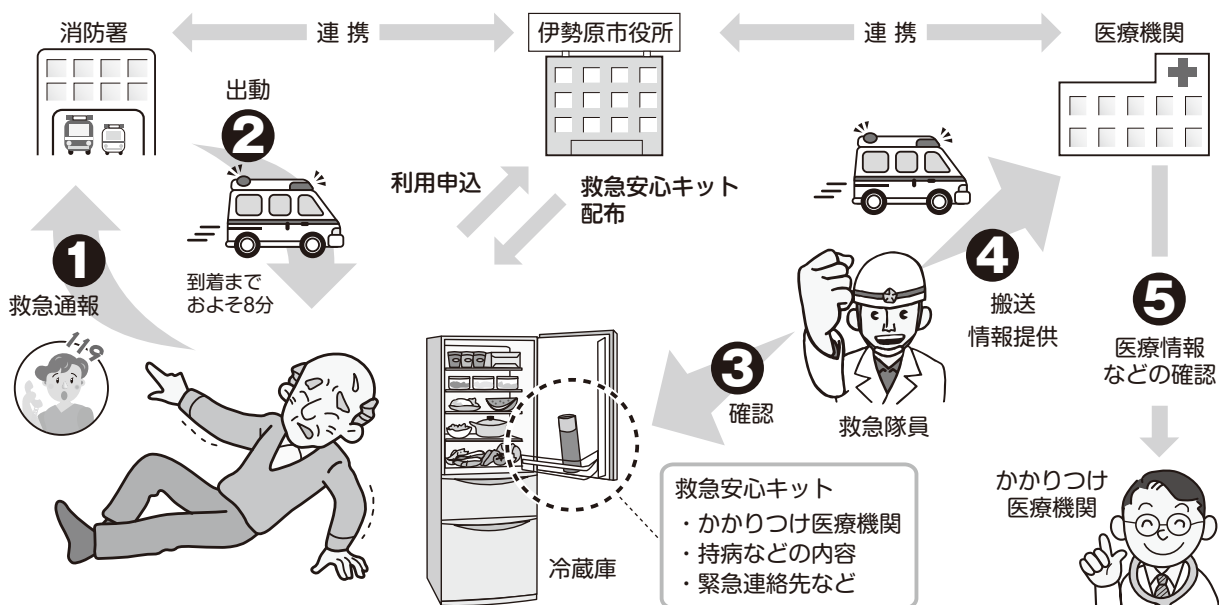
医療情報シートなどを筒状の専用の容器に入れ、自宅の冷蔵庫に保管しておくことで、万一の救急時に備えるものです。



いせはら救急安心キット

サービスの 内 容	救急車により搬送された時に備え、治療に必要な個人情報など（氏名、生年月日、身体の状態、服薬情報、かかりつけ医など）を予め保管しておくキットを配布します。		
だ れ が	市内に住所を有する65歳以上の在宅の方で、次に該当する方 ひとり暮らし／高齢者のみの世帯／重度障がいの方と高齢者のみの世帯／日中独居の方など		
利用 方法	下記担当に申請書を提出します		
受 付 窓 口	○制度全般に関すること 福祉総務課 福祉政策係 TEL: 94-4718（直通） ○高齢者の方に関すること 介護高齢課 高齢者支援係 TEL: 94-4724（直通） ○障がい者の方に関すること 障がい福祉課 障がい福祉係 TEL: 94-4720（直通）		
受 付 時 間	8:30～17:00	受 付 休 日	土・日曜日、祝日、年末年始(12/29～1/3)
費 用	無料		

救急情報の活用イメージ図 <救急情報の活用支援事業>



そ の 他

あんしんセンター（日常生活自立支援事業）

サービスの 内 容	判断能力に不安のある障がい者や高齢者などの権利と財産を守り、地域で安心して暮らすための支援をします。 ①福祉相談サービス ・②及び③のサービスに関する相談、情報提供など ②日常的金銭管理サービス/福祉サービス利用援助 ・預貯金のおし入れの代行・代理、公共料金・家賃等の支払代行、福祉サービス利用料の支払代行など（週1～月1回程度、生活支援員による訪問サービスを行います。） ③書類等預かりサービス ・預貯金通帳、印章、保険証書、不動産登記済権利証などの保管（銀行の貸金庫に保管します。）		
だ れ が	市内在住身体障がい者、知的障がい者、精神障がい者、認知症高齢者など（市内の病院入院や施設入所の方を含む。）		
利 用 方 法	利用申込書提出後、契約締結審査会などに諮り契約を行います。 なお、家族や親族の引受人が必要となります。		
受 付 窓 口	伊勢原市社会福祉協議会 TEL: 94-9600		
受 付 時 間	8:30～17:00	受 付 休 日	土・日曜日、祝日、年末年始(12/29～1/3)
費 用	①無料 ②前年度の住民税課税額に応じて支援活動1回当たり0円～2,500円（5段階） ③年額 6,000円		

伊勢原市在宅医療と介護連携情報 WEB

サービスの 内 容	市内の医療機関や介護事業所などを目的別、業種別に探すことができます。 在宅医療・在宅介護サービスへの対応状況や、24時間対応の有無、専門職の配置などの情報を掲載し、医療と介護の両方を必要とする高齢者が可能な限り、住み慣れた地域で自分らしく暮らせるようサポートします。 ※サイト内の情報は随時更新されますが、人員配置の変更や設備更新などの事情により、実際の状況と異なる場合があります。受診やサービス利用をご検討の際には、事前に各機関へお問い合わせください。		
利 用 方 法	・サイトURL https://isehara-comedicare-public-dev.web.app/dashboard ※右記QRコードからもアクセスできます。  QRコードは㈱デンソーウェーブの登録商標です。		
問い合わせ先	介護高齢課 地域包括ケア推進係 TEL: 94-4725（直通）		

ふれあいごみ収集

サービスの 内 容	家庭ごみを収集場所まで持ち出すことができない家庭に対し、清掃リサイクル課職員が玄関先に伺い、可燃・不燃物及び資源収集を行うとともに併せて安否確認を行います。		
い つ	月～金（週1回）		
だ れ が	市内在住で自らごみを収集場所まで運び出すことができず、身近な方の協力が得られない方で、次に該当する世帯 ①日常的に介助・介護が必要な高齢者のみの世帯（65歳以上） ②日常的に介助・介護が必要な障がい者（身体障害者手帳・療育手帳・精神障害者保健福祉手帳取得者）のみの世帯		
利用方法	下記担当に申請書を提出します。※利用にあたり担当者の訪問・現地確認があります。		
受付窓口	・介護高齢課 高齢者支援係 TEL: 94-4724（直通） ・障がい福祉課 障がい者支援係 TEL: 94-4721（直通） （実際の業務は清掃リサイクル課で行います。TEL: 94-7502）		
受付時間	8:30～17:00	受付休日	土・日曜日、祝日、年末年始（12/29～1/3）
費 用	無料		

保健相談・検査など

※詳しい日程などについては
お問い合わせください

神奈川県平塚保健福祉事務所秦野センター 保健予防課
〒257-0031 秦野市曾屋2-9-9 TEL: 82-1428(代)

精神・認知症に関する相談

内 容	・精神的な不調やアルコール・薬物の問題、精神疾患に関する相談 ・認知症についてご心配の方やもの忘れ等に関する相談
実 施	月曜日から金曜日 8時30分～17時15分 ※医師による相談は予約制 ※伊勢原市内会場日程あり

感染症に関する相談

内 容	感染症に関する相談
実 施	月曜日から金曜日 8時30分～17時15分

B型・C型肝炎などに関する相談・検査

内 容	以下の①～③いずれも該当する方の肝炎に関する相談・検査 ①39歳以下の方 ②過去に肝炎ウイルス検査を受けたことがない方 ③市町村が行う健康増進法に基づく肝炎ウイルス検査や職場の健康診断での肝炎ウイルス検査などほかの肝炎ウイルス検査を受診する機会のない方
実 施	予約制：お電話にてご予約ください

消費生活相談・情報提供

かながわ中央消費生活センター

TEL: 045-311-0999

窓 口	かながわ中央消費生活センター
内 容	消費生活相談員が訪問販売や通信販売など、契約に関するトラブルの苦情や相談を、電話でお受けします（聴覚障がいのある方は直接来所可）。
利用方法	月～金曜日 9:30～17:00 土曜、12月28日 9:30～16:30 祝・休日、年末年始及び、かながわ県民センター休館日は休み。 ※実施方法や時間に変更されることもあります。ホームページでご確認下さい。

メールマガジン見守り新鮮情報

TEL: 03-3443-6211

窓 口	独立行政法人 国民生活センター
内 容	各地の消費生活センターなどに寄せられた相談から、高齢者の方が警戒すべき悪質商法などの情報をメールでお届けします。
登録方法	以下のホームページで登録できます。 https://www.kokusen.go.jp/mimamori/mj_mgtop.html

法律相談

民事法律扶助「法テラス神奈川」

ナビダイヤル: 0570-078308

※IP電話からは 050-3383-5360 にお電話ください

窓 口	日本司法支援センター神奈川地方事務所（通称：法テラス神奈川）
内 容	経済的に余裕のない方への無料法律相談や弁護士・司法書士費用の立替など。収入・資産が一定基準以下の方が対象です。ご不明な点はお問い合わせください。 ホームページ： https://www.houterasu.or.jp/site/chihoujimusho-kanagawa/
時 間	平日 9:00～17:00

権利擁護相談

かながわ成年後見推進センター

TEL: 045-311-8873

窓 口	かながわ成年後見推進センター 住所：横浜市神奈川区反町3-17-2 神奈川県社会福祉センター 8階内
内 容	成年後見制度に関する相談 FAX：045-314-3472
時 間	月～金曜日（祝日、年末年始を除く）9:00～17:00

福祉サービスの苦情相談

TEL: 045-311-8861

窓 口	かながわ福祉サービス運営適正化委員会 住所：横浜市神奈川区反町3-17-2 神奈川県社会福祉センター内
内 容	福祉サービスを利用している方やご家族からの苦情相談窓口です。 電話・メール・ファックスでご相談ください。来所相談は要予約です。 メール：tekisei@knsyk.jp FAX：045-312-6302
時 間	月～金曜日（祝日、年末年始を除く）9:00～17:00

ホームヘルプサービス

掃除や洗濯などの家事手伝い、食事づくり、
買い物など幅広くサポート

(株)ザ・サンパワー サンライフ福祉サービスセンター 伊勢原事業所

住 所	伊勢原市桜台4-18-5	TEL: 0463-97-4701	FAX: 0463-97-4702
営 業 日	年中無休 9:00~17:00	提供地域	市内全域
サービス 内 容	通常サービス（草むしり・大掃除など） 付き添いサービス（病院内・冠婚葬祭など）	1 時間 2,640円 1 時間 4,180円	

アテンドサービス湘南

住 所	伊勢原市伊勢原4-670-1 プリメール伊勢原306	TEL: 0463-97-1500	FAX: 0463-97-1501
営 業 日	年中無休・24時間	提供地域	市内全域
サービス 内 容	①家事援助 ②身体介護 ③通院介助 ④ベビーシッター 1 時間 1,890円 3 時間 5,670円 長時間、泊まり込みは応相談		
備 考	求人受付事務員 1,000円（初回のみ）・交通費別途		

(有)ケアサポート ゆかり

住 所	伊勢原市上粕屋1043	TEL: 0463-91-1211	FAX: 0463-93-6133
営 業 日	月～土曜日 8:30~17:30 左記以外の曜日・時間帯応相談	提供地域	市内全域
サービス 内 容	生活援助 ※介護保険サービスではできない生活支援 1 時間 2,500円、以降30分ごとに 1,250円 身体介護 ※外出・通院介助等 1 時間 4,020円、以降30分ごとに 2,010円	備 考	別途交通費 1 km 50円必要

ケアステーション いたど

住 所	伊勢原市板戸197	TEL: 0463-90-1360	FAX: 0463-90-1361
営 業 日	月～土曜日・祝日（年末年始は相談に応じます）	提供地域	市内と近隣市町村
サービス 内 容	生活支援（孫の手サービス）、草むしり、資源などの分別持ち出し、洗濯、掃除、病院内の付添など。 1 時間 1,650円～1,870円 + 交通費		
備 考	・ご利用の方は組合加入していただきます。（1 口 1,000円～、退会時に返金） ・年会費はありません。		

特定非営利活動法人 野の花ネットワーク

住 所	秦野市名古木402-2	TEL: 0463-80-0877	FAX: 0463-80-0878
営 業 日	月～金 9:00~18:00 左記以外の曜日・時間帯についてはご相談ください。年末年始は休み		
提供地域	伊勢原市の一部（神戸・白根・坪ノ内・善波・大住台・笠窪・串橋・東大竹・八幡台・板戸・下平間・桜台・三ノ宮）		
サービス 内 容	介護保険ではできないサービスや、産前産後のお手伝いなど。 保険外サービスすべて 1 時間 2,080円 平日時間外は25%増、日祝日は50%増。 車両による外出支援（福祉有償運送）は別途運賃が必要。 6 km 300円 以降 1 km 100円 福祉車両での対応可。ご相談ください。		
備 考	障害福祉サービス居宅介護・移動支援対応 E-MAIL nonohana@d4.dion.ne.jp		

叶える プライベート看護

住 所	伊勢原市下糟屋3005-2	TEL: 0463-97-1012
営 業 日	24時間365日対応	
提供地域	伊勢原市、平塚市、厚木市、藤沢市	
内容・価格	- 退院、一時帰宅時の付き添いや長時間サポート、見守り - 家族の休息のための訪問看護 - 外出時の同行看護 - 認知症のケア（見守り、介護支援） - 夜間、土日祝日の長時間ケア - 自宅での終末期ケア、お看取り - リハビリテーション 利用料金（交通費別途、1回3時間以上の利用） 単発 平日料金：1時間 8,800円～ 単発 土日祝日料金：1時間 11,880円～ 定期 平日料金：1時間 7,700円～ 定期 土日祝日料金：1時間 10,395円～ ※早朝・夜間25%割増（6時～8時・18時～22時）、深夜50%割増（22時～翌6時）	
備 考	上記以外の利用や料金についてはお問い合わせください。	

配食サービス

配食サービスは以下のように分類して掲載しております

1 毎日買い物に行くのが大変

▶ 注文したものを届けてくれれば料理はできる。

食材・食品などの
宅配サービス

2 献立を考えるのが大変

▶ 必要な材料や調味料が届けば、料理したり
温めたりはできる。

材料などの
宅配サービス

3 作れないときは温めるだけのお弁当にしたい

保存可能な冷凍やチルドなどでのお弁当の宅配

4 体調が悪い時や作れないとき、作りたてのお弁当を食べたい

できあがっているお弁当の宅配

5 介護食や疾病別の食品を買いたい

(やわらかめの食事や濃厚流動食・トロミ・水分補給など)

介護食や

治療用特殊食品の宅配

1. 「毎日買い物に行くのが大変」

→ 注文したものを届けてくれれば料理はできる。
食材・食品などの宅配サービスです。

生協の宅配 おうちCO-OP厚木センター

住 所	厚木市飯山南3-3-36	TEL: 0120-123-581 FAX: 0120-399-581
提 供 日	週に1度決まった曜日、時間帯にお届け	
種 類 (値段)	宅配サービス料の割引制度有り 詳しくはお電話(0120-123-581)にてお問い合わせください。	
配達区域	市内全域	
備 考	食料品・日用品などカタログを見て、ネットもしくは注文書で注文します。 毎週3,000品目扱っていますので、ご自宅に居ながら、前日収穫の野菜や名産品など、 楽しく選んでお買い物ができます。 放射性物質の自主検査も行っています。	

生活協同組合パルシステム神奈川 受付センター

住 所	大和市下草柳1162-1	TEL: 0120-581-393 FAX: 046-260-0357
提 供 日	週に1度決まった曜日にお届け	
種 類 (値段)	宅配手数料 220円 ※利用料金によって異なります。詳細はお問い合わせください。 減免制度：シルバー特典（免許返納特典）、ハンズ特典、ベビー&キッズ特典	
配達区域	神奈川県内（箱根町・湯河原町の一部・真鶴町は除く）	
備 考	食料品・日用品などカタログで注文 産直青果・産直肉など、独自の厳しい基準を設けて安全性の高い食品づくりに取り組んでいます。 また、介護の必要なご家族と暮らす方向けのオプションカタログも発行しています。 離れて暮らす家族・親族の方への「見守り安心サービス」も実施しています。	

2. 「献立を考えるのが大変」 → 必要な材料や調味料が届けば、料理したり温めたりはできる。

ハーベスト(株) ヨシケイ平塚営業所

住 所	平塚市四之宮1-8-82	TEL: 0463-37-2311 FAX: 0463-33-3722
提 供 日	毎日、その日の材料をお届け	
種 類 (値段)	・チルド弁当 月～金（5日間）1人用 3,090円 ・冷凍弁当 3食入 1,190円 2食入 1,390円 ・お米販売ほか（お問い合わせください） 配達料・カタログ代 無料	
特 別 食	糖尿病：○ 腎臓病：× その他：高血圧・高脂血症など	
配達区域	市内全域、秦野市、平塚市、厚木市、中郡二宮町・大磯町	
備 考	運転免許返納サポート協議会加盟 毎週10%割引特典あり。 県民共済わかばカード 毎週5%割引 配達エリアスタッフが真心込めて元気に毎日お届けさせていただきます。ケアセンター様 からのご紹介も多数！ 2020年2月より、宅配チルド弁当スタート好評中！	

3. 「作れないときは温めるだけのお弁当にしたい」 → 保存可能な冷凍やチルドなどでのお弁当の宅配

(株)武蔵野フーズ 健康宅配本部

住 所	埼玉県朝霧市浜崎3-17-9 武蔵野R&Dセンター3F	TEL: 0120-016113 FAX: 048-470-1188
提 供 日	年中無休 配達日3日前までに注文 ●受付：(月)～(土) 9:00～17:00	
種類(値段)	2食おかずセット 1,640円 ※ヤマト便でのお届けは、送料が別途132円かかります。	
特 別 食	糖尿病：○ 腎臓病：○ その他：健康食・やわらか食	
配達区域	関東地方+静岡+山梨+福島+宮城+愛知	
備 考	・チルドタイプのお食事のほかに、7食1セットの冷凍もあり（送料別） ・パンフレット・献立表を無料でお届けします。 ・お気軽にご連絡ください。	

(株)ニチレイフーズ【ニチレイフーズダイレクト】

住 所	東京都中央区築地6-19-20 TEL: 0120-86-2101 FAX: 0120-45-3210		
提 供 日	受注後約 1 週間程度で宅配便にてお届け		
種 類 (値段)	699円～1,050円 ・調理済のお惣菜セット（冷凍） ※別途配送料がかかります。		
配達区域	市内全域	備 考	・カタログ無料でお送りします。・会員特典あります。

「ワタミの宅食」神奈川伊勢原営業所

住 所	伊勢原市高森5-4-8 B 受付センター/ TEL: 0120-321-510（無料通話）		
提 供 日	・日替わり 5 日間コース（月～金曜日、土日祝日は除く） ・日替わり 7 日間コース（月～日曜日） ・曜日を選べるコース（週 1 日 1 食からご注文可）		
種 類	【まごころ手鞠】 主菜と 3 種類の副菜 (1 食あたり 590 円～) 【まごころおかず】 主菜と 4 種類の副菜 (1 食あたり 690 円～) 【まごころダブル】 2 種類の主菜と 3 種類の副菜 (1 食あたり 750 円～) 【まごころ御膳】 主菜と 3 種類の副菜とごはん (1 食あたり 680 円～) 【まごころ小箱】 4 種類の惣菜とごはん (1 食あたり 590 円～) 【まごころ小箱(小)】 3 種類の惣菜とごはん (1 食あたり 440 円)		
配達区域	市内全域		
備 考	・ご注文受付時間 午前 9 時～午後 6 時 ・毎週水曜日で注文締切、翌週よりお届け。 ・価格はすべて宅配料込み、税込みです。 ・冷蔵でお届けしますので、電子レンジで温めて召し上がってください。 ・お支払い方法は、現金（前金制）の他に、口座振替、クレジットカード払い（ホームページからのみ）がごさいます。 ・土日祝日のお届けに関する詳しい内容、価格はお問い合わせください。 （2024 年 6 月の情報を記載）		

日清医療食品(株) 食宅便

住 所	東京都千代田区丸の内2-7-3 東京ビルディング20階 TEL: 0120-8149-39 (フリーダイヤル) (月～日 8:30～20:30) HP (ホームページ): https://shokutakubin.com 24時間受付		
受付時間	おかずのみ 1 週間分まとめてお届けコース（ご注文から 4 日程度でお届けいたします）		
種 類 (値段)	①【定期便】おかず7食セット 4,173円+送料 (390円) ②【定期便】おかず5食セット 2,981円+送料 (780円) ③【通常便】おかず7食セット 4,770円+送料 (780円) ※お肉セットのご用意もごさいます。 支払い…商品配達時の代金引換（代引手数料320円が別途かかります。） クレジットカード支払い、または Amazon Pay も選べます。		
配達区域	市内全域		
備 考	ワンプレートをそのまま電子レンジで温めるだけで出来上がり、買い物や料理をする手間が省けます。1 食 1 食メニューが異なり品数豊富で彩りがよく、塩分控え目でもしっかりとした味付けで、栄養バランスを考えたおかずです。クール便（冷凍）でお届けします。お召し上がりになる直前まで、冷凍庫で保管してください。お召し上がりは、必ず電子レンジで加熱してください。お問い合わせ・資料請求は、フリーダイヤル又はホームページにてお願い致します。		

4.「体調が悪い時や作れないとき、作りたてのお弁当を食べたい」→できあがっているお弁当の宅配

宅配クック123伊勢原店

住 所	伊勢原市東大竹723	TEL: 0463-91-0662	FAX: 0463-91-0662
提 供 日	年中無休（正月3日除く）		
種 類 (値段)	・普通食 577円（ごはん付 648円） ・消化にやさしい食 777円（ごはん付 847円） ・カロリー・塩分調整食 777円（ごはん付 847円） ・健康ポリウム食 680円（ごはん付 750円） ・たんぱく・塩分調整食 777円（ごはん付 847円） ・たんぱく食 777円（ごはん付 847円） ・幸たんぱく食 616円（ごはん付 686円） ＊幸たんぱく食は新商品です。1食あたりたんぱく質が20g以上摂れます。		
特 別 食	糖尿病：○ 腎臓病：応相談 その他：応相談		
配達区域	市内全域 ・配達無料！ ・前日18時までの注文で翌日配達可		
備 考	・1食から注文可能・おかゆ、きざみ食無料 ・「消化にやさしい食」（消化器官に不調のある方） ・配食させて頂いているご利用者様には、 ①パン朝食セット(339円) ②おこわ(259円)のお届けもいたします。		

ライフデリ厚木・伊勢原店

住 所	伊勢原市高森台1-14-18	TEL: 0463-72-8866	FAX: 0463-26-8515
提 供 日	年中無休	受 付	月～日 9:00～18:00
種 類 (値段) (税込)	・普通食 おかずのみ 570円 ごはんセット 620円 ・カロリー調整食 おかずのみ 760円 ごはんセット 815円 ・透析／腎臓食 おかずのみ 845円 ごはんセット 900円 ・ムース食 おかずのみ 660円 おかずセット 715円 ・やわらか食 おかずのみ 750円 おかずセット 805円		
特 別 食	糖尿病：○ 腎臓病：○ その他：ムース食・やわらか食・刻み食		
配達区域	伊勢原市内（一部除く）、厚木市 ※配達料無料		
備 考	こだわりの国産食材を使って、手作り弁当を毎日宅配しています。 HP: https://lifedeli.jp		

まごころ弁当伊勢原店

住 所	伊勢原市伊勢原2丁目9-1 大田屋店舗4号室	TEL: 0463-71-6970	FAX: 0463-71-6791
提 供 日	月～土（正月3日除く）	受 付	月～土 9:00～18:00
種 類 (値段) (税込)	・普通食 おかずのみ 496円 おかずとごはん 540円 ・まごころ小町 おかずとごはん 453円 ・まごころ小町（大） おかずとごはん 507円 ・カロリー調整食 おかずのみ 740円 おかずとごはん 800円 ・たんぱく調整食 おかずのみ 780円 おかずとごはん 820円 ・ムース食 おかずのみ 650円 おかずとごはん 720円		
特 別 食	糖尿病：○ 腎臓病：○ その他：ムース食・刻み食		
配達区域	伊勢原市内 ※配達料無料		
備 考	配達中に3分で出来ること何でもお申し付け下さい。 HP: https://www.magokoro-bento.com/		

5. 「介護食（やわらかめの食事や濃厚流動食・とろみ・水分補給など）や疾病別の食品を買いたい」
→介護食や治療用特殊食品の宅配

(株)ヘルシーネットワーク

住 所	東京都日野市日野756 TEL: 0120-236-977 FAX: 0120-478-433
提 供 日	11時までのご注文で翌日のお届けが可能 ※ヤマト運輸でのお届けとなります。
内 容	送料全国一律 常温品：宅急便送料 990円 冷凍品：クール宅急便送料 990円 ※常温品・冷凍品を同時にご注文いただいても送料はそれぞれかかります。
取扱商品	- 高齢者向けやわらか食品、濃厚流動食やとろみ調整食品など - たんぱく質調整食品・エネルギー調整食品など - 各種冷凍弁当の取り扱いあり
配達区域	日本全国
備 考	- 商品を1個単位から購入可能（一部商品は除く） - カタログ無料送付・受付時間 9:00～17:00（日・祝除く） ホームページ：https://www.healthynetwork.co.jp

渡辺商事(株) ハートフルフード Watanabe

住 所	横浜市金沢区幸浦2丁目12-9 TEL: 0120-210-810 FAX: 0120-166-810
提 供 日	ご注文後3～7日でお届け ※ヤマト運輸でお届けします。
種類(値段)	送料：常温品 790円 冷凍品・冷蔵品 各 1,040円（クール便手数料 250円含む） ※沖縄県全域を除く。詳しくはお問い合わせください。 ※1万円以上のご購入で送料サービス。神奈川県へのお届けは初回サービス有ります。
取扱商品	食事療法（腎臓病、糖尿病など）をされている方への成分調整食品、やわらか食、ミキサー食、濃厚流動食品、トロミ調整剤など
配達区域	日本全国
備 考	- 月～金の 9:00～16:00営業（祝祭日および夏季・年末年始の休業日を除く） - カタログ無料でお届けします - インターネットでのオンラインショッピングあり 「ハートフルフード」で検索 URL:https://shop.heartfulfood.jp/

お届け弁当 日東ベスト(株)

住 所	千葉県船橋市習志野4-7-1 TEL: 0120-917-549 (通話無料ダイヤル) FAX: 047-477-3354														
提 供 日	ご注文後 3 ～ 7 日でお届け ※ヤマトクール便でお届け														
種 類 (値段)	主菜 1 品、副菜 2 品を組み合わせた冷凍のおかずセット 【硬さ 3 段階をご用意】 <table><tr><td>・ムース食</td><td>なめらかおかずセット</td><td>1 食 529円</td></tr><tr><td></td><td>なめらかパンセット</td><td>1 食 545円</td></tr><tr><td>・やわらか食</td><td>やわらかおかずセット</td><td>1 食 561円</td></tr><tr><td>・ふつう食</td><td>楽らくおかずセット</td><td>1 食 626円</td></tr></table> ※送料・代引き手数料が別途かかります。			・ムース食	なめらかおかずセット	1 食 529円		なめらかパンセット	1 食 545円	・やわらか食	やわらかおかずセット	1 食 561円	・ふつう食	楽らくおかずセット	1 食 626円
・ムース食	なめらかおかずセット	1 食 529円													
	なめらかパンセット	1 食 545円													
・やわらか食	やわらかおかずセット	1 食 561円													
・ふつう食	楽らくおかずセット	1 食 626円													
配達区域	日本全国														
備 考	• カタログ無料でお届けします。お気軽にお問い合わせ下さい。 • カタログ請求・ご注文時間：月～金(祝祭日および夏季・年末年始の休業日を除く) 9:00～12:00、13:00～17:00 ※今後の状況により内容が変わる可能性があります。														

送迎・移送サービス

病院への通院やおでかけに便利な
送迎移送サービス

NPO法人 外出支援サービスワーカーコレクティブ ハミング

住 所	伊勢原市高森3-12-16	TEL: 0463-92-9032 FAX: 0463-93-6751
営 業 日	年中無休（要相談）	
提供地域	伊勢原市を出発・着地としてどこでも	
内容・価格	・会員・予約制（入会金 3,000円・年会費 1,200円） ・乗降介助料金 1回 1,000円 ・運行費（ガソリン代等）1km 130円 ・付添介助料金 15分 250円 ・時間外料金あり	
備 考	・車イス対応車両2台（片道 300円・往復 500円） ・福祉タクシー券利用可能	

ケアステーションいたど

住 所	伊勢原市板戸197	TEL: 0463-90-1360 FAX: 0463-90-1361
営 業 日	月～土曜日（日曜日・年末年始は相談に応じます） 予約の方のみ受付ます	
提供地域	伊勢原市・平塚市・秦野市を出発または着地として近隣市町村	
内容・価格	・初乗運賃（迎車）600円～1,000円 ・乗車 1kmごとに 100円加算 ・介助料（介助が必要な方）片道400円 ・待ち時間 10分ごとに 200円 ・車いす用の車両 片道 500円加算	
備 考	・ご利用の方は組合員加入していただきます。（1口 1,000円～、退会時に返金） ・年会費はありません。 ・福祉タクシー券利用可能	

おおぞら介護タクシー

住 所	伊勢原市高森3-23	TEL: 0463-92-5544
営 業 日	365日 8:00～17:30 予約制（タクシーが空いていれば突発対応可）	
提供地域	出発地・到着地のどちらかが神奈川県内であれば全国各地へ	
内容・価格	・迎車料金 780円 + 基本乗降サポート料金 1,000円 + メーター料金 ・介助が必要な場合は、介助料金 1,000円～ ・ストレッチャー、リクライニング車いすなど 1,000円～ ※酸素・吸引器あり	
備 考	・伊勢原市消防本部認定 患者等搬送事業者第1号 介護福祉士の患者等搬送乗務員が転院・通院などをお手伝いいたします。看護師もいて安心の事業者です。 ・車いす階段介助、転院・通院や買物などの付き添い介助（有料）も可能です。 ・外出困難な方が、ストレッチャー・車いすのまま乗車出来る大きな介護タクシーです。	

愛鶴タクシー（あいづるケアセンター）

住 所	秦野市名古屋407-3 TEL: 0463-83-7772 FAX: 0463-83-7774
営 業 日	事前予約制・受付時間（月～金 9:00～17:30 土日祝祭日休み）
提供地域	出発地・到着地のどちらかが神奈川県内であれば全国
内容・価格	- 貸切運賃（30分 3,640円）＋ 乗降介助料 1,000円～2,000円 ＋ 予約料金 1 回 500円 ※車いすやストレッチャーなどの機器使用料は無料です。（貸出しなどは応相談）
備 考	2級ホームヘルパー資格取得者が乗務します。 - 車いすやストレッチャーも対応できます。 - 通院の場合、宅内～病院受付まで介助します。 - 乗降介助中もメーター運賃が時間加算されます。

高野介護タクシー

住 所	厚木市岡津古久777 TEL: 046-239-4173 携帯電話: 080-8027-4076
営 業 日	休日、日曜日、祭日 予約制 当日でも車の空があれば予約可能
提供地域	発着地が神奈川県内であれば全国
内容・価格	- 迎車料金（大型車）750円 ＋ 基本介助料金 1,000円 ＋ メーター料金 - 介助がある場合、ストレッチャーなどの機材使用時は、別途料金加算 - 乗降介助中、院内、室内等の送迎時にメーター運賃が時間加算されます。
備 考	- 車いす・ストレッチャー対応。段差、階段などお任せ下さい。 - ヘルパー資格取得者が乗務、介助致します。 4人乗り普通車と、9人乗り大型車があります。

患者搬送サービス小春

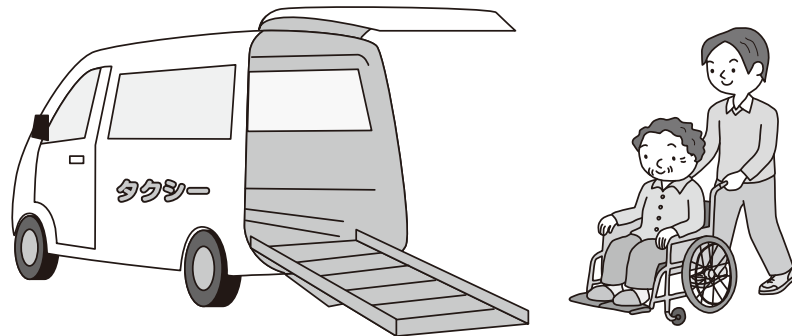
住 所	厚木市王子2-1-22-4 TEL: 080-5866-1533
営 業 日	月～土曜日の 8:00～18:00
提供地域	神奈川県内の出発（もしくは到着）として全国
内容・価格	- 迎車料金 500円 - メーター料金（国土交通省関東運輸局が定める価格） - その他対応内容による
備 考	- 伊勢原市福祉タクシー券対応 - 杖歩行、車椅子、ストレッチャーなど対応 - ホームヘルパー2級、自動車2種免許、東京消防庁患者等搬送乗務員の資格を持ったドライバーが対応します！

神奈川中央交通 かなちゃん手形

住 所	平塚市八重咲町6-18	TEL: 0463-22-8833
発 売 日	発売期間（年4回）があるので、お問い合わせください。	
発 売 所	神奈中 各駅前サービスセンター・各営業所（一部お取扱いがない営業所がございます。お問い合わせください。）	
内容・価格	かなちゃん手形を購入すると、神奈中グループの一般路線バスがどの区間でも1乗車現金100円で乗車できる。 かなちゃん手形 3カ月有効 3,500円 6カ月有効 5,900円 1年有効 10,800円 ※有効期限日は、発売期間ごとに決まっています。詳しくは、お問い合わせください。	
備 考	69歳以上の方（69歳の誕生日から購入可） 69歳未満でも「経過措置（※）」対象の方 ※①現在、有効期間内のかなちゃん手形をお持ちになっている方。 ②かなちゃん手形をご購入したことがあり、その旧券をお持ちになっている方。 購入時に証明写真・身分証などが必要	

NPO 法人 伊勢原お出かけ支援サプライ

住 所	伊勢原市桜台2-14-15 エスポット横	TEL: 090-5323-0475/090-4093-6474
営 業 日	予約優先ですが、緊急の場合は空きがあれば至急手配いたします。	
提供地域	出発・到着が伊勢原市、平塚市、秦野市であればどこでも伺います。	
内容・価格	お迎え（市内） 300円、走行 1キロごとに100円、待機 10分ごとに200円 介助が必要な方 300円、車椅子利用の方 500円、手押し車持込み可能 各市発行の福祉タクシー券ご利用可能です。 入会費・年会費はありません。賛助費1,000円が初回のみ必要です。	
備 考	社名の通り、色々なお出かけ、通院、買物、墓参り等お手伝いいたします。	



福祉機器レンタル・リース・販売

介護用ベッドから車椅子などの福祉機器をレンタルやリースまたは販売

※介護保険による福祉用具貸与及び購入については、各営業所の福祉用具専門相談員が訪問・相談いたします。

(株)ヤマシタ 藤沢営業所

住 所	藤沢市村岡東1-16-2 TEL: 0466-50-1133 FAX: 0466-50-1134		
展示・販売	同上	営 業 日	年中無休 9:00～18:00
内 容	- 福祉用具の貸与 - 介護予防福祉用具貸与 - 特定福祉用具販売 - 特定介護予防福祉用具販売 - 住宅改修 - その他介護関連商品 - 介護保険や生活保護法、その他（自費）などでの利用が可能		

エイチ・ビーアンドシー(株) ケアサポートりんどう

住 所	伊勢原市板戸126-1 TEL: 0463-97-1616 FAX: 0463-97-1617		
展示・販売	同上	営 業 日	月～土曜日 9:00～18:00 ※日曜日、年末年始は休業日
内 容	①福祉用具の貸与 ②介護予防福祉用具貸与 ③特定福祉用具販売 ④特定介護予防福祉用具販売 ⑤その他介護関連商品取扱い ⑥介護保険や生活保護法 ⑦医療機器貸与・販売（吸引器・ネブライザー等） ⑧日常生活用具等の業務を行っています。		

(有)ケアフルホーム

住 所	伊勢原市沼目2-16-11 TEL: 0120-5454-74 FAX: 0463-96-0919		
展示・販売	同上	営 業 日	月～土曜日・祝日 8:45～17:45 ※日曜日、年末年始は休業日
内 容	①福祉用具のレンタル（自費ベッド、自費車いすレンタル取扱有） ②福祉用具・紙オムツなどの販売・無料配達 ③医療機器の販売・貸与 ④有資格者による住まいと福祉用具をあわせた総合相談 ⑤高齢者・障がい者の住宅改修・バリアフリー工事 ⑥防犯・防災工事・オール電化住宅などのリフォーム工事 ※建築業・設計業登録		

(株)イノベーションオブメディカルサービス 平塚営業所

住 所	平塚市新町4-21 TEL: 0463-30-3331 FAX: 0463-30-3338		
展示・販売	同上	営 業 日	月～土曜日 ※祝祭日を除く
内 容	「安心・安楽・迅速」をモットーに福祉用具のレンタル、販売・住宅改修を行っています。なお、医療材料・機器の販売も行っています。		

メディケアセンター平塚

住 所	平塚市北豊田623-2 TEL: 0463-37-4160 FAX: 0463-37-4170		
展示・販売	同上	営 業 日	月～土曜日 祝祭日も営業 ※年末年始を除く
内 容	福祉機器のレンタル、販売・住宅改修		

コノハナ(株)

住 所	伊勢原市上粕屋332-6 TEL: 0463-20-8527 FAX: 050-3094-9823		
展示・販売	同上	営 業 日	月～土曜日 8:30～17:30 祝祭日も営業 ※年末年始を除く
提供地域	伊勢原市、平塚市、秦野市、大磯町		
内 容	①福祉用具のレンタル ②特定福祉用具販売 ③住宅改修 ④その他介護関連商品の取扱い ⑤自費ベッドや自費車いすのレンタル		

その他のサービス

○成年後見制度に関するサービス

公益社団法人 コスモス成年後見サポートセンター

神奈川県支部(かなさぼ) 小田原西地区 伊勢原担当

連絡先	事務所: 0463-26-8980 携帯: 090-3598-9442 (伊勢原担当 塚本富男)
実施場所	伊勢原シティプラザ1階 伊勢原市社会福祉協議会 相談室
提供日時	毎月第2水曜日 13:00~15:00 (相談時間)
内容・価格	成年後見制度に関する無料相談会

認定NPO法人 地域福祉を考える会 (成年後見部会)

住 所	伊勢原市田中256-1-301	TEL: 0463-20-9170
提供日時	9:00~16:00	
内容・価格	成年後見に関する無料相談 (相談希望の方は、お気軽にお電話ください。) メール: office@tiikifukusi.com	

○友愛電話サービス

認定NPO法人 地域福祉を考える会

住 所	伊勢原市田中256-1-301	TEL: 0463-95-6665
利用方法	伊勢原市社会福祉協議会 TEL: 0463-94-9600 に「友愛電話希望」の連絡をお願いします。	
提供日時	月曜日 10:00~12:00、13:00~15:00 木曜日 13:30~15:30 左記のうち週1回	
内容・価格	ボランティアから週に1回、電話によりお話や悩みをお聴きします。(無料)	

○傾聴サービス

伊勢原市傾聴の会 ひあ・こすもす

連絡先	TEL: 0463-95-2633 (今村)	
提供日時	要相談	
利用地域	伊勢原市内	
内容・価格	講習を受けたボランティアが、ちょっとした愚痴・お悩みなど、お話をお聴きします。 詳細については、その時に相談します。	

○介護予防に関するサービス

認定NPO法人 地域福祉を考える会

住 所	伊勢原市田中256-1-301	TEL: 0463-95-6665
提供日時	月1回程度 10:30~12:00 (詳細はお問い合わせください)	
内容・価格	けんこう・つなぐ・うたごえ 歌や「パタカラ体操」をとおして誤嚥機能低下を予防します。(1回 300円)	

○福祉機器のリサイクル販売サービス

NPO法人 コレクティブ おおやまみち

住 所	伊勢原市上粕屋11	TEL: 0463-97-6921	FAX: 0463-97-6922
提供日時	月・火・木・金曜日 9:00～15:00、 水曜日 9:00～12:00		
内容・価格	福祉用具リサイクル…不要になった福祉用具（ベッド、車椅子など）を無料で引き取り、洗浄・消毒・修理を行い、必要な方に低価格で提供		

○緊急通報サービス

総合警備保障(株)相模支社

住 所	秦野市今川町8-1 K & Y 秦野ビル			TEL: 0463-75-9710
営 業 日	平日 月～金曜日 9:00～18:00	提供地域	日本全国対応可能	
内容・価格	【HOME ALSOK みまもりサポート】 ALSOKなら安心して使いやすい			
	・お買い上げプラン 月額 1,870円、初期費用 70,565円 ・レンタルプラン 月額 2,838円、初期費用 13,365円 ※別途出動料金はかかりません。 ①駆けつける : 体調不良時に緊急ボタンを押すとガードマンが駆けつけます。 ②相談できる : 相談ボタンを押すだけで24時間いつでも健康や医療などの相談ができます。 ③緊急情報登録: 持病やかかりつけ病院などの情報をお預かりし救急隊員への引き継ぎをスムーズに行えます。 その他オプションサービスについて、火災、ガス、ライフリズム、見守り情報配信サービス、安否確認、熱中症みまもり、認知症みまもり、災害時避難支援等がございます。 詳細は上記連絡先までお問い合わせください。			

○見守りサービス

ヤマト運輸(株)伊勢原営業所

住 所	伊勢原市上粕屋2-2		
営 業 日	365日 年中無休	提供地域	全国どこでも対応（ただし一部離島を除く）
内容・価格	【クロネコ見守りサービスハローライト訪問プラン】 離れて暮らすご家族を見守ります。 ・月額1,078円(税込) 初期費用・追加費用は一切かかりません。 ①ご自宅の電球と交換するだけ LED電球と通信機能が一体になったハローライトが点灯/消灯を24時間計測し見守ります。 ②メールでお知らせ 電球に点灯/消灯の動きが無い場合、事前に設定した通知先へメールでお知らせします。 ③訪問確認 異常を検知した場合、通知先のご依頼によりヤマト運輸のスタッフが代わりに訪問します。		
お申込み方法	お申込み専用ダイヤル ※クロネコ見守りサービスお問い合わせ窓口 0120-86-2220 (受付時間: 9:00～18:00) または、ヤマト運輸の直営店・セールスドライバーへお申し付けください。		

ニッソービスコム(株)【ウエイズ 見守りサービス】

住 所	横浜市戸塚区川上町85-1 N&Fビル2 7階			TEL: 0120-210-116
営 業 日	平日 9:00～17:00	提供地域	神奈川県内	※駆け付け可能エリアは限られます。 詳しくは上記フリーダイヤルにお問い合わせください。
内容・価格	ウエイズトヨタ神奈川グループの警備会社が提供する見守りサービスです。固定電話回線やインターネット回線も不要。本体を設置するだけで見守れます。緊急時にボタンを押す、または本体の人感センサーにより異常検知すると、予め登録した緊急連絡先のアドレスにEメールで通知。初期費用：工事費無し設定費5,000円 ①緊急通報駆けつけプラン(当社センター受信) 月額料金：3,960円 当社管制センターを登録いただくと、25分以内で当社警備員が駆けつけます。 ②ご依頼駆けつけプラン(お客様ご家族受信) 月額料金：3,960円 ご登録のご家族から当社へご依頼は、当社警備員が概ね60分で駆けつけます。 ※上記プランでの駆けつけ時の追加料金は不要です。また、ご家族で見守るプラン、固定電話回線専用機器(ハンズフリー可能)のプランもあります。 【伊勢原市民[見守られる方]限定】 ①②とも、月額 3,630円でご加入いただけます。			

郵便局のみまもりサービス

連 絡 先	TEL: 0463-95-2427 (伊勢原郵便局)			
提供地域	全国(訪問する郵便局は住所によって異なります)			
内容・価格	地域に根差した郵便局では、みまもりサービスを実施しています。ひとり暮らしのご家族が心配な方、気軽に相談できる相手がほしい方など、お気軽にご利用ください。 ①みまもり訪問サービス 月額2,500円 ご利用者さま宅の近くにある郵便局社員が、月1回ご自宅へ伺い、ご利用者さまとの会話を通じて生活状況を確認し、コメント・写真をご家族へメール等でご報告します。 ②みまもりでんわサービス 固定電話：月額1,070円 携帯電話：月額1,280円 毎日、同じ時間帯に電話(自動音声)で体調確認を行います。回答内容はすぐに、指定した報告先へメールで連絡します。			
お問い合わせ先	固定電話から：0120-23-28-86 携帯電話から：0570-046-666 (通話料有料) 受付時間：平日9:00～19:00 土日祝日9:00～17:00			

安否確認代行サービス『mamocare』

住 所	東京都目黒区鷹番3-1-8 原中山ビル4F			TEL: 03-6822-3858
営 業 日	サービス受付 平日10時～18時、見守り対応 365日			
提供地域	全国対応可能			
内容・価格	一人暮らしの高齢者の安否確認代行サービス。 リビングに人感センサーの設置を行い、毎日朝5時～11時までのセンサーの反応チェックを行います。 ＜センサーの反応がない場合＞ 居住している高齢者の方に電話で安否確認の連絡をします。 ＜連絡が取れない場合＞ 緊急連絡先の家族、身元保証人や後見担当の方へ連絡をします。 初期費用：16,500円、月額料金：2,750円 ＊インターネットルーター(低速)もセットになっています。 ＊緊急連絡先がない方でも身元保証を紹介可能です。			

○買い物の宅配サービス

イトーヨーカドー伊勢原店 ポーター・サービス「きいろい楽だ」

住 所	伊勢原市桜台1-8-1 TEL: 0463-96-5111 受付1F サービス・カウンター(内線2300)
お届け地域	伊勢原市内全域（但し、大山を除く）
内容・価格	冷凍食品、冷蔵品、生鮮品、傷みやすい野菜・果物は除く。 配達料は、お買い上げ金額によりかわります。 • 受付時間 当日配達は 10:00～14:30、それ以降は翌日配達 • 配達時間 18:00～20:00
備 考	他のサービスでネットスーパーもご利用になれます。詳細は、ホームページをご覧ください。 ホームページ： https://www.iy-net.jp （登録すると利用可能）

Odakyu OX 伊勢原店 お買い物お届けサービス

住 所	伊勢原市桜台1丁目1-7 小田急マルシェ伊勢原 TEL: 0463-91-4500
お届け地域	伊勢原市内全域（大山エリアはお問い合わせ下さい）、平塚（岡崎・ふじみ野・城所）、秦野（鶴巻）
内容・価格	受付時間：受付 10:00～13:00 ▶ 配送 14:00～17:00、17:00～20:00 受付 13:00～16:00 ▶ 配送 17:00～20:00 • お買い上げ金額 3,000円以上から利用可 … 3,000円以上 10,000円未満は 550円 … 10,000円以上は 330円 ※追加料金が発生する場合があります。 ※日曜日には配送がありません。 詳しくはレジ店員、サービスカウンターにお尋ねください。

移動スーパー・とくし丸

内 容	スーパーの品物を満載したトラックが自宅や高齢者施設に出向いて販売を行いますので、その場で見て選んでお買物ができます。生鮮食品からお惣菜、お菓子、日用品など約400～600品目を取り扱っています。注文にも対応しています。 会費も登録料も必要ありません。商品1点につき10円～20円（税抜）の手数料がかかります。ご利用は、週に1回～2回となります。 利用の依頼については、下記までお問い合わせください。 ※状況によっては、すぐに利用が開始できないこともあります。	
拠点店舗	イトーヨーカドー伊勢原店	ベルク伊勢原白根店
訪 問 先	伊勢原市東部	大住台、笠窪、善波、坪ノ内、大山、板戸、秦野市の一部 （ほかの地域は要相談）
問い合わせ先	0463-96-5111（店舗代表番号） 10:00～21:00 （担当者不在の際は折り返しとなります）	080-7187-0573（とくし丸販売員 青柳） 10:00～19:00 （運転中や販売中など出られない場合は折り返しとなります）

低栄養状態を解消しましょう！

食欲がおちていませんか？

加齢により食べ物があまり食べられなくなったり、さっぱりとしたものを好きになったりと、食の好みに変化がおこることがあります。

また運動する機会が少なくなること、おなかが空かなくなったり、歯が弱ってものが噛みにくくなったりすると、低栄養状態の要因になります。



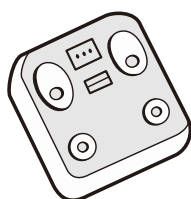
あなたは低栄養状態ではありませんか？

次の①と②が両方当てはまる人は低栄養状態の可能性あります。

注意！

① 半年で体重が2～3kg減った。

② BMI（体格指数）が18.5未満である。



BMI（体格指数）算出方法

$$\text{体重} \div \text{身長} \div \text{身長} = \text{BMI}$$

□ kg ÷ □ m ÷ □ m = □

たとえば、体重40kgで身長が150cmの人は
 $40 \div 1.5 \div 1.5 = \text{BMI } 17.8$

BMI	18.5未満	やせ
BMI	18.5～25未満	標準
BMI	25以上	肥満

伊勢原市では①②に該当した65歳以上の人向けに、介護予防教室や栄養相談を実施しています。

低栄養状態が気になる人、ぜひ、市健康づくり課管理栄養士までご相談ください。

お食事についてのご相談

伊勢原市健康づくり課 管理栄養士 ☎ (94) 4616 (直通)

低栄養状態を解消するポイント



ポイント 1 1日3食しっかり食べる。

おかずは魚・肉・卵・大豆製品などのタンパク質をしっかりととりましょう。
ごはん・パン・めん類などの主食は毎食とりましょう。

ポイント 2 ごはんがおいしく食べられる生活リズムを。

朝起きて日の光をあび、適度にからだを動かすと、自然と食欲はわくもの。規則正しい活動的な生活は、ぐっすり眠れてよい休息がとれ、翌日のごはんをおいしく感じさせます。また、口の中の手入れをきちんとすると、食事をよりよく味わえます。

ポイント 3 こまめに水を飲んで脱水症状を予防。

高齢者は、若い時にくらべて水分をためておく機能がおとろえやすく、のどの渇きを感じにくくなることから、脱水が起こりやすいです。
冬場でもこまめな水分補給を忘れずに。

ポイント 4 1か月に一度の体重確認。

定期的に体重をはかり、気づかないうちに体重が減っていないか確認を。

食事づくりに
お困りの方は

配食サービスも上手に活用

配食サービスは、一人ひとりに合った栄養バランスの良い食事を配達してくれます。ご自身の状況を事業者に正しく伝え、適した食事を届けてもらいましょう。



注文 する時

①ご自身の身体状況、健康状況、食事の状況などを、事業者に伝えます。

例



ひとり暮らしで、今は介護を受けていません。
最近、体重が減ってきています。
アレルギーはないけれど、医者からは減塩を指示されています。
何でも食べられますが、時々汁物でむせることがあります。

等

②食事を選ぶときに何か疑問のある人は、事業者にきちんと尋ねましょう。

利用 する時

- 飲み込みにくい、量が多い・少ないなどの場合は、遠慮せず事業者にご相談しましょう。
- 配食サービスのお弁当は料理の組み合わせ、味付け、量などの参考にもなります。日々の食事にも役立てましょう。
- 体調に異変を感じた場合は、速やかにかかりつけ医・歯科医に相談しましょう。

(厚生労働省パンフレット「配食サービスを上手に利用しましょう」一部抜粋)

成年後見制度を知っていますか？

成年後見制度とは、認知症や障がいなどにより自分ひとりでは判断することが難しい方について、家庭裁判所によって選ばれた成年後見人などが財産の管理やサービスの契約などを行い、本人の生活を支援する制度です。



認知症の親が
消費者被害に
遭っているようだ...



親が認知症になり、
今後の
財産管理が心配...



伊勢原市成年後見・権利擁護推進センター

電話 0463-94-9600 FAX 0463-94-5990

所在地／伊勢原市伊勢原2丁目7番31号 伊勢原シティプラザ1階（社会福祉協議会内）
受付／月～金曜日（年末年始、祝日を除く） 8:30～17:00

成年後見制度や権利擁護に関するさまざまな相談を受け付けています。
お気軽にご相談ください。

お手伝いできること

※相談はすべて無料

- ① 一般相談 ……成年後見制度や権利擁護に関する相談
- ② 専門相談 ……弁護士、行政書士、税理士による相談（予約制）
※相談日はお問い合わせください。
- ③ 成年後見制度 ……申立手続や書類の記入方法の支援
の利用支援

神奈川県内の成年後見制度の相談窓口

相談方法や費用については、各団体にお問い合わせください。

神奈川県弁護士会 成年後見センター「みまもり」

☎ 045-211-7720 受付時間：月～金 9:30～12:00、13:00～16:30

（公社）神奈川県社会福祉士会（ばあとなあ神奈川）

☎ 045-314-5500 受付時間：火・木（年末年始・祝日を除く） 14:00～17:00

（公社）成年後見センター・リーガルサポート神奈川県支部

☎ 045-663-9180 受付時間：月・金 15:00～17:00
水 10:00～12:00（年末年始・祝日を除く）

（公社）コスモス成年後見サポートセンター 神奈川県支部

☎ 045-222-8628 受付時間：月～金 13:00～16:00

（福）神奈川県社会福祉協議会 かながわ成年後見推進センター

☎ 045-311-8873 受付時間：月～金（年末年始・祝日を除く） 9:00～17:00

防ごう！ 高齢者の虐待

高齢者虐待防止・養護者支援法（高齢者虐待の防止、高齢者の養護者に対する支援等に関する法律）によれば、高齢者（定義：65歳以上）の虐待とは、家族など養護者による虐待または、養介護施設従事者などによる虐待と定義しています。

高齢者虐待とは？

- | | |
|---------|-----------------------|
| ① 身体的虐待 | 殴ったり、蹴ったりするなど。 |
| ② 心理的虐待 | 大きな声でののしる、無視や嫌がらせなど。 |
| ③ 経済的虐待 | 必要なお金を渡さない、使わせないなど。 |
| ④ 性的虐待 | ひわいな言葉を浴びせるなど。 |
| ⑤ ネグレクト | 劣悪な環境で放置する、食事を与えないなど。 |

◇本人からも相談ができます

虐待を受けていると感じる高齢者は、ひとりで悩まず市の窓口などに相談しましょう。

◇家庭での虐待に気づいたら

虐待に気づいた人は、市の担当窓口・地域包括センターに通報しましょう（通報の秘密は守られます）。特に、生命や身体に重大な危険がある場合は通報は義務とされています。

◇施設などで虐待に気づいたら

施設などの職員が虐待に気づいたときは、市などへの通報義務があります（通報の秘密は守られます）。職員以外の人でも、生命や身体に重大な危険がある場合は通報は義務とされています。

◇地域でできること



●見守り … まずはあいさつ

おはようございます、こんにちは、良いお天気ですね、調子はいかがですか…。日常生活での声かけが地域からの孤立を防ぎます。

●助け合い …『どうしましたか』の声かけ

高齢者や介護をしている人が、いつもより元気がない、うつむき加減で歩いていると思ったら「どうしましたか」といういたわりの一言

●気づき … 虐待かな？を見逃さない

高齢者の虐待やその可能性があったら…

市役所 介護高齢課 高齢者支援係 94-4724（直通）
市内の地域包括支援センター

伊勢原中部地域包括支援センター	92-4091
伊勢原南部地域包括支援センター	71-6616
伊勢原東部地域包括支援センター花たば	97-4755
伊勢原西部地域包括支援センター	95-2111
伊勢原北部地域包括支援センター	75-8085

すぐに
連絡を！



※相談者の秘密は
守られます。

認知症のサインに気がいたら

認知症は早期に発見し、対応をとることで治療や進行を抑えることが可能です。認知症のサインに気づいたら早めに「物忘れ外来」や「認知症外来」を受診し相談しましょう。

認知症のサイン

- ☐ 同じ事を何度も言ったり聞いたりする
- ☐ 置き忘れ・紛失が多くなった
- ☐ 物の名前が出てこなくなった
- ☐ 季節に合わない服装をしている
- ☐ 着替えや身だしなみ、入浴などを面倒くさがってやらなくなった
- ☐ 調理などを順序立てて行うことができなくなった
- ☐ 日課をしなくなった
- ☐ 些細なことで怒りっぽくなった



認知症の困りごと・心配ごとに対応

認知症初期集中支援チームとは

医療や福祉の専門職で構成するチームが、医療や介護につながっていない認知症の方や認知症の疑いのある方の自宅を訪問し、医療機関の受診や介護サービスの利用支援、認知症の状態に応じた助言をします。ご利用については地域包括支援センターへご相談ください。

認知症の普及啓発

認知症サポーター養成講座

認知症に関する基本的な知識や認知症の方への対応の仕方などを学び、認知症の方や家族の方を見守り、身近な方を支えるサポーターを養成するための講座を市役所介護高齢課や地域包括支援センターで開催しています。

認知症サポーターステップアップ研修

認知症サポーター養成講座修了後、認知症に関するさらなる理解を深め、ボランティア活動を希望される方への研修です。修了者は「オレンジパートナー」と認定し、「チームオレンジ」として地域で認知症の方や家族の見守り支え合い活動へ協力いただいています。

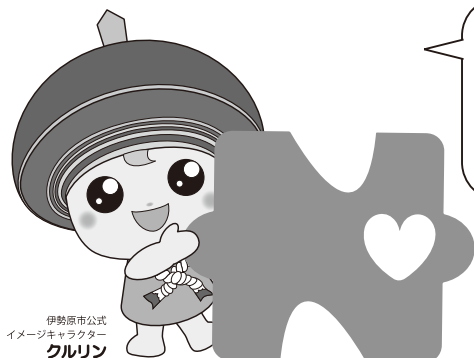
認知症初期集中支援チーム、認知症サポーター養成講座、

認知症サポーターステップアップ研修の問い合わせ先

→市役所 介護高齢課 地域包括ケア推進係 TEL 94-4725 (直通)

認知症サポーター養成講座

市や地域包括支援センターが主体となり、一般の方や小学生、企業などを対象に開催しています。
開催情報は、広報いせはら、くらし安心メール等で随時お知らせします。
参加は無料です。ぜひご参加ください。
(出前講座も受け付けています。詳しくはお問い合わせください。)



受講者には
オレンジリング
または
オレンジバッジを
配布しています



☆申し込み・問い合わせ先☆

伊勢原市介護高齢課地域包括ケア推進係

電話：0463-94-4725 (直通)

受付時間：午前 8 時30分から午後 5 時まで

認知症サポーター ステップアップ研修

認知症になっても安心して暮らし続けることができるまちづくりのために、認知症サポーターからステップアップした、地域で活動できるサポーター「オレンジパートナー」になりませんか。

令和 6 年度の開催予定

日時 10月12日(土)午後

※時間未定

場所 市民文化会館



写真は昨年度の様子

認知症の相談窓口

認知症は「早期発見・早期治療」とともに「ひとりで悩まない・抱え込まない」ことが大切です。早期に対応することによって、症状の改善や介護者の負担軽減などにもつながります。認知症について少しでも気になることがあれば、お早めに専門機関にご相談ください。

①認知症全般(介護など)の相談

電話：045-755-7031

かながわ認知症コールセンター

(公益社団法人 認知症の人と家族の会神奈川県支部内)

受付時間：月・水 10時から20時まで
土 10時から16時まで
(祝日を含む・年末年始を除く)

②治療など医療に関する相談窓口

神奈川県認知症疾患医療センター

(東海大学医学部附属病院内 総合相談室)

電話：93-1121(代)

相談時間：

月から金曜日 9時から15時まで
第1・3・5土曜日 9時から12時まで
(祝日・年末年始を除く)

※祝日、土は変則となる場合があります。詳しいことは、お問い合わせください。

③若年性認知症(65歳未満で発症した認知症)の相談窓口

若年性認知症コールセンター(厚生労働省委託 認知症介護研究・研修大府センター)

電話：0800-100-2707

受付時間：月から土曜日 10時から15時まで
水曜日 10時から19時まで
(祝日・年末年始を除く)

④若年性認知症の方や家族の医療や生活に関する相談

若年性認知症支援コーディネーター

(神奈川県委託 曽我病院 福祉医療相談室)

電話：0465-42-1630(代)

受付時間：

月から金曜日(祝日・年末年始を除く)
9時から16時まで

⑤その他

伊勢原市役所 介護高齢課 地域包括ケア推進係

電話：94-4725(直通)

伊勢原中部地域包括支援センター

電話：92-4091

伊勢原南部地域包括支援センター

電話：71-6616

伊勢原東部地域包括支援センター 花たば

電話：97-4755

伊勢原西部地域包括支援センター

電話：95-2111

伊勢原北部地域包括支援センター

電話：75-8085

※相談料は無料ですが通話料はご負担願います。

※認知症疾患医療センターとは、認知症専門医療の提供を行う医療機関です。

オレンジカフェ（認知症カフェ）

オレンジカフェ（認知症カフェ）とは、認知症の方やもの忘れに不安を感じる方やその家族が気軽に立ち寄り、情報交換や相談ができる場のことです。

物忘れに不安を感じる方やご家族の相談役として、認知症についての知識をもち、認知症の方への対応が豊かなスタッフもおりますので、近くにお越しの際はお立ち寄りください。

令和6年度 開催予定表 令和6年6月現在

開催月	開催場所／住所	担当
毎月第4水曜日 10:00-11:30 (8月はお休み)	コミュニティ広場 「来るりん」 伊勢原 2-7-31 伊勢原シティプラザ1階	伊勢原中部地域包括支援センター
11月21日(木) 13:30-15:00	南公民館 東大竹 854	伊勢原南部地域包括支援センター
6月14(金) 10:00-11:30	のんびりハウス花たば 東成瀬 19-6	伊勢原東部地域包括支援センター 花たば
7、9、11、1、2、3月 第4金曜日 10:00-11:30	花たばカフェ のんびりハウス花たば 東成瀬 19-6	
10月29日(金) 10:00-11:30	大田公民館 下谷 1474-1	
11月22日(金) 10:30-12:30 雨天時は11月29日 (金)に延期	みかん狩り まるひろ園 坪ノ内 397	伊勢原西部地域包括支援センター
毎月第2月曜日 10:00-11:30	おしゃべりカフェ 小泉邸 三ノ宮 516	
毎月第2金曜日 14:00-15:30	オレンジカフェ あぶりこっと 成瀬公民館など	伊勢原北部地域包括支援センター
毎月第3金曜日 10:30-12:00	オレンジカフェ 「ふくじゅ」 伊勢原 1-20-6 ファミリー福寿1階	ふくじゅ 福澤 ☎ 65-0765 ※留守番電話対応

※日程の変更や中止の可能性がありますので、詳細は各担当までお問い合わせください。

♥認知症など介護に関わる人が気軽に話せるいこいの場♥

オレンジカフェ「ふくじゅ」

オレンジカフェとは

＜認知症に限らず高齢になったら気になることいろいろありますね。家族のこと・自分のこと・日々のこと…＞

地域の人や専門職が気軽に参加し、話ができる場所です。

特に地区は限定していません。イベント等も設けていません。

話したいこと・聞いてほしいこと・聞きたかったこと・本の紹介・写真を見せて下さる方などなんでもありです。

お茶をいただきながらゆっくりした時間を一緒にすごしませんか？

毎月第3金曜日

10:30 ~ 12:00

参加費 200 円（お茶菓子代など）

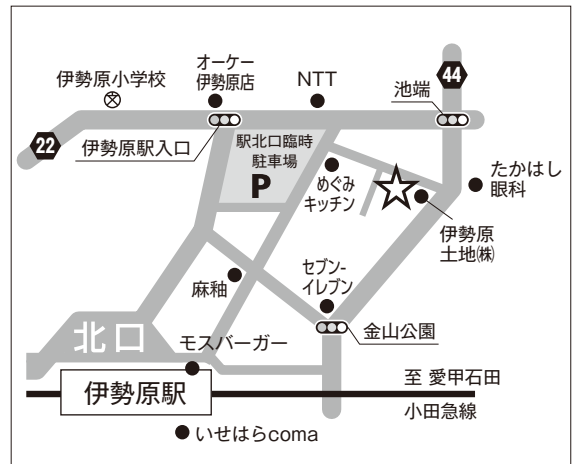
場所：ふくじゅ

伊勢原市伊勢原 1-20-6-1F

☎ 0463-65-0765 ※留守電対応

（ご用件と連絡先を留守電に残してくだされば、折り返しお電話いたします）

駐車場はありません（近くの駐車場にお願いします）



おしゃべりカフェ

おしゃべりカフェとは

認知症の人とその家族、地域の人など、どなたでも気軽に参加できる集いの場所です。

お茶を飲みながら交流したり、ゆっくりした時間をすごしませんか。

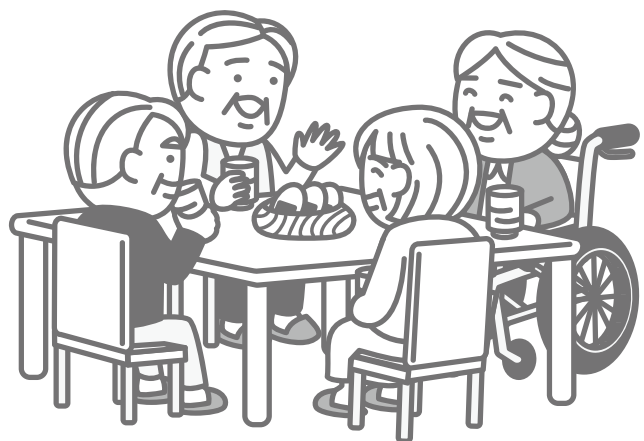
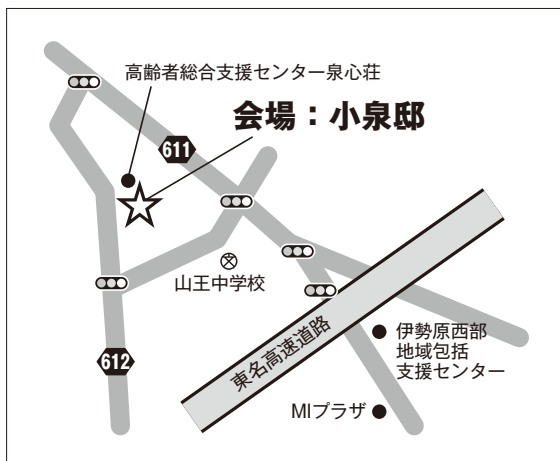
毎月第2月曜日

10:00 ~ 11:30

参加費 200 円（お茶菓子代など）

場所：小泉邸

駐車場：会場南側 泉心荘職員駐車場



高齢者の運転免許自主返納について

5

だれもが安心して暮らせるまちづくりを目指して

○運転免許証の自主返納制度とは

運転に不安を感じたり、運転の必要がなくなった高齢者の方が、運転免許証を自主的に返納できるように、運転免許自主返納制度があります。

伊勢原警察署の窓口、又は運転免許試験場で、手続きをすることができます。

※詳しくは、神奈川県警察ホームページをご覧ください。



[運転免許の自主返納]

○運転経歴証明書とは

運転免許証の自主返納をした場合には、希望により「運転経歴証明書」が発行されます。自主返納前5年間の運転経歴を証明する「運転経歴証明書」(運転免許証と同じ大きさ)は、有効期限がなく更新手続きも不要であり、また市役所や金融機関などにおける本人確認書類としても使用できます。

交付申請には、運転免許証、申請用写真1枚、手数料(1,100円)が必要です。

伊勢原警察署の窓口、又は運転免許試験場で、手続きをすることができます。

※詳しくは、神奈川県警察ホームページをご覧ください。



[運転経歴証明書]

○高齢者運転免許自主返納サポート制度について



神奈川県では、「神奈川県高齢者運転免許自主返納サポート制度」の協賛事業所に運転経歴証明書を提示することにより、「購入商品の割引や自宅までの無料配送」「宿泊料金等施設利用料金の割引」などの特典を受けることができます。

※詳しくは、神奈川県警察ホームページをご覧ください。



[高齢者運転免許
自主返納サポート制度]

伊勢原市消費生活センター

一人で悩まず
ご相談
ください!

☎ **95-3500** または

全国共通の電話番号
「消費者ホットライン」

イ ヤ ヤ
☎ **188** まで



相 談 日

月～金曜日（祝日、年末年始を除く）

相談時間 9:30～12:00、13:00～16:00

相談方法

「電話」または「面接」

所 在 地

伊勢原市役所 1 階 人権・広聴相談課

相談料は
無料です

☆相談できるトラブルは？



商品やサービスの契約をして事業者とトラブルになった、ある製品を使ってけがをしてしまったなど、消費生活に関するトラブルについて相談できます。

最近は、悪質商法の手口が多様化、巧妙化しているので、自分や家族がトラブルに巻き込まれていても気づきにくいことがあります。何か変だなと思ったら、まずは消費生活センターにご相談ください。

☆どんな支援が受けられるの？

消費生活センターの窓口で相談を受けるのは、消費者問題について専門的な知識を持った消費生活相談員です。基本的にはトラブルにあった本人からの聴き取りなどにより問題点を整理し、事業者との自主交渉の方法や具体的な解決策などについて助言します。

高齢で自主交渉が難しい場合や複雑な案件などの場合には、交渉のお手伝い（あっせん）をします。



土・日曜日の
相談は…

かながわ中央消費生活センターへ

■相談方法：電話… ☎ **045-311-0999**

■相談日・時間：月～金曜日 9:30～17:00 土・日曜日 9:30～16:30

（祝日・年末年始及びかながわ県民センターの休館日を除く）

※実施方法や時間が変更されることもあります。ホームページでご確認ください。

横浜市神奈川区鶴屋町2-24-2 かながわ県民センター6階

■被害にあわないポイント

* 被害にあわないためのポイントです。参考にしてください。



ポイント 1

知らない人からの電話は相手にしない！

「おばあちゃんオレだけど・・・」と孫を名乗る電話があった。「お金を落としてしまったので立て替えて欲しい」と泣かれ、かわいい孫のためならと銀行に行ってお金を振り込んだり、自宅に現金を受け取りに来た第三者に渡したり、宅配便やバイク便を利用して現金を渡してしまった。

息子や孫などの身内だけでなく、会社の同僚や上司、警察官、市役所の職員、税務署員、銀行員などを装い「還付金がある」といって現金をだまし取る手口もあります。

被害を防ぐ ポイント

- 留守番電話機能を利用して留守番電話が作動する前に取らない！
- 一人で悩まない！ 家族や周囲の人、警察に相談！
- 家族の間で合言葉や緊急連絡先を決めておく！

ポイント 2

覚えのないハガキや封書、メールは絶対に相手に連絡しない

「〇〇料金の件で訴訟を開始する」というハガキや封書、有名企業名を名乗り「有料道路の未納料金の件で連絡が必要」というショートメッセージ等を送りつける手口です。

被害を防ぐ ポイント

- 決して相手に連絡しない！
- ハガキやメールは無視する！ 迷ったら消費生活センターに連絡を！

ポイント 3

注文していない商品が届いた。不安ならば消費生活センターに連絡

注文をしていない商品（健康食品、海産物、サプリメント、化粧水など）を一方向的に送りつけ代金を請求する商法です。

被害を防ぐ ポイント

- 注文した覚えがなければ、支払わない
- 宅配便の受け取り拒否も可能

ポイント 4

予定にない訪問者は家に上げない

「台風で屋根が壊れている。無料で点検する」「シロアリを無料で点検してあげる」などと急に訪問し、不安をあおる説明をしながら、高額な契約をさせる商法です。

被害を防ぐ ポイント

- 「今日中に！」などと契約を急がせる事業者は要注意！
- その場で決めず、家族など周囲の人にまず相談！
- 複数の事業者に見積りを依頼！ 相場を調べる！

ポイント 5

通信販売は普段の買い物より慎重に！

「注文した商品がイメージと違う・・・」「返品できると思っていたのに・・・」といったトラブルが多く寄せられています。

被害を防ぐ ポイント

- 通信販売はクーリング・オフができない。
- 色や仕様、返品ができるか購入前に必ず確認！
- 返品に関する記載がない場合、商品受領から8日以内であれば返品可能！

伊勢原市内医療機関名簿

※ P48～49 に地図を掲載しています。

■診療科目略記号

内	内科
心内	心療内科
呼	呼吸器科
消	消化器科
消外	消化器外科
胃	胃腸科
循	循環器科
アレ	アレルギー科
リウ	リウマチ科
糖内	糖尿病内科

小	小児科
精経	精神神経科
精	精神科
神	神経科
神内	神経内科
外	外科
整	整形外科
形	形成外科
脳	脳神経外科
甲	甲状腺

呼外	呼吸器外科
心血	心臓血管外科
小外	小児外科
性	性病科
肛	肛門科
肛外	肛門外科
産婦	産婦人科
産	産科
婦	婦人科

眼	眼科
耳鼻	耳鼻咽喉科
気	気管食道科
皮	皮膚科
泌	泌尿器科
リハ	リハビリテーション科
放	放射線科
麻	麻酔科
胸	胸部外科

No	名 称	所 在 地	電話番号	診療科目
1	秋澤医院	石田605-1	(95) 0681	内・小
2	東内科医院	桜台4-12-11	(93) 1311	内・神内・消・小・循
3	飯塚医院	伊勢原2-5-16	(95) 0021	内・小
4	伊勢原石田内科クリニック	高森1325	(92) 6771	内・消
5	伊勢原駅前クリニック	桜台1-2-13	(95) 5011	外・整・肛外・消外・内・形外・泌・精
6	伊勢原市休日夜間急患診療所	伊勢原2-7-31 伊勢原シティプラザ2F	(93) 5019	【休日・夜間のみ】 内・小・外・耳鼻
7	伊勢原協同病院	田中345	(94) 2111	内・精・小・外・整・脳・呼・ 心血・皮・泌・産婦・眼・耳鼻・ 消・循・麻・放・リハ
8	いせはら桜台眼科	桜台1-15-4	(93) 6663	眼
9	伊勢原サンクリニック	東大竹279-1	(98) 1520	内・精
10	伊勢原すすき耳鼻咽喉科	桜台2-25-23	(97) 3387	耳鼻
11	伊勢原たかはし整形外科	沼目3-13-28	(90) 2422	整・リハ・リウ
12	伊勢原日向病院	日向541-1	(96) 1100	内・泌・リハ・放
13	いせはら泌尿器クリニック	桜台2-1-25 3F	(97) 7772	内・泌・性
14	伊勢原ペインクリニック	伊勢原1-16-8 1F	(79) 8114	麻・内
15	伊勢原まごころクリニック	伊勢原1-16-1-201号	(73) 7091	心内・精
16	市川こどもクリニック	東大竹1544-3	(86) 5665	小
17	井上医院	伊勢原3-19-21	(95) 0067	内・小
18	鵜川医院	上粕屋1765	(91) 0707	消・内
19	おおたレディースクリニック	伊勢原2-2-12	(93) 0383	産婦（病床9床）
20	おのぼり小児科・アレルギー科クリニック	池端182-1	(92) 8080	小・アレ
21	梶山内科クリニック	伊勢原3-16-2	(97) 2882	内
22	片山医院	高森2-3-7	(95) 0030	内・循内

No	名 称	所 在 地	電話番号	診療科目
23	かとうひふ科医院	東大竹1-367-8	(93) 5730	皮
24	神奈川中央あきばクリニック	桜台1-22-15-114	(97) 2620	内・婦・皮
25	河辺クリニック	桜台1-20-10	(92) 8707	皮・形・内・アレ
26	眼科根崎医院	伊勢原2-2-26 今井ビル3F	(97) 3533	眼
27	KKクリニック	伊勢原1-18-14 1F	(74) 6498	内
28	坂間医院	神戸538	(95) 0068	内・小
29	桜台こどもクリニック	桜台1-1-14 第2牧野ビル4F	(94) 7871	小
30	サテライトクリニック伊勢原	伊勢原1-3-18 よりすみビル2F	(96) 1916	心内・精
31	杉山メンタルクリニック	板戸438-3	(95) 5776	精
32	すすき眼科クリニック	東大竹1541-1	(93) 1341	眼
33	須藤医院	桜台1-7-29	(95) 0650	内・小・放
34	誠知クリニック	沼目5-19-8	(91) 1005	内（透析あり）
35	たかはし眼科クリニック	伊勢原1-23-1	(98) 1333	眼
36	武田クリニック	伊勢原2-2-15	(96) 1024	内・神内・循内・糖内・呼・アレ
37	つづき脳神経外科・内科	桜台3-4-13	(75) 9872	脳・内
38	東海大学医学部付属病院	下糟屋143	(93) 1121	全科
39	野地医院	高森3-2-9	(93) 4114	内・小・消・循
40	比企野小児科医院	伊勢原3-3-2	(95) 0380	小
41	ひまわりクリニック	石田224-11	(90) 2203	内・小・消・循・呼・アレ
42	ホームオン伊勢原クリニック	桜台1-10-9 桐谷ビル1F	(75) 9275	内・血液内科・精・呼
43	増田整形外科	桜台3-5-27 増田ビル	(95) 8201	整
44	うどファミリークリニック	桜台1-20-10 1F	(90) 3311	内・消・循
45	メンタルクリニックさとう	桜台3-2-23	(94) 2870	精・心内
46	もりもと医院	桜台1-22-15 1F	(92) 3323	精・心内
47	やはたウィメンズクリニック	東大竹1539-1	(98) 1103	産婦（病床19）
48	山田内科胃腸科クリニック	板戸897-1-101	(91) 2826	内・消・放
49	山本皮フ科医院	石田604-1 前田ビル1F	(92) 5467	皮
50	湯浅クリニック	伊勢原1-32-17	(91) 5522	内・脳神経内科・循・糖内・甲
51	吉澤医院	上粕屋351-1	(95) 0063	内・小・循・呼
52	湘南伊勢原クリニック	高森3-5-12	(73) 7162	内・整・形・リハ
53	湘英クリニック伊勢原医院	下糟屋2187-1	(95) 6220	人工透析科・泌・内
54	えんどう内科リウマチ膠原病クリニック	桜台2-1-25 2F	(75) 8034	内・リウ
55	はじめのクリニック	東大竹1108-5	(93) 8292	内・腎内
56	西田整形外科クリニック	板戸204-2	(71) 5855	整・リハ・内
57	慶友いせはら整形外科	伊勢原1-11-23	(79) 9918	整・リハ・リウ
58	せりがの整形外科	下糟屋3005-5	(63) 3191	整・リハ

◆広域案内図内

- ①秋澤医院
- ②東内科医院
- ④伊勢原石田内科クリニック
- ⑦伊勢原協同病院
- ⑨伊勢原サンクリニック
- ⑪伊勢原たかはし整形外科
- ⑫伊勢原日向病院
- ⑬市川こどもクリニック
- ⑮鵜川医院
- ⑯おのぼり小児科・アレルギー科クリニック
- ⑰片山医院

伊勢原市内の医療機関マップ

※各番号は、P46, P47 の名簿で
使用している番号と同じです。



広域案内図

広域案内図



◆伊勢原駅周辺拡大図内

- ③ 飯塚医院
- ⑤ 伊勢原駅前クリニック
- ⑥ 伊勢原市休日夜間急患診療所
- ⑧ いせはら桜台眼科
- ⑩ 伊勢原すすき耳鼻咽喉科
- ⑬ いせはら泌尿器クリニック
- ⑭ 伊勢原ペインクリニック
- ⑮ 伊勢原まごころクリニック
- ⑰ 井上医院
- ⑲ おおたレディースクリニック
- ⑳ 梶山内科クリニック
- ㉓ かとうひふ科医院
- ㉔ 神奈川中央あきばクリニック
- ㉕ 河辺クリニック
- ㉖ 眼科根崎医院
- ㉗ K Kクリニック
- ㉙ 桜台こどもクリニック
- ㊳ サテライトクリニック伊勢原
- ㊴ 杉山メンタルクリニック
- ㊵ 須藤医院
- ㊶ たかはし眼科クリニック
- ㊷ 武田クリニック
- ㊸ つづき脳神経外科・内科
- ㊹ 比企野小児科医院
- ㊺ ホームオン伊勢原クリニック
- ㊻ 増田整形外科
- ㊼ うどファミリークリニック
- ㊽ メンタルクリニックさとう
- ㊾ もりもと医院
- ㊿ 湯浅クリニック
- ㊿ えんどう内科リウマチ膠原病クリニック
- ㊿ 慶友いせはら整形外科



伊勢原市内医療機関名簿（歯科）

■診療科目略記号

般 一般歯科

小 小児歯科

矯 矯正歯科

外 口腔外科

問 訪問診療

名 称	所 在 地	電話番号	診療科目
あやめ歯科医院	沼目5-19-10	(90) 1511	般・小
石倉歯科医院	東成瀬12-6 コーラル東成瀬2F	(95) 4118	般
伊勢原駅前歯科医院	桜台1-4-2 たくみビル3F	(95) 6815	般・小・矯
伊勢原市休日歯科診療所	伊勢原2-7-31 伊勢原シティプラザ4F	(95) 3121	般
伊勢原すずき歯科	桜台3-5-27 増田ビル2F	(91) 0520	般・小・外
いせはらひだまり歯科クリニック	桜台1-3-3 いせはらcoma2F	(73) 8241	般・外・矯・小
井上歯科クリニック	東成瀬34-23 ジュネス慶1F	(91) 7164	般・小
岩田歯科医院	八幡台1-14-5	(96) 0082	般・小・外
大塚歯科医院	白根484	(93) 7200	般・小・外
大野歯科医院	伊勢原3-11-7	(95) 0155	般・小
小田歯科医院	板戸155-4	(92) 4618	般・小・矯
かすみ橋歯科	大山323	(79) 8215	般・小・矯
カマタ歯科医院	高森3-12-41	(94) 0600	般・小
菊池歯科医院	東大竹282-2	(95) 8241	般・矯
北村歯科クリニック	伊勢原1-30-9	(91) 6480	般・小・矯・外
清田歯科医院	伊勢原2-1-5 久能ビル2F	(93) 4180	般・小
きんすけ歯科	坪ノ内245-17	(96) 1182	般・小・外
久保田歯科医院	田中66-1	(91) 0648	般・小
越光歯科医院	伊勢原2-4-26 越光ビル	(93) 6511	般・小
近藤歯科医院	伊勢原3-6-2	(95) 0023	般・小・外・矯
さくら歯科クリニック伊勢原	白根536-1	(97) 5885	般・小・矯・外
桜台歯科クリニック	桜台1-8-1 イトーヨーカ堂4F	(96) 1188	般・小・矯・外
シズメ歯科医院	桜台1-2-30 三協ビル3F	(93) 6464	般・矯
しまもと歯科	伊勢原2-1-1 伊勢原ビル1F	(73) 8400	般・小・外・矯
鈴木矯正歯科クリニック	石田668-1 石井第2ビル3F-B	(91) 6821	矯
相馬歯科医院	高森2-6-22	(93) 6818	般・矯

名 称	所 在 地	電話番号	診療科目
たいよう歯科	東大竹1-13-4 パストラルハイム三喜2F	(73) 7778	般・小・矯・外
たかはし歯科	桜台2-22-1 不二ビル	(94) 8888	般
竹下歯科医院	桜台2-15-6	(94) 8240	般
中央歯科医院	伊勢原1-11-3	(93) 4321	般・小・外
つじむら歯科医院	小稲葉2204-1	(95) 8214	般・小・矯
デンタルクリニック・ピュア伊勢原	板戸267-6 2F	(93) 1846	般・小・矯・外
中島歯科医院	板戸772-2	(96) 0106	般・小・矯
新倉歯科医院	板戸403	(95) 0345	般・矯
にしごり歯科医院	下糟屋3022-1	(72) 8201	般・小・矯・外
ハート歯科	桜台1-11-24	(96) 0808	般・小・矯・外
はぎわら歯科医院	小稲葉100-12	(92) 6449	般・小・矯
はせがわ歯科医院	笠窪382-1	(92) 6550	般・小
ハマダ歯科医院	桜台1-34-1 桜台ビル2F	(93) 7441	般
はらだ歯科つきみの診療室	沼目3-36-10	(93) 7729	般・小・矯・外
はらだ歯科市役所前診療室	伊勢原4-635-1 ヤマキビル1F	(92) 1461	般・小・矯・外
藤井歯科医院	石田604-1 前田ビル2F	(91) 1182	般・小
ふなき歯科	石田224-1	(93) 3335	般・小・外
みのり歯科医院	石田682	(96) 0118	般・小
みやけ歯科	上粕屋696-10	(95) 5454	般・小・矯・外
向笠歯科医院	田中973-8 イセハラエイトビル1F	(95) 8041	般・小・外
ゆめの森歯科いせはら	伊勢原2-6-30	(73) 8885	般・小・矯・外
ルミエール歯科	伊勢原1-14-9	(95) 8826	般・小
在宅歯科医療地域連携室	—	(80) 3118	—

歯の訪問診療

自宅で療養している方や、施設に入所している方など歯科医院に通院できない方のために、歯の訪問診療を実施しています。

(内容については、ご相談ください。)

【問合せ】 一般社団法人 秦野伊勢原歯科医師会 在宅歯科医療地域連携室

☎80-3118 秦野市今川町1-3 受付時間 10:00～17:00 (土・日・年末年始・祝日を除く)

伊勢原市内調剤薬局名簿

名 称	所 在 地	電話番号
アイン薬局 伊勢原店	田中271-1	(72) 8010
アクタ薬局 高森店	高森1296-3	(92) 6115
あさひ薬局	神戸537	(91) 0909
石田薬局	石田667-1	(97) 2511
伊勢原市休日夜間薬局	伊勢原2-7-31 伊勢原シティプラザ2F	(95) 7551
伊勢原薬局	桜台1-10-5 フィフスアベニュー1F	(20) 9055
ウェルシア薬局 伊勢原市役所前店	田中311-1	(97) 3389
うりぼう薬局	桜台2-25-23	(74) 5299
快気堂薬局 上粕屋店	上粕屋227-8	(97) 6003
快気堂薬局	伊勢原1-16-4	(95) 0234
片町薬局	上粕屋403-16	(95) 2163
かもめ薬局 伊勢原店	桜台3-4-14	(74) 5590
グウト薬局	東大竹1108-5	(26) 6671
くじら薬局	伊勢原1-21-24	(73) 6725
クリエイトエス・ディー 伊勢原一丁目店	伊勢原1-34-17	(90) 1580
クリエイトエス・ディー 伊勢原桜台店	桜台4-23-22	(95) 3205
クリエイトエス・ディー 下落合店	下落合301-1	(92) 7071
クリエイトエス・ディー 坪ノ内店	坪ノ内241-21	(94) 1022
さくら台薬局	桜台3-5-23 ティアコート産興101号	(95) 8281
神仙堂調剤薬局	伊勢原2-1-6	(94) 2771
スカイ薬局	池端184-1	(90) 3233
スギドラッグ 伊勢原駅前店	桜台1-3-3 いせはらcoma2階	(51) 6955
スギドラッグ 伊勢原成瀬店	下糟屋3022-1 ヨークマート伊勢原成瀬店1階	(74) 6033
そうごう薬局 伊勢原店	田中292-1	(97) 4001

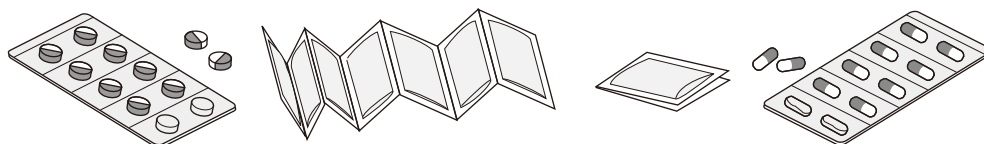
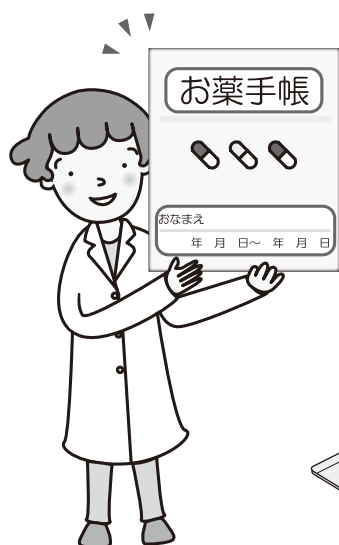
名 称	所 在 地	電話番号
高野薬局	沼目5-18-23	(92) 1032
たかはし薬局	板戸891-1	(96) 0104
たから薬局 伊勢原店	下糟屋3005-5	(75) 9564
中央堂 伊勢原薬局	桜台1-2-1	(95) 2188
中央堂 桜台薬局	桜台3-1-19	(93) 9345
中央堂 西沼目薬局	沼目3-11-19	(90) 1693
中央堂 八幡台薬局	八幡台1-14-16	(91) 6093
調剤薬局 日本メディカルシステム伊勢原店	桜台1-2-34 伊勢原大神宮ビル1F	(74) 6395
調剤薬局 日本メディカルシステム伊勢原桜台店	桜台2-1-25	(26) 4591
つむぎ薬局	板戸204-2	(20) 9733
なかよし薬局 高森店	石田222-4	(90) 2311
なかよし薬局 東大竹店	東大竹1545-3	(92) 1123
なかよし薬局 みらいが丘店	高森2-3-2	(96) 5333
原之宿調剤薬局	桜台3-14-27	(95) 8595
望星薬局	下糟屋96-2	(94) 4193
望星本町薬局	伊勢原3-2-4	(92) 1193
マツモトキヨシ 伊勢原桜台店	桜台1-21-5	(72) 7535
みこと薬局	東大竹997-6	(79) 9410
もみじ薬局	桜台1-15-16	(75) 8225
薬師桃林堂薬局	伊勢原1-18-3	(90) 2701
やまどり薬局	桜台1-19-1	(96) 1350
ゆい薬局 伊勢原店	伊勢原1-11-23	(73) 7979
リブラ薬局 伊勢原店	伊勢原2-3-1	(90) 1556
リブラ薬局 さくら通り店	伊勢原3-19-23	(20) 8801
リブラ薬局 ひまわり店	伊勢原2-5-35	(63) 1830
わかば薬局 伊勢原店	高森3-5-20	(74) 6901

お薬手帳を持ちましょう

「お薬手帳」は、今まで服用したお薬の名前や量、過去に経験したことのある副作用などを継続的に記録するための手帳です。

これにより、どの医療機関に受診した時も、より安全な治療・処方を受けることができます。個々の健康情報を管理できる大切な記録の手帳です。

1か所の薬局に処方箋を持っていくことのできない時、外出先で急に具合が悪くなった時や災害の時に便利です。普段から携帯しましょう。



かかりつけ薬局の機能をご紹介します

伊勢原市薬剤師会では、「かかりつけ薬局・薬店」を推進しています。

病院・医院から処方箋をもらったら、決めた薬局で調剤してもらうことにより安心してお薬を飲んでいただけます。

何か所も医療機関にかかっていますか？

同じ効能の薬を重ねて飲まないようチェックができます。



薬でほっしんがでたり、吐き気や下痢症状を起こしたりした経験はありませんか？

副作用のあった薬は、記録して同じことを繰り返さないようにします。

薬や食品で薬の効果が強くなったり、弱まってしまったりすることがあります。

薬の上手な服用をご指導します。

【お問い合わせ】一般社団法人 伊勢原市薬剤師会

伊勢原市伊勢原2-7-31 伊勢原シティプラザ2階 電話：96-0317

特定（一般）健康診査を受けましょう

- ①受診券 国民健康保険など加入されている医療保険者から健康診査の受診券が送られてきます。受診券が届いてから、指定されている医療機関に連絡し、受診する日を予約してください。
- ②健康診査 予約した医療機関で健康診査を受けます。
受診する日に、①保険証②受診券③問診票④一部負担金をお持ちください。
- ③判定 健康診査の結果をもとに、生活習慣病になるおそれがある方には、特定保健指導^(※)の利用券が送られます。

※特定保健指導

保健師や管理栄養士などの専門家が保健指導を行います。面談をして一人ひとりにあった指導計画（プログラム）を作成するなど、あなたの健康を守るために、どうしたらいいか一緒に考え支援します。（40歳以上74歳までの方が対象となります。）

特定健康診査はメタボリックシンドロームに着目した健診になります。

メタボリックシンドロームとは、内臓脂肪の蓄積による肥満に加えて、高血糖、高血圧、脂質異常のうち2つ以上の項目をあわせもった状態をいいます。ひとつでは病気とは診断されない検査数値でもいくつかあわせもつことによって、心臓病や脳卒中などの大きな病気を発症する危険性が高まります。特定健康診査では、生活習慣病を発症する前段階であるメタボリックシンドローム該当又は予備群であるかどうかを確認し、生活習慣を改善することで病気の発症を防ぐことを目的としています。

メタボリックシンドロームの判定基準

※ 40歳以上74歳までの方が対象となります。

腹 囲

男性 85cm 以上・女性 90 cm 以上

はい ↓

いいえ →

メタボリック
シンドロームでは
ありません

血 糖

空腹時 110mg/dL 以上、又は HbA1c 6.0%（NGSP 値）以上

脂 質

中性脂肪 150mg/dL 以上、HDL コレステロール 40mg/dL 未満 の
いずれか又は両方

血 圧

収縮期血圧 130mmHg 以上、拡張期血圧 85mmHg 以上 の
いずれか又は両方

2つ以上該当 ↓

メタボ該当者

1つ該当 ↓

メタボ予備群

- 75歳以上の一般健康診査の結果、低栄養状態となっている方には、管理栄養士がご連絡をし、食生活改善に向けた支援を実施しています。

伊勢原市内 介護保険サービス事業者一覧

令和6年6月1日現在（順不同）

【在宅サービス】

●訪問介護（ホームヘルパー）

法人名等／事業所名	所在地／郵便番号／電話番号
社会福祉法人 泉心会 高齢者総合支援センター 泉心荘	三ノ宮511-1 〒259-1103 ☎92-6722
有限会社 アテンドサービス湘南 有限会社 アテンドサービス湘南	伊勢原4-670-1 プリメール伊勢原306号室 〒259-1131 ☎97-1500
社会福祉法人 伊勢原市社会福祉協議会 いせはら訪問介護事業所	伊勢原2-7-31 伊勢原シティプラザ1階 〒259-1131 ☎94-9600
エィチ・ピーアンドシー 株式会社 ケアサポートりんどうヘルパーステーション	板戸126-1 〒259-1145 ☎91-1541
株式会社 ザ・サンパワー サン・ライフ福祉サービスセンター 伊勢原事業所	桜台4-18-5 〒259-1132 ☎97-4701
有限会社 ケアサポートゆかり ケアサポートゆかり	上粕屋1043 〒259-1141 ☎91-1211
神奈川高齢者生活協同組合 ケアステーションいただ	板戸197 〒259-1145 ☎90-1360
有限会社 天使の手 ホームヘルプサービス 天使の手	小稲葉112-1 〒259-1122 ☎93-0600
株式会社 JOY&PEACE ケアステーションぴーぷる	東大竹53-10 パレスTM102 〒259-1133 ☎74-6661
株式会社 学研ココファン 学研ココファン愛甲石田ヘルパーセンター	石田713 〒259-1116 ☎90-1421
株式会社 学研ココファン 学研ココファン伊勢原ヘルパーセンター	桜台4-5-7 〒259-1132 ☎96-2561
株式会社 ティー・シー・エス 株式会社 ティー・シー・エス伊勢原営業所	田中1154-10 〒259-1142 ☎86-6763
株式会社 日本アメニティライフ協会 クローバー訪問介護いせはら	上粕屋2545-1 〒259-1141 ☎95-5504
株式会社 セカンドライフ すまいる	板戸204-1 〒259-1145 ☎95-7553
24Hヘルプサービス ユッキーハウス株式会社 24Hヘルプサービス ユッキーハウス	高森1185-9 〒259-1114 ☎67-8664
株式会社 おたすけ隊 訪問介護 ケアフルライフ	沼目2-16-11 〒259-1126 ☎65-0310
SOMPOケア株式会社 SOMPOケア 伊勢原 訪問介護	桜台1-15-32 グレイスマンション303 〒259-1132 ☎73-7196
社会福祉法人 ウェルエイジ ヘルパーステーション絆	高森3004-2 〒259-1114 ☎75-9850
株式会社 ニチイ学館 ニチイケアセンター伊勢原さくら台	桜台1-9-9 相原ビル2階B号室 〒259-1132 ☎97-2731
マインドセット合同会社 ヘルプセット伊勢原	田中832-1 サンファーストB101 〒259-1142 ☎65-0951

株式会社 けやきライフ湘南 ケアサポート マハロ	東大竹939-1 〒259-1133 ☎51-6671
合同会社 大笑 大笑サポートセンター	西富岡1374-3 〒259-1111 ☎73-6451
医療法人 救友会 SMCケアステーションいせはら	高森3-5-12 〒259-1114 ☎73-7328
株式会社 ピースマイル 訪問介護ステーション ピースマイル	笠窪423-13 鶴巻フラット204 〒259-1137 ☎20-9464
株式会社 AT 指定訪問介護 アットプレオ栗窪	栗窪37-5 〒259-1113 ☎72-7351

●訪問看護・介護予防訪問看護

法人名等／事業所名	所在地／郵便番号／電話番号
医療法人社団 三喜会 医療法人社団 三喜会 鶴巻訪問看護ステーションいせはら	桜台1-13-13 丸興ビル202号 〒259-1132 ☎90-3066
神奈川県厚生農業協同組合連合会 JA訪問看護ステーションいせはら	下平間700 老人保健施設「ほほえみの丘」内1階 〒259-1125 ☎91-6191
一般社団法人 宝命 宝命訪問看護リハビリステーション	下糟屋3005-2 〒259-1143 ☎97-1012
アイアンドティケア 株式会社 訪問看護ステーションのい	西富岡729-206 〒259-1111 ☎94-2340
株式会社 日本アメニティライフ協会 よつ葉	伊勢原1-29-8 伊勢原エレガンス202 〒259-1131 ☎75-9187
株式会社 NCCS おおやま訪問看護ステーション	上粕屋497-5 〒259-1141 ☎74-4846
株式会社 メディプラス タツミ訪問看護ステーション伊勢原	伊勢原1-13-5 綾部ビル3階A 〒259-1131 ☎92-6010
株式会社 シーユーシー・ホスピス 看護クラーク伊勢原	桜台1-2-13 〒259-1132 ☎73-8428
ソフィアメディ 株式会社 ソフィアメディ訪問看護ステーション伊勢原	桜台1-2-21 ライフワークビル3階 〒259-1132 ☎73-8745
合同会社 こころい 訪問看護ステーションこころいK	板戸869-4 〒259-1145 ☎64-2655
株式会社 トライクロケア 訪問看護ステーション ぽの	板戸530-3 〒259-1145 ☎73-5959
株式会社 andNURSING. おとなとこどもの訪問看護	高森7-835-1 ヴィラファミーユ101 〒259-1114 ☎64-2786
合同会社 KEI るり訪問看護ステーション	東大竹945-3 田中店舗A 〒259-1133 ☎080-1397-3533
株式会社 AT 指定訪問看護 アットリハ伊勢原	田中268-1 多田ビル004号室 〒259-1142 ☎86-3374
株式会社 ファーストナース 訪問看護ステーション あやめ伊勢原	板戸769-4 第一光栄203 〒259-1145 ☎72-7261
合同会社 大笑 大笑訪問看護ステーション	西富岡1374-3 〒259-1111 ☎046-289-2154

●訪問リハビリテーション・介護予防訪問リハビリテーション

法人名等／事業所名	所在地／郵便番号／電話番号
医療法人社団 松和会 介護老人保健施設 ききょう苑	沼目6-1237 〒259-1126 ☎92-8101
医療法人社団 佑樹会 介護老人保健施設 あゆみの里	石田1710 〒259-1116 ☎92-5551

●通所介護

法人名等／事業所名	所在地／郵便番号／電話番号
社会福祉法人 泉心会 高齢者総合支援センター 泉心荘	三ノ宮511-1 〒259-1103 ☎92-6722
株式会社 SOYOKAZE 伊勢原ケアセンター そよ風	白根396-6 〒259-1147 ☎92-1167
社会福祉法人 松友会 高齢者生活支援センター らんの里	沼目6-1257 〒259-1126 ☎97-2002
社会福祉法人 大六福祉会 だいろく介護支援センター	子易1254-4 〒259-1102 ☎93-5521
社会福祉法人 高森福祉会 ケアセンター高森荘	高森7-806 〒259-1114 ☎92-7751
神奈川高齢者生活協同組合 ケアステーションいたど通所介護事業所	板戸477-21 〒259-1145 ☎95-6878
エィチ・ビーアンドシー 株式会社 りんどうデイサービスセンター	板戸126-1 〒259-1145 ☎91-7787
エィチ・ビーアンドシー 株式会社 りんどう246デイサービスセンター	板戸531-1 〒259-1145 ☎95-0789
株式会社 学研ココファン デイサービス ココファン伊勢原	桜台4-5-7 〒259-1132 ☎96-2561
株式会社 ティー・シー・エス ケアプロ21いせはら	田中1154-10 〒259-1142 ☎86-6762
株式会社 日本アメニティライフ協会 デイサービスセンター福寿いせはら上粕屋	上粕屋2545-1 〒259-1141 ☎97-2087
株式会社 日本アメニティライフ協会 デイサービスセンター福寿いせはら小稲葉	小稲葉2611 〒259-1122 ☎51-6205
株式会社 ツクイ ツクイ 伊勢原東大竹	東大竹1108-4 〒259-1133 ☎97-3737
株式会社 リビングケア デイサービス唯の風 伊勢原高森	高森3004-7 〒259-1114 ☎74-5757
医療法人 俊慈会 メディカルケアパーク伊勢原 デイサービスセンターACE	沼目3-10-36 〒259-1126 ☎26-6099
エィチ・ビー・アンドシー 株式会社 レジデンスりんどうデイサービスセンター	上粕屋765-1 〒259-1141 ☎86-6100
株式会社 Re ambitious R-studio PLUS+	大住台1-12-4 〒259-1105 ☎73-5444

●通所リハビリテーション・介護予防通所リハビリテーション

法人名等／事業所名	所在地／郵便番号／電話番号
神奈川県厚生農業協同組合連合会 介護老人保健施設 ほほえみの丘	下平間700 〒259-1125 ☎97-5522
医療法人社団 松和会 介護老人保健施設 ききょう苑	沼目6-1237 〒259-1126 ☎92-8101
医療法人社団 佑樹会 介護老人保健施設 あゆみの里	石田1710 〒259-1116 ☎92-5551
医療法人 救友会 湘南伊勢原クリニック	高森3-5-12 〒259-1114 ☎73-7691

●短期入所生活介護・介護予防短期入所生活介護(ショートステイ)～介護老人福祉施設

法人名等／事業所名	所在地／郵便番号／電話番号
社会福祉法人 松友会 高齢者生活支援センター らんの里	沼目6-1257 〒259-1126 ☎97-2002
社会福祉法人 大六福祉会 伊勢原ホーム	子易1254-4 〒259-1102 ☎93-5521
社会福祉法人 泉心会 高齢者総合支援センター 泉心荘	三ノ宮511-1 〒259-1103 ☎92-6722
社会福祉法人 稲葉会 特別養護老人ホーム 湘南けやきの郷	小稲葉1281 〒259-1122 ☎96-4178
株式会社 SOYOKAZE 伊勢原ケアセンター そよ風	白根396-6 〒259-1147 ☎92-1167
社会福祉法人 あすか福祉会 特別養護老人ホーム 光響荘	東大竹1511 〒259-1133 ☎75-8460
社会福祉法人 大六福祉会 だいろく介護支援センター	子易1254-4 〒259-1102 ☎93-5521

●短期入所療養介護・介護予防短期入所療養介護(ショートステイ)～介護老人保健施設

法人名等／事業所名	所在地／郵便番号／電話番号
神奈川県厚生農業協同組合連合会 介護老人保健施設 ほほえみの丘	下平間700 〒259-1125 ☎97-5522
医療法人社団 松和会 介護老人保健施設 ききょう苑	沼目6-1237 〒259-1126 ☎92-8101
医療法人社団 佑樹会 介護老人保健施設 あゆみの里	石田1710 〒259-1116 ☎92-5551

●(介護予防) 福祉用具貸与・(介護予防) 特定福祉用具販売

法人名等／事業所名	所在地／郵便番号／電話番号
エイチ・ビーアンドシー 株式会社 ケアサポート りんどう	板戸126-1 〒259-1145 ☎97-1616
有限会社 ケアフルホーム 有限会社 ケアフルホーム	沼目2-16-11 〒259-1126 ☎90-1677
株式会社 ダックス ダックス	下谷170-3 〒259-1123 ☎93-1038

【施設サービス】

●（介護予防）特定施設入居者生活介護

法人名等／事業所名	所在地／郵便番号／電話番号
社会福祉法人 静友会 バーデンライフ伊勢原	沼目3-13-33 〒259-1126 ☎93-2231
社会福祉法人 松友会 ケアハウス らんの家	沼目6-1257 〒259-1126 ☎97-2002
株式会社 ニチイ学館 ニチイケアセンター伊勢原	板戸599-5 〒259-1145 ☎97-4131
SOMPOケア 株式会社 そんぽの家 伊勢原	上粕屋336-1 〒259-1141 ☎97-4811
SOMPOケア 株式会社 SOMPOケア ラヴィーレ伊勢原	東大竹1-9-1 〒259-1133 ☎92-6541
ライクケア 株式会社 サンライズ・ヴィラ伊勢原	桜台3-6-8 〒259-1132 ☎91-7720
センチュリーハウジング 株式会社 センチュリーガーデンズ東大竹	東大竹2-25-1 〒259-1133 ☎95-1234
SOMPOケア 株式会社 SOMPOケア ラヴィーレ愛甲石田	石田724-5 〒259-1116 ☎96-4165
株式会社 日本アメニティライフ協会 花珠の家 いせはら	上粕屋1931-1 〒259-1141 ☎79-9600
株式会社 川島コーポレーション 有料老人ホーム サニーライフ伊勢原	神戸577-1 〒259-1138 ☎92-1800
株式会社 木下の介護 リアンレーヴ伊勢原	下糟屋3019-5 〒259-1143 ☎74-5120

●介護老人福祉施設（特別養護老人ホーム）

法人名等／事業所名	所在地／郵便番号／電話番号
社会福祉法人 泉心会 高齢者総合支援センター 泉心荘	三ノ宮511-1 〒259-1103 ☎92-6722
社会福祉法人 松友会 介護老人福祉施設 らんの里	沼目6-1257 〒259-1126 ☎97-2002
社会福祉法人 大六福祉会 特別養護老人ホーム伊勢原ホーム	子易1254-4 〒259-1102 ☎93-5521
社会福祉法人 稲葉会 特別養護老人ホーム湘南けやきの郷	小稲葉1281 〒259-1122 ☎96-4178
社会福祉法人 あすか福祉会 特別養護老人ホーム 光響荘	東大竹1511 〒259-1133 ☎75-8460

●介護老人保健施設

法人名等／事業所名	所在地／郵便番号／電話番号
神奈川県厚生農業協同組合連合会 介護老人保健施設 ほほえみの丘	下平間700 〒259-1125 ☎97-5522
医療法人社団 松和会 介護老人保健施設 ききょう苑	沼目6-1237 〒259-1126 ☎92-8101
医療法人社団 佑樹会 介護老人保健施設 あゆみの里	石田1710 〒259-1116 ☎92-5551

【地域密着型サービス】

●小規模多機能型居宅介護・介護予防小規模多機能型居宅介護

法人名等／事業所名	所在地／郵便番号／電話番号
特定非営利活動法人 一期一会 風の丘	高森台3-10-28 〒259-1115 ☎97-0015
社会福祉法人 ウェルエイジ 小規模多機能型居宅介護 絆	高森2-18-1 〒259-1114 ☎95-7050
社会福祉法人 松友会 ピースフルライフ さくら草	桜台3-9-32 〒259-1132 ☎97-3770
社会福祉法人 松友会 ピースフルライフ オハナ	板戸901 〒259-1145 ☎95-1011
社会福祉法人 ウェルエイジ 小規模多機能型居宅介護サテライト絆	高森3004-2 〒259-1114 ☎75-9850

●看護小規模多機能型居宅介護

法人名等／事業所名	所在地／郵便番号／電話番号
一般社団法人 宝命 宝命の郷	下糟屋3005-2 〒259-1143 ☎97-1012

●認知症対応型通所介護・介護予防認知症対応型通所介護

法人名等／事業所名	所在地／郵便番号／電話番号
社会福祉法人 松友会 すずらん	沼目6-1200-1 〒259-1126 ☎92-1001
社会福祉法人 大六福祉会 だいろく介護支援センター	子易1254-4 〒259-1102 ☎93-5521
一般社団法人 あふりね ニジノアトリエ	伊勢原2-7-29 〒259-1131 ☎67-9015

●認知症対応型共同生活介護（グループホーム）・ 介護予防認知症対応型共同生活介護（グループホーム）

法人名等／事業所名	所在地／郵便番号／電話番号
社会福祉法人 松友会 すすらん	沼目6-1200-1 〒259-1126 ☎92-1001
社会福祉法人 松友会 ピースフルライフさくら草	桜台3-9-32 〒259-1132 ☎97-3770
特定非営利活動法人 くぬぎと榎 グループホーム柿の木	上粕屋1040 〒259-1141 ☎26-6893
株式会社 ニチイ学館 ニチイケアセンター峰岸	上粕屋392-1 〒259-1141 ☎98-1201
株式会社 ツクイ ツクイ伊勢原高森グループホーム	高森4-13-14 〒259-1114 ☎97-2722
日本アメニティライフ協会 花物語ききょう	岡崎6784-7 〒259-1135 ☎90-3306
メディカル・ケア・サービス 愛の家グループホーム伊勢原神戸	神戸581-8 〒259-1138 ☎74-6140

●夜間対応型訪問介護

法人名等／事業所名	所在地／郵便番号／電話番号
社会福祉法人 ウェルエイジ 夜間ヘルパーステーション 絆	高森3004-2 〒259-1114 ☎75-9850
一般社団法人 宝命 宝命	下糟屋3005-2 〒259-1143 ☎97-1012

●定期巡回・随時対応型訪問介護看護

法人名等／事業所名	所在地／郵便番号／電話番号
社会福祉法人 ウェルエイジ 定期巡回・随時対応型訪問介護看護 絆	高森3004-2 〒259-1114 ☎75-9850
株式会社 日本アメニティライフ協会 クローバーいせはら療養支援事業所	上粕屋2545-1 〒259-1141 ☎92-3287
一般社団法人 宝命 定期巡回・随時対応型訪問介護看護 宝命24	下糟屋3005-2 〒259-1143 ☎97-1012

●地域密着型通所介護

法人名等／事業所名	所在地／郵便番号／電話番号
メディカルサポートエヌアンドエヌ 有限会社 ゆんたく成瀬	石田246-2 〒259-1116 ☎91-6503
社会福祉法人 松友会 ピースフルライフ花みずき	東成瀬19-4 〒259-1117 ☎97-4677
有限会社 天使の手 デイサービス天使の手	小稲葉209-2 〒259-1122 ☎93-0600
株式会社 デイサービスよしざわさんち 株式会社 デイサービスよしざわさんち	伊勢原3-25-32 〒259-1131 ☎93-6772

社会福祉法人 静友会 デイサービスセンター バーデンライフ伊勢原	沼目3-13-33 〒259-1126	☎93-2231
株式会社 ハンドインハンドエイジケア デイサービス和がんせ下落合	小稲葉112-1 〒259-1122	☎73-7042
株式会社 セカンドライフ すまいる伊勢原白根	白根471 〒259-1147	☎95-5123
笑顔で介護 合同会社 デイサービス えがお	東成瀬34-20 カーサエクレール101 〒259-1117	☎94-9753
早稲田アクティブ 株式会社 アクティブプラザ愛甲石田	高森5-4-8 〒259-1114	☎97-4165
株式会社 智夢 トムデイサービスセンター	伊勢原3-10-20 〒259-1131	☎79-8132
メディカルサポートエヌアンドエヌ 有限会社 ル・パラディ	沼目4-26-15 〒259-1126	☎65-0058
アイアンドティケア 株式会社 3時間デイサービス	上粕屋145-3 〒259-1141	☎79-5997

伊勢原市内 ケアマネジャーのいる事業所

【指定居宅介護支援事業者】

※要介護の認定を受けた方の

ケアプランの相談・作成や各種介護保険のサービスを行う事業者です。

法人名等／事業所名	所在地／郵便番号／電話番号
エイチ・ピーアンドシー 株式会社 介護支援事業所りんどう	板戸126-1 〒259-1145 ☎91-1541
社会福祉法人 泉心会 高齢者総合支援センター 泉心荘	三ノ宮511-1 〒259-1103 ☎92-6722
神奈川県厚生農業協同組合連合会 介護老人保健施設 ほほえみの丘	下平間700 〒259-1125 ☎91-6192
社会福祉法人 松友会 高齢者生活支援センター らんの里	沼目6-1257 〒259-1126 ☎97-2002
社会福祉法人 大六福祉会 だいろく介護支援センター	子易1254-4 〒259-1102 ☎93-5521
医療法人社団 松和会 介護老人保健施設ききょう苑	沼目6-1237 〒259-1126 ☎92-8101
医療法人社団 三喜会 鶴巻訪問看護ステーションいせはら居宅介護支援センター	桜台1-13-13 丸興ビル202 〒259-1132 ☎90-3099
株式会社 ザ・サンパワー サン・ライフ福祉サービスセンター伊勢原居宅支援事業所	桜台4-18-5 〒259-1132 ☎97-4701

社会福祉法人 ウェルエイジ 居宅介護支援事業所 きすな	高森4-19-34 〒259-1114 ☎96-2604
特定非営利活動法人 一期一会 風の丘 居宅支援事業所	高森台2-7-11 〒259-1115 ☎93-0055
アイアンドティケア 株式会社 居宅介護支援のい	西富岡729-206 〒259-1111 ☎94-2340
株式会社 JOY&PEACE ケアプラン ピーぷる	東大竹53-10 パレスTM102 〒259-1133 ☎74-6661
センチュリーハウジング 株式会社 センチュリー東大竹 居宅介護支援事業所	東大竹2-25-1 〒259-1133 ☎95-2000
合同会社 ケアプランナーゆめ ゆめいろケアプラン	池端255-1 明昭ハイツ201 〒259-1144 ☎79-6906
日本アメニティライフ協会 桜ケアプラン伊勢原	小稲葉2611 〒259-1122 ☎51-6204
株式会社 学研ココファン 学研ココファン伊勢原	桜台4-5-7 〒259-1132 ☎96-2561
一般社団法人 宝命 ケアプラン宝命	下糟屋3005-2 〒259-1143 ☎90-1517
社会福祉法人 稲葉会 居宅介護支援事業所 湘南けやきの郷	小稲葉1281 〒259-1122 ☎74-5178
株式会社 AT 指定相談支援 アットコレット伊勢原	田中268-1 多田ビル004号室 〒259-1142 ☎86-3374
SOMPOケア株式会社 ネクサスケア伊勢原 居宅介護支援事業所	桜台1-15-32 グレイスマンション303 〒259-1132 ☎73-7197
一般社団法人 あふりね ケア工房 ぱれっと	伊勢原2-7-29-200 〒259-1131 ☎79-6351
株式会社 メディトピア湘南 SMC居宅介護支援事業所いせはら	高森3-5-20 〒259-1114 ☎91-0550
医療法人社団 佑樹会 居宅介護支援事業所 あゆみの里	石田1710 〒259-1116 ☎92-5557

【指定介護予防支援事業者】

※要支援の認定を受けた方の

ケアプランの相談・作成や各種介護保険のサービスを行う事業者です。

社会福祉法人 大六福祉会 伊勢原中部地域包括支援センター	伊勢原2-7-31 伊勢原シティプラザ1階 〒259-1131 ☎92-4091
社会福祉法人 伊勢原市社会福祉協議会 伊勢原南部地域包括支援センター	伊勢原2-7-31 伊勢原シティプラザ1階 〒259-1131 ☎71-6616
社会福祉法人 松友会 伊勢原東部地域包括支援センター 花たば	沼目6-1257 高齢者生活支援センターらんの里内 〒259-1126 ☎97-4755
社会福祉法人 泉心会 伊勢原西部地域包括支援センター	板戸38-1 〒259-1145 ☎95-2111
社会福祉法人 ウェルエイジ 伊勢原北部地域包括支援センター	高森4-19-34 〒259-1114 ☎75-8085
株式会社 AT 指定相談支援 アットコレット伊勢原	田中268-1 多田ビル004号室 〒259-1142 ☎86-3374

シルバー人材センター



**困ったとき、こんな仕事は出来ないか、
センターへ相談してみませんか
お気軽に92-8801へどうぞ**

シルバー人材センターには、
約730名の会員がおり、色々
な仕事をお受けしています。



- ・植木の手入れ、草むしり、草刈り
- ・ふすま・障子・網戸の張り替え
- ・家事援助、清掃、片付け仕事、
お年寄りの話し相手
- ・大工工事、塗装、家の修繕
- ・植木等への水やり
- ・毛筆で宛名書き、賞状の筆耕
- ・パソコンの指導・事務
- ・チラシの配布、集金
- ・施設の管理、軽作業 等々

シルバー人材センターで働きませんか

仕事ばかりでなく、同好会や旅行など、楽しいふれあいの場もあります。

入会資格

- ・伊勢原市内にお住まいの方
- ・原則として60歳以上の方
- ・健康で働く意欲のある方
- ・入会説明を受けセンターの趣旨に賛同される方

入会説明会

- ・日時等はセンターへお問い合わせください。

〒259-1131 伊勢原市伊勢原2-7-31 伊勢原シティプラザ1F
電話：92-8801 FAX：92-0008 E-mail：isehara@sjc.ne.jp
<https://webc.sjc.ne.jp/isehara/>

老人クラブ入会のご案内



会員になると、心身ともに健康寿命が延び、仲間と支え合いながら、知識や経験を生かしたいいきいきシニアライフが実現します。

老人クラブとは…？

老人クラブは、地域の仲間と一緒に
行うスポーツやボランティアなどの
幅広い自主的活動を通じて、高齢者
の仲間づくりや健康づくりに取り組
んでいます。

市老連では…

年間行事として
グラウンドゴルフ大会・教養講座・
健康講座・老人福祉大学…などがあ
り、他にバスハイク・カラオケ発表
会などを行っています。

単位クラブでは…

各クラブの活動内容はそれ
ぞれ異なります。
健康体操・カラオケ・グラ
ウンドゴルフ・ゲートボ
ール・日帰り旅行・学習会・
陶芸教室・おたのしみ会・
地域のボランティア活動
などを行っています。

老人クラブに 加入すると…

地域に新しい
仲間や話相手
ができる

地域の活動に
参加し、社会
貢献ができる

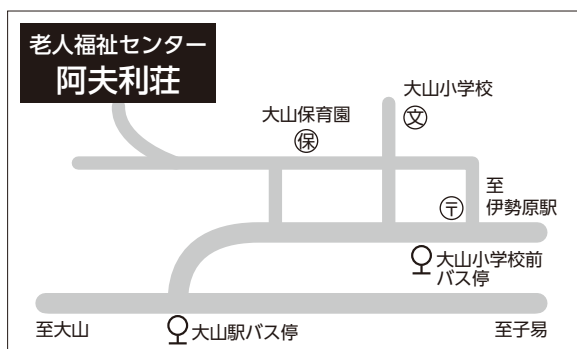
心と体の健康
保持・増進が
できる

時代の流れに
沿った新鮮な
情報が得られる



老人クラブに 加入するには…

入会希望の方は、お近くの老人クラブまで直接
お申込み下さい。お近くの老人クラブが分から
ないときは、下記事務局までお問合せ下さい。



■■■ 伊勢原市老人クラブ連合会 ■■■
(伊勢原市老人福祉センター阿夫利荘内)

電 話：0463-93-1006 FAX：0463-93-0505
住 所：〒259-1107 伊勢原市大山194
休館日：土・日曜日・祝日・年始年末
E-mail：afurisou@wind.ocn.ne.jp

伊勢原市内の60歳以上の方なら
どなたでも入会できます。

皆さんと共に お互いに支え合う 地域づくりに取り組みます！



～伊勢原市生活支援体制整備事業～

ひとり暮らし世帯や支援を必要とする高齢者が増加する中、地域の多様な主体が連携を図り、高齢者の生活支援を行っていくことが求められています。

そのため、伊勢原市では、**協議体**を設置するとともに、各地域包括支援センターへ**生活支援コーディネーター**を配置しました。

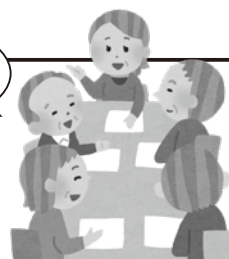
日常生活において支援が必要な高齢者の方々が、住み慣れた地域で生きがいをもって在宅生活が継続できるように、地域の皆さんとともに身近な地域での支え合いを推進していきます。

協議体とは？

地域の多様な主体がメンバーとなり、地域における課題や今ある資源の情報を共有しながら、知恵を出し合って地域の支え合いについて考える場です。

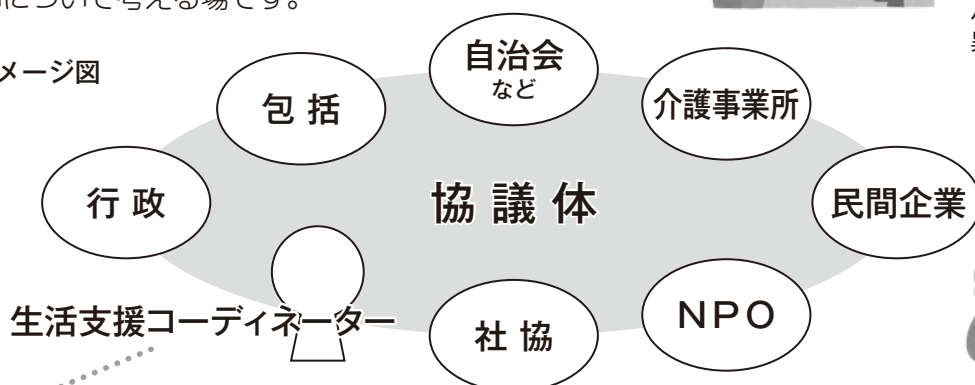
こんなサービスが
あったら！

自分たちのまちを
こうしたい！



※協議体メンバーは、
例となります。メン
バーは地域によって
異なります。

協議体イメージ図



生活支援コーディネーターとは？

地域の様々な活動をつなげ、組み合わせる調整役です。協議体と共に地域の支え合いを推進する役目を担います。

こんなことに取り組みます！

ニーズの把握・共有

アンケートや聞き取り調査などを行うことで、地域の困りごとや要望を把握・分析し、関係機関と情報共有していきます。



社会資源の把握

NPOやボランティアグループによる活動など地域の社会資源を把握し、情報提供を行っていきます。



サービス情報の提供

困りごとに対し、利用できるサービス情報を提供します。

また、不足するサービスについては、新たなサービスを検討していきます。



支え上手・支えられ上手の地域を一緒に作っていきましょう！！

地域の支え合い活動の事例を紹介

自治会やNPO法人などが中心となり、支え合い活動を先進的に取り組んでいる事例の一部を掲載します。

- ①設立年月 ②実施者
- ③取組内容



上平間台自治会支え合い サポーター連絡会（上平間台自治会）

- ①平成24年9月
- ②自治会支え合いサポーター（住民有志）30名ほど
- ③交流サロン・子育てサロンの開催、防災講演会の開催など

みなわ会生活支援サービス （あかね台自治会）

- ①平成26年4月
- ②運営委員10名、あかね台在住の支援員37名ほど
- ③生活支援（ゴミ出し、家具移動、電球交換など）

お助け隊 （東高森団地自治会）

- ①平成22年11月
- ②住民有志19名ほど
- ③生活支援（刃物研ぎ、屋内の片付けなど）、見守り支援、巡回訪問

東沼目安心見守り隊 （東沼目自治会）

- ①平成29年4月
- ②自治会役員、民生委員、老人クラブ、東部包括支援センター職員など13名ほど
- ③高齢者等の見守り

ボランティアKIZUNA （小規模多機能 サテライト絆）

- ①平成22年12月 ②住民有志17名ほど
- ③生活支援（買い物代行、外出支援、通院付添、話し相手、室内清掃、家具の移動など）、安否確認

C o C o いきましょ会 （NPO法人一期一会）

- ①平成27年1月
- ②住民有志10～15名ほど
- ③生活支援（ゴミ出し、草刈り、清掃など）、リレー講座・夜なべ会開催

見守り活動の様子



居場所作り 見守り
移動支援 など



庭木の剪定の様子



生活支援体制整備事業では、このような住民主体の支え合い活動を増やし、高齢者を皆で支える仕組みをつくることが求められています。既に地域で活動されている方、これから活動を始めたい方、関心のある方などぜひご連絡ください。

また、隣近所で何気なく行われている活動などがあればぜひ教えてください！



介護高齢課 地域包括ケア推進係 94-4725（直通）

ふれあいミニデイ(サロン)

高齢者の介護予防や地域交流を目的として、地域のボランティアなどの協力により、小地域で開催する地域コミュニティの場です。

市内に、ミニデイ(サロン)はどのくらいある？

平成11年から始まり、令和6年6月現在で44か所で開催されています。月に1回程度、地域の集会所などで行います。

どんなことをするところなの？

具体的には、以下のようなことをします。

- ・歌をうたう
- ・ゲームを楽しむ
- ・軽く体操をする
- ・茶話会で交流
- ・いろいろな趣味を楽しむ



活動の内容は各ミニデイ（サロン）で異なります。

ミニデイ（サロン）をはじめませんか？

市では、ミニデイ（サロン）を単なる地域交流の場のみならず、地域の方が地域で元気に暮らせるよう介護予防の観点から重要なものとして考えています。

各自治会単位で1か所ほどになることを目標としております。

市や社会福祉協議会でその活動を支援していきますので、まずはご相談ください。

→介護高齢課 地域包括ケア推進係 ☎94-4725（直通）

伊勢原市内の ふれあいミニデイ（サロン） 一覧

茶話会を中心に活動しているサロン 一覧

令和6年6月現在

	団体名	実施場所／住所	実施日時
1	高森台ミニサロン	高森台児童館 高森台2-1-76	毎月第2火曜日 13:00-15:30
2	八幡台お楽しみ会	八幡台一区集会所 八幡台1-3-7	毎月第4金曜日 13:30-15:30
3	大住台シルバーサロン	大住台自治会館 大住台3-2-1	毎月第2月曜日（8月は休み） 13:00-15:00
4	東高森団地わかばの会	東高森団地集会所 高森5-23-1	毎月第2金曜日 13:00-15:00 （年2回は12:00-14:00）
5	原之宿あじさいクラブ	伊勢原南コミュニティセンター 桜台5-12-18	毎月第1水曜日（8月は休み） 4～9月 13:30-15:30 10～3月 13:00-15:00
6	ミニサロン岡崎	大句自治会館 岡崎5278 岡崎福祉館 岡崎6936-13	交互に 1か所で実施 毎月第4木曜日 （変更になることあり） 13:30-15:00
7	中尾おばなの会	池端三地区自治会館 伊勢原1-33-4	毎月1回 10:00-12:00 （規定日はないが中旬に多い）
8	ミニサロン白金山	白金山集会所 高森1540	毎月第2月曜日 13:00-15:00
9	すみだミニサロン	すみだ自治会館 高森6-12	毎月最終月曜日（変更になることあり） 13:30-15:30
10	ミニサロンすみれ会	小金塚集会所 高森1380-2	毎月第1木曜日（変更になることあり） 9:30-11:30
11	東成瀬ミニサロン	成瀬コミュニティセンター 東成瀬26-1	毎月第4月曜日 13:30-15:30
12	うえるかめ伊勢原	中央公民館 東大竹1-21-1	毎月第3木曜日 （活動日は変更の可能性あり） 13:00-15:00
13	あかね台ミニサロン	あかね台会館 高森3-23-51	毎月最終火曜日（7、12月は休み） 13:30-15:30
14	板2ミニサロン	板戸公会堂 板戸592	毎月第2金曜日 13:30-15:30
15	片町ミニサロン	片町福祉館 伊勢原3-21-8	毎月15日 （8月は日程変更の可能性あり） 13:30-15:30
16	花金クラブ	八幡台三区集会所 八幡台2-15-1	毎月第2金曜日（8・1月は休み） 10:30-11:30
17	比々多ミニサロン	三ノ宮451-1 または 泉心荘 三ノ宮511-1	毎月第1木曜日 13:30-15:00
18	栗窪ミニサロン	栗窪集会所 栗窪195（林台保育園近隣）	第3または第4水曜日 （変更になることあり） 13:00-15:00
19	生き生き倶楽部	伊勢原南公民館 東大竹854	毎月1回 第4～5週（曜日未定） 10:00-11:30
20	クローバーの会	上平間自治会集会所 桜台5-15-16	3か月に1回 13:30-15:30
21	ひなたぼっこ	Cuore（亀井宅） 下落合605-9	毎月第3月曜日（変更になることあり） 10:00-15:00

22	手作りेशन八雲	板戸公会堂 板戸592	毎月第1金曜日(変更になることあり) 10:00-12:00
23	遊の会	八幡台二区自治会集会所 八幡台2-965-40 伊勢原市シルバー人材センター八幡台事務所2F	毎月第4木曜日 13:30-15:00
24	板戸第一ミニサロン	板戸第一自治会館 板戸295-8	毎月第2金曜日 10:00-12:00
25	元気はつらつ倶楽部	伊勢原南コミュニティセンター 桜台5-12-18	毎月第2水曜日(変更になることあり) 14:00-15:30
26	けんこう・つなぐ・うたごえ	伊勢原シティプラザ1階 ふれあい ホール 伊勢原2-7-31	毎月1回(原則土曜日) 10:30-12:00
27	リバティ悠遊の会	リバティタウン伊勢原 第1集会室 東成瀬4-2	毎月第1火曜日(変更になることあり) 13:30-15:00

介護予防体操を中心に活動しているサロン 一覧

	団体名	実施場所/住所	実施日時
28	パワリハ八雲	板戸公会堂 板戸592	毎月2~3回 第2・4火曜日 ダイヤビック 第3火曜日 勉強会 14:00-15:00
29	パワリハすみだ	すみだ自治会館 高森6-12	毎週火曜日 10:00-11:00
30	ヘルス大原A	大原児童館 桜台1-31-5	毎月第2・4水曜日 11:00-12:00
31	ヘルス大原B	大原児童館 桜台1-31-5	毎月第2・4水曜日 9:45-10:45
32	ヤクモビック2	板戸公会堂 板戸592	毎週火曜日 10:00-11:00
33	ハッピー体操	小稲葉児童館 小稲葉2286	毎月第2・4木曜日 10:00-11:00
34	東沼目100歳体操	東沼目会館 沼目5-5-20	毎週月曜日 10:30-12:00
35	ひなたダイヤビック	藤野児童館 日向1278	毎月第3水曜日 (8・3月は変更) 10:00-11:00 (になることあり)
36	泉心荘体操教室	泉心荘 三ノ宮511-1	毎月第1火曜日 10:30-12:00
37	もくれん	泉心荘 三ノ宮511-1	毎月第2・4木曜日 13:30-14:30
38	アローズダイヤビック	日向洗水集会所 日向717-3	毎月第2金曜日 10:00-11:00
39	峰岸元気サロン	県営峰岸団地集会所 上粕屋448	毎月第1水曜日 10:00-11:00
40	北高森いきいき百歳体操	高森児童館 高森523	毎週火曜日 9:40-10:30(変更になることあり)
41	いきいき百歳体操南コミセン	伊勢原南コミュニティセンター 桜台5-12-18	毎月第4水曜日 14:00-15:30
42	あかね台百歳体操	あかね台会館 高森3-23-51	毎週水曜日 9:45-10:45
43	歌声フォルテ	伊勢原南コミュニティセンター 桜台5-12-18	毎月第4木曜日 10:00-11:30
44	はとぽっぽ	伊勢原南コミュニティセンター 桜台5-12-18	毎月第1・3金曜日 10:00-11:00

※実施場所・実施日時については、月単位などで変更になる場合もあります。

参加費はサロンごとに異なります。(無料~500円程度、または自費)

市内のミニデイ(サロン)についてのお問い合わせ 介護高齢課 地域包括ケア推進係 ☎94-4725(直通)

伊勢原市内の ダイヤビック教室 一覧

ダイヤビックとは、シニア向きに考えられたエアロビクスです。シニアのボランティアインストラクター(指導者)と一緒に楽しく、体を動かしませんか。まずは教室のご見学から、いかがでしょうか。

お住まいの近くに教室がないとき、お知り合い同士でダイヤビックの教室を作りたいときにも、介護高齢課でお手伝いをしますので、お気軽にご相談ください。

令和6年6月現在

	グループ名	会場名／会場住所	定期開催日時
1	パワリハすみだ	すみだ自治会館 高森6-12	毎週火曜日 10:00-11:00
2	串橋長命会	串橋自治会館(宮の根集会所) 串橋273-2	第1火曜日 13:30-14:30
3	つきみ野ダイヤビックA	つきみ野児童館 沼目4-24-1	毎週月曜日 10:00-11:00
4	つきみ野ダイヤビックB	つきみ野児童館 沼目4-24-1	毎週月曜日 11:15-12:15
5	パワリハ八雲	板戸公会堂 板戸592	第2・第4火曜日 14:00-15:00
6	ミモザ	大句自治会館 岡崎5279	第1・第3火曜日 14:00-15:00
7	ヤクモビック2	板戸公会堂 板戸592	毎週火曜日 10:00-11:00
8	石田長寿会	石田自治会館 石田706	第1・第4土曜日 10:00-11:00
		成瀬コミュニティセンター 東成瀬26-1	第2・第3土曜日 10:00-11:00
9	ナルコミダイヤビック	成瀬コミュニティセンター 東成瀬26-1	第1・第3日曜日 10:00-11:00
10	ヘルス大原A	大原児童館 桜台1-31-5	第2・第4水曜日 11:00-12:00
11	ヘルス大原B	大原児童館 桜台1-31-5	第2・第4水曜日 9:45-10:45
12	沼目ダイヤビック	東沼目会館 沼目5-5-20	第2・第4木曜日 10:00-11:00
13	笠窪ダイヤビック	笠窪公民館 笠窪375	第2・第4土曜日 13:30-14:30
14	八幡台3	八幡台三区集会所 八幡台2-15-1	第1・第3月曜日 10:00-11:00
15	フレッシュハート	伊勢原南公民館 東大竹854	第2・第4水曜日 9:30-10:30
16	元気にはばたけ会	池端福祉館 池端401-4	第1・第3水曜日 10:00-11:00
17	クレマチス	八幡台集会所 東大竹1190	第1・第3木曜日 10:00-11:00
18	こぎく会	下谷児童館 下谷561	第1・第3月曜日 9:30-11:00
19	ハッピー体操	小稲葉児童館 小稲葉2286	第2・第4木曜日 10:00-11:00
20	あかね台	あかね台会館 高森3-23-51	第2・第4月曜日 10:00-11:00

21	小金サークル	小金塚集会所 高森 1324	第2・第4月曜日 10:00-11:00
22	ひまわり体操クラブ	板戸第一自治会館 板戸 295-8	第2・第4木曜日 10:00-11:00
23	つきみ野ダイヤビックC	つきみ野児童館 沼目 4-24-1	第2・第4水曜日 10:00-11:00
24	はとぽっぽ	伊勢原南コミュニティセンター 桜台 5-12-18	第1・第3金曜日 10:00-11:00
25	比々多あじさい	比々多公民館 坪ノ内 307	第2・第4火曜日 10:00-11:00
26	善波ダイヤビック	善波児童館 善波 738	第1・第3木曜日 10:00-11:00 (日程は変更になることあり)
27	南落合シルバーサロン	南落合集会所 下落合 499-15	第1・第3水曜日 10:00-11:00
28	下落合ダイヤビック	下落合自治会館 下落合 15	第2・第4水曜日 10:00-11:00
29	もみじの会	比々多公民館 坪ノ内 307	第2・第4火曜日 13:30-14:30
30	オレンジ	中央公民館 東大竹 1-21-1	原則第1・第3火曜日 13:30-14:30 会場の予約により変更あり
31	もくれん	泉心荘 三ノ宮 511-1	第2・第4木曜日 13:30-14:30
32	峰岸ダイヤビック	県営峰岸団地集会所 上粕屋 448	第3木曜日 13:30-14:30
33	健康体操ダリア	JA高部屋支店 西富岡 1075-1	第1木・第3火曜日 10:00-11:00 (日程は変更になることあり)
34	西沼目ダイヤビックA	沼目児童館 沼目 2-3-28	第1・第3木曜日 9:30-10:30
35	峰岸100歩の会	県営峰岸団地集会所 上粕屋 448	第1・第3月曜日 13:30-14:30
36	西沼目ダイヤビックB	沼目児童館 沼目 2-3-28	第1・第3木曜日 10:45-11:45
37	なかよし	山王原公民館 上粕屋 1345-6	第2・第4月曜日 14:30-15:30 祝日は休み
38	ルミエル シニア オオスミ	大住台自治会館 大住台 3-2-1	第1・第3木曜日 13:30-14:30
39	ききょうグループ	大田公民館 下谷 1474-1	第4水曜日 10:00-11:00
40	ひなたダイヤビック	藤野児童館 日向 1278	毎月第3水曜日 10:00-11:00 (日程は変更になることあり)
41	アローズダイヤビック	日向洗水集会所 日向 717-3	毎月第2金曜日 10:00-11:00
42	峰岸元気サロン	県営峰岸団地集会所 上粕屋 448	毎月第1水曜日 (5月、1月は第2水曜日) 10:00-11:00
43	メ引ダイヤビック	七五三引児童館 上粕屋 790-イ	毎月第3月曜日 10:00-11:00
44	一之郷中丸ダイヤビック	中丸自治会館 上粕屋 2983-3	毎月第3金曜日 10:00-11:00

介護予防・地域交流の場



伊勢原市内フィットネスクラブ一覧

法人名等／事業所名	所在地／郵便番号／電話番号
株式会社 オレンジガス アルペンクイックフィットネスイトーヨーカドー伊勢原	桜台1-8-1 イトーヨーカドー伊勢原 4F 〒259-1132 ☎73-8615
株式会社 三鮮商事 カーブス伊勢原 coma	桜台1-3-3 いせはらcoma 2F 〒259-1132 ☎90-1633
セントラルスポーツ株式会社 セントラルスポーツジムスタ伊勢原駅前店	桜台1-3-3 いせはらcoma 4F 〒259-1132 ☎96-5010
株式会社 SK コーポレーション トータルフィットネススタジオファースト	沼目3-10-36 〒259-1126 ☎26-6011
株式会社 快活フロンティア FiT24 伊勢原店	板戸569-1 〒259-1145 ☎96-4388

※営業時間やプログラムについては各事業所にお問い合わせください。

生活の不活発に気をつけて

新型コロナウイルス感染症の影響が長期化する中で、家に閉じこもりがちになるなど「生活が不活発」になっている方もいるのではないのでしょうか。

生活が不活発になると、心身の機能低下を招き、要介護状態や寝たきりにつながるおそれがあります。

感染予防に気をつけつつ、健康維持を心がけましょう！



こちらもお役立てください！

- 厚生労働省の「地域がいきいき 集まろう！通いの場」ウェブサイトでは、新型コロナウイルス感染症に気をつけて健康を維持するための情報を発信しています。

(詳しくはこちら)

<https://kayoinoba.mhlw.go.jp/>

厚生労働省 通いの場

検索

- 自宅でも取り組める介護予防のセルフケアとして「新型コロナウイルスに負けるな！！自宅でもできる介護予防」を市のホームページに掲載し、ダイヤブックをご紹介します。

(詳しくはこちら)

<https://www.city.isehara.kanagawa.jp/docs/2020041300158/>

伊勢原市 自宅でもできる介護予防

検索

地域交流スペースに行ってみましょう!

のんびりハウス花たば

住 所	伊勢原市東成瀬19-6	TEL:0463-73-5327	FAX:0463-73-5328
営 業 日	月曜日～金曜日		
休 館 日	土・日・年末年始(12/29～1/3)		
内 容	地域の皆様が気軽に立ち寄り、介護予防活動の拠点、高齢者や子育て世代の交流や集いの場、施設利用者と地域との交流の場、地域団体の会議、様々な研修会や講習会、催し物などに活用していただくことを目的としています。 1階はキッチンがある喫茶スペース・談話コーナーになっています。気軽にお立ち寄りください。		
備 考	多目的室(2階) 使用料 2時間 500円 介護予防教室や講座の申し込みは、お問い合わせください。 伊勢原東部包括支援センター花たばへの相談も随時受け付けています。		

だいろくコミュニティ広場 来るりん

住 所	伊勢原市伊勢原2-7-31 伊勢原シティプラザ1階	TEL:070-2796-5776	FAX:0463-92-4092
定 休 日	木・土・日・祝日 他、講座、イベントが入っている時 *毎月営業日、イベントなどをお知らせするカレンダーを発行しています		
内 容	社会福祉法人大六福祉会が地域貢献事業として平成27年5月にオープンしました。 地域交流が充分に図れる家庭的で暖かな場所をコンセプトにコミュニティスペースとして利用して頂いています。 隣には伊勢原中部地域包括支援センターが隣接しており、高齢者の生活全般、介護などについても相談できます。 一品注文していただければ、持ち込みのお食事も可能です。 スタッフは、ボランティアの方々が交代でお店番をしており、様々な情報交換、意見交換ができる場となっています。どうぞ、お気軽にお立ち寄りくださいませ。		
価 格	ドリンク類(コーヒー・紅茶・抹茶オレ・ココア・緑茶)・アイス・みそ汁 100円		

コミュニティスペース CoCo てらす

住 所	伊勢原市高森台2-7-11	TEL:0463-97-2215
営 業 日	月曜日～土曜日	
提供地域	特になし、ご自分で来所できる方	
内 容	特定非営利活動法人一期一会では、地域の方々の集いの場として2012年に開所し、皆様のご要望により実現したいプログラムを実施しています。 ・カラオケ(月・木 13:30～15:30) 600円 ・健康麻雀(火・土 12:45～16:30) 1,000円 ・CoCoカフェ(火 10:00～13:00) コーヒー・紅茶200円 ・親子ふれあいルーム(第1金曜日 10:00～12:00) 無料 ・くらしの保健室(第4金曜日 10:00～12:00) 200円 ・うたごえ喫茶(第2金曜日 13:30～15:30) 500円 ・コントラクトブリッジ(月・木 9:00～12:00) 500円 詳しくはHPをご覧ください。	
備 考	www.ichigo-ichie.com	

高齢者やその家族の身近な相談窓口

伊勢原地域包括支援センター

こんな時にご相談ください



伊勢原市公式イメージキャラクター
クルリン

うちのおじいちゃんが退院するのですが、
介護保険のサービスや施設には、どんな
ものがあるのかしら？
介護保険の申請方法は？

足が弱くなってきた…
このまま元気で過ごすには
どうしたらいいの？

家族がいない時間に
セールスが来る。
だまされたかもし
れない…

近所のおじいちゃん
いつもと様子が違う
けど、大丈夫かな…

物忘れが増えた…
周りの人にも心配を
かけている。お金の管理
もどうしたらいいのか…

一人暮らしなので
何かと大変です。
今後のことも心配…



保健師・看護師、社会福祉士、主任ケアマネージャーが
地域で暮らす高齢者のみなさまをサポートしています。

総合相談

介護や生活全般の心配ごとなど幅広く
相談を受けて、必要なサービスや制度
を紹介し、関係機関につなぎます。

介護予防・介護保険

介護が必要になるおそれのある方の介
護予防プログラムや要支援1・2の方
や総合事業対象者の介護予防ケアプ
ランを作成します。

消費者被害・虐待相談

消費者被害への対応や高齢者虐待の早
期発見や防止のための取り組み、成年
後見制度の紹介を行っています。

地域ネットワーク作り

地域ボランティア活動の支援や、保
健・医療・福祉関係機関との連携など
を進めます。

市内の地域包括支援センター

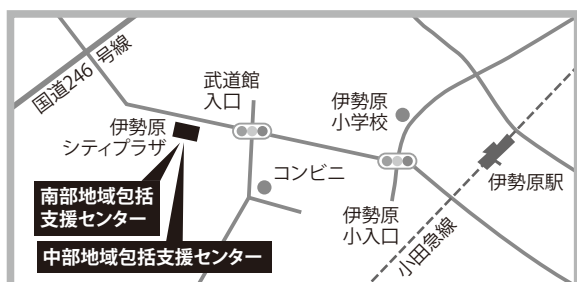
利用時間 月曜日～金曜日 午前8時30分～午後5時
土・日・祝日・年末年始はお休みです

伊勢原 中部地域包括支援センター

住所 伊勢原2-7-31 伊勢原シティプラザ 1階
電話 92-4091 FAX 92-4092

【担当地区】伊勢原北地区

田中・板戸・伊勢原1～4丁目
東大竹1～2丁目
東大竹、池端（小田急線より以北）
三ノ宮（板戸第二、板戸第三自治会地区）
沼目（池端坂戸自治会地区）

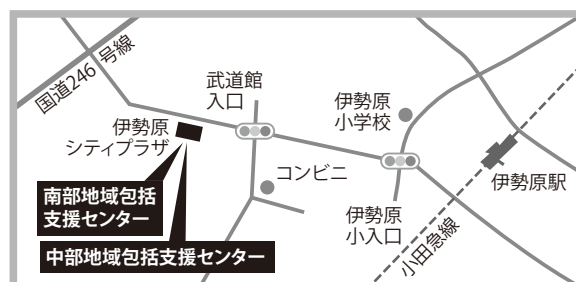


伊勢原 南部地域包括支援センター

住所 伊勢原2-7-31 伊勢原シティプラザ 1階
伊勢原市社会福祉協議会内
電話 71-6616 FAX 94-5990

【担当地区】伊勢原南地区

東大竹、池端（小田急線より以南）・岡崎
八幡台1～2丁目・桜台1～5丁目
三ノ宮（木津根橋自治会地区）
沼目（池端自治会地区）
下平間（平間台自治会地区）

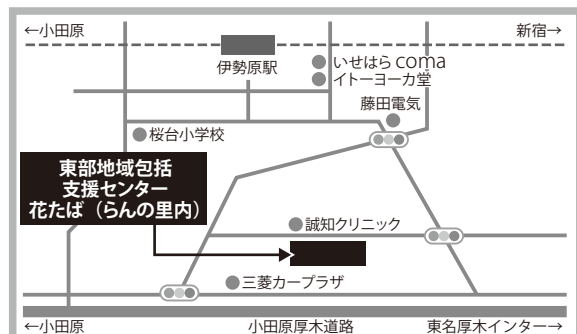


伊勢原 東部地域包括支援センター花たば

住所 沼目6-1257 高齢者生活支援センター らんの里内
電話 97-4755 FAX 97-4766

【担当地区】成瀬地区の一部・大田地区

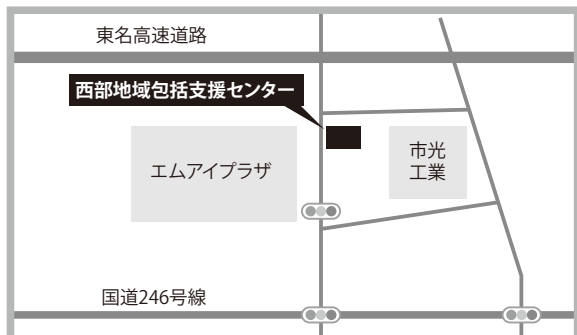
石田・見附島・下落合・東成瀬
歌川1～3丁目・上谷・下谷・小稲葉
上平間・下平間（平間台自治会地区を除く）
沼目1～7丁目・沼目（池端、池端坂戸自治会地区を除く）



伊勢原 西部地域包括支援センター

住所 板戸38-1
電話 95-2111 FAX 95-2220

【担当地区】大山・高部屋・比々多地区
大山・子易・上粕屋・西富岡・日向・神戸
串橋・坪ノ内・善波・笠窪・白根・鈴川
大住台1～3丁目
三ノ宮（板戸第二、板戸第三、木津根自治会
地区を除く）



令和6年10月1日より移転

伊勢原 西部地域包括支援センター

住所 三ノ宮511-1 高齢者総合支援センター 泉心荘内
電話 95-2111 FAX 95-2220

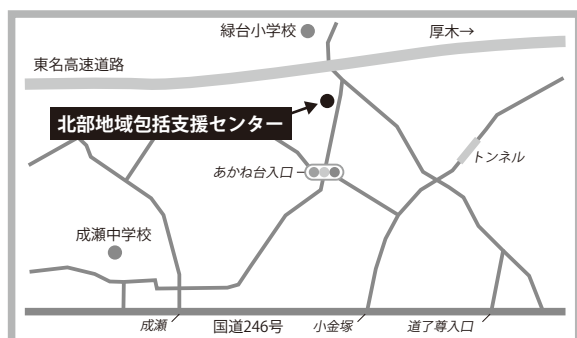
【担当地区】大山・高部屋・比々多地区
大山・子易・上粕屋・西富岡・日向・神戸
串橋・坪ノ内・善波・笠窪・白根・鈴川
大住台1～3丁目
三ノ宮（板戸第二、板戸第三、木津根自治会
地区を除く）



伊勢原 北部地域包括支援センター

住所 高森4-19-34
電話 75-8085 FAX 96-2704

【担当地区】成瀬地区の一部
下糟屋・下糟屋東1～3丁目・東富岡・栗窪・
高森・高森1～7丁目・高森台1～3丁目



＜ 本情報誌について ＞

本情報誌中の表示金額は、特段の表示がない限り税込(総額)です。

本情報誌は、市内在住の65歳以上の方を対象としております。

在宅で元気にいきいきと生活するために、必要なサービス情報を掲載し、提供することを目的としております。

サービス情報は、市などで実施しているサービスと民間事業所のサービスがあります。

民間事業所のサービスをご利用の際は、サービス内容をご確認の上、ご自身の責任において利用されますようお願い申し上げます。新型コロナウイルス感染症の影響で、記載されている受付時間などが変更となっている場合もありますのでご注意ください。

また、介護保険サービス事業者等に関する情報については、市役所介護高齢課窓口にて配布しているパンフレット「ともにはぐくむ介護保険」や市ホームページをご覧ください。

■発行元 伊勢原市介護高齢課 TEL 0463-94-4711 (代表)

日々の介護の困りごと、お気軽にご相談ください

高齢者いつでも安心電話相談

0120-202-120

24時間・365日対応 通話・相談無料

伊勢原市が委託するコールセンターにつながります。(詳細は、本誌8ページをご覧ください)



発行元

伊勢原市／保健福祉部 介護高齢課

神奈川県伊勢原市田中348番地 〒259-1188 TEL.0463-94-4711 (代表)

ISEHARA CITY 348 Tanaka, Isehara, Kanagawa, 259-1188 Japan Tel.0463-94-4711

<https://www.city.isehara.kanagawa.jp/>

令和6年8月発行