

# ともに あゆむ

東日本大震災により神奈川県近郊へ避難された方々へ

かながわ避難者相談窓口  
ハンドブック

2017年度版



# わが家の緊急時メモ

災害時のわが家の避難場所：

ご家族の緊急連絡先：

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

ガイダンスが流れます

## 録音する

(暗証番号なし) **1** をダイヤル(暗証番号あり) **3** をダイヤル

## 再生する

(暗証番号なし) **2** をダイヤル(暗証番号あり) **4** をダイヤルガイダンスが流れた後に、被災地の方の「固定電話」番号を  
市外局番から入力( **X** **X** **X** ) **X** **X** **X** - **X** **X** **X** **X**

伝言ダイヤルセンターへ接続します

録音ガイダンスが流れます

録音開始 **1** → **#**ダイヤル式の方は  
しばらくお待ちくださいガイダンス：伝言をお預かりしま  
す。ピッと音の後に 30 秒以  
内でお話し下さい

## メッセージを録音

録音終了 **9** → **#**

ダイヤル式の方は電話をお切り下さい

録音訂正 **8** → **#**

ガイダンス：伝言をお預かりしました

再生ガイダンスが流れます

再生開始 **1** → **#**ダイヤル式の方は  
しばらくお待ちくださいガイダンス：新しい伝言からお伝  
えます繰り返し再生 **8** → **#**次の伝言の再生 **9** → **#**ガイダンス：お伝えする伝言は  
以上ですメッセージを  
追加録音 **3** → **#**

## 相談したい



気になることがあるけど、そもそもどこに相談したらいいのかな…  
ご近所さんにも聞きづらいし…

専門家に相談したい。私たちの状況を理解して、無料で相談ののってくれるところはないかしら…



神奈川県には、相談内容に応じた相談窓口があります。  
一人で悩まず、まずは相談してみましょう。  
専門的な内容及ぶ場合は、専門機関を紹介してくれます。

## 医療・介護・福祉について

- ▶ 医療全般についてどこに相談したらよいか分からない、  
医師に相談しづらい（治療法・薬・対応など）
  - 医療安全相談センター …………… 8
- ▶ 経済的に苦しくて受診ができない、医療費に困っている
- ▶ 甲状腺検診を受けたい
  - 民主医療機関連合会 …………… 10
- ▶ 夜間に急に具合が悪くなった！
  - 救急医療相談センター …………… 16
  - かながわ小児救急ダイヤル …………… 16
- ▶ 近くでかかりつけのお医者さんを見つけない
  - 地域医療連携センター …………… 17

## ▶ 気分が沈みやすい、体がいつもだるい、眠れない

- 神奈川県のごころの電話相談 ..... 18

## ▶ 介護や福祉全般について相談できる場所は？

- 社会福祉協議会 ..... 20
- 地域包括支援センター ..... 22
- コラム▷横浜市内の地域ケアプラザについて ..... 23
- コラム▷頼れる地域の相談役 ～民生委員・児童委員..... 24

## 法的な問題について

## ▶ 経済的なこと、家族関係や相続、労働問題について相談したい

- 法テラス ..... 25

## ▶ 避難先で問題を抱えていて、弁護士に相談したい

- 神奈川県弁護士会（被災者ホットダイヤル） ..... 27

## ▶ 法的な問題について気軽に相談できる場所はないだろうか？

- 神奈川県司法書士会 ..... 28

## ▶ 親の認知症が進み、財産管理の事や詐欺に合わないか心配

## ▶ 身寄りがいないので、これからの老後が心配

## ▶ 成年後見人ってどういうこと？

- 成年後見制度に関する相談窓口 ..... 31

ニュースで聞くけど、  
自分にも関係あるのかな



## 生活・地域について

- ▶ 地域での生活で不安に感じていることを相談したい
- ▶ 地域と繋がりを持ちたい、ボランティア、サークルに参加したい
  - 社会福祉協議会 ..... 20
  - コラム▷横浜市内の地域ケアプラザについて ..... 23
- ▶ 生活全般・生活費や保育・子育てについて
- ▶ 今後の生活のことが不安
  - かながわ避難者見守り隊 ..... 34
- ▶ 同じ故郷の者同士で交流や情報交換がしたい
  - かながわ東北ふるさと・つなぐ会 ..... 35
- ▶ 地域に溶け込めず引きこもりがち、仕事や対人関係に悩んでいる
  - 神奈川県の子どもの電話相談 ..... 18
- ▶ 庭の手入れや家事を手伝って欲しい
  - シルバー人材センターへの依頼 ..... 36
- ▶ 子どもや若者が抱える様々な悩み
- ▶ 学校に行きたくない、家にひきこもっている、仕事が続かない
  - かながわ子ども・若者総合相談センター ..... 38
- ▶ 子供がいじめを受けているが、どうしたらいいのかわからない
  - いじめから子供を守ろうネットワーク ..... 39
- ▶ 子供の悩みや子育てに関する相談がしたい
- ▶ 同じ故郷の子ども同士が出会える楽しい場所が欲しい
  - 守りたい・子ども未来プロジェクト ..... 40
- ▶ 子どもの学習をサポートして欲しい、受験について相談したい
  - とどろき学習室・よこはま学習室 ..... 41

## 仕事をしたい



まだまだ元気！自分の知識や経験を活用して無理なく仕事がしたい！

地域にも慣れ、子育てもひと段落。仕事をしたいけど、どんな職種がいいのかしら…？



- ▶ 仕事を探したい
- ▶ 求人情報だけでなく、仕事に関する様々な相談がしたい

● 神奈川ハローワーク …………… 42

- ▶ 定年退職後や引退後も仕事を続けたい

● シルバー人材センターへの登録 …………… 44

## それでも相談先に迷ったら…

- ▶ 困っているけれど、あてはまる項目がわからない
- ▶ 避難生活のことで相談したい、話を聞いて欲しい

● かながわ避難者と共にあゆむ会 相談チーム …………… 46

## 登録しましょう！「全国避難者情報システム」

総務省の「全国避難者情報システム」に登録すると、  
避難元、避難先の支援情報が自治体を通じてお手元に届きます

● 「全国避難者情報システム」登録のご案内 …………… 47

## お役立ち情報

ちょっとしたお役立ち、お得情報やお出かけに利用できる場所をピックアップしました。

### 暮らしに役立つ情報

#### ▶ 賃貸住宅を探すとき

- 知っておきたいチェックポイント ..... 50

#### ▶ ご存知ですか？お得なバスなどの交通サービス

##### 70歳以上の方（要住民登録）

- 敬老特別乗車証（横浜市敬老パス） ..... 54
- 川崎市 高齢者外出支援乗車事業 ..... 55
- 町田市（東京都） シルバーパス ..... 56

##### 65歳以上の方

- かなちゃん手形（神奈川中央交通路線バス） ..... 57
- ほほえみ会員証（相鉄路線バス） ..... 58
- オレンジワンコインパス（江ノ島電鉄路線バス） ..... 58
- ナイスパス（小田急の路線バス） ..... 59

### おすすめ外出スポット

#### ▶ のびのび遊ぶ外遊びスポット

- 長井海の手公園 ソレイユの丘（横須賀市） ..... 60
- くりはま花の国（横須賀市） ..... 62
- 県立辻堂海浜公園（藤沢市） ..... 64
- 神奈川県立相模原公園（相模原市） ..... 66
- ぼうさいの丘公園（厚木市） ..... 68

## ▶ 自由研究にぴったりスポット

- 野毛山動物園（横浜市） ..... 70
- JAXA 相模原キャンパス（相模原市） ..... 72

## ▶ 美味しく遊べるスポット

- 新横浜ラーメン博物館（横浜市） ..... 74
- カップヌードルミュージアム（横浜市） ..... 76

## ▶ 懐かしい故郷の品々を扱うアンテナショップ

## 岩手県アンテナショップ

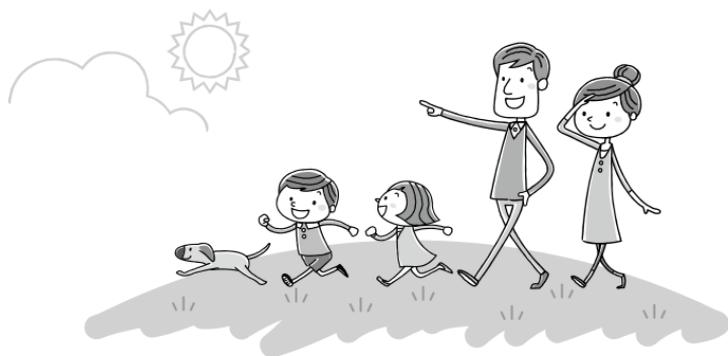
- いわて銀河プラザ ..... 78
- Natural Essay（ナチュラルエッセイ） ..... 79

## 福島県アンテナショップ

- 日本橋ふくしま館 MIDETTE（ミデッテ） ..... 80
- ふくしまの味 アンテナショップ青空 ..... 81

## 宮城県アンテナショップ

- coco miyagi 宮城ふるさとプラザ ..... 82



このハンドブックについて ..... 83

- ▶ 医療全般についてどこに相談したらよいか分からない、医師に相談しづらい（治療法・薬・対応など）

## ● 神奈川県内の医療安全相談センター

自治体が運営するご自身や家族の医療に関する相談窓口です。相談内容に応じて、**解決にむけてのアドバイスや情報を提供**してもらえます。

こんな悩みをお持ちではありませんか？

例えば…

- 治療の十分な説明がなく不安。
- 職員の対応が気になる。
- 診療拒否ではないか？
- カルテ開示してもらいたいけれどどうしたらよいか？
- 医療事故だと思うがどのように動いたらよいか？



### どうやって相談するの？

電話相談が基本です。神奈川県内では県又は市が設置している次項の相談窓口があります。相談する医療機関の住所地の相談窓口に電話します（次の表の各市内以外の住所でしたら、神奈川県医療安全相談センターに電話します）。

また、相談対応時間などが地域によって異なりますので、電話する前に確認しましょう。

## 利用にあたって知っておきたいこと

- ・必ずしも医療職が対応する相談窓口ではありません。症状や治療内容についてはお答えできません。
- ・診断内容についての判断や医療機関への指導はおこないません。
- ・医療費（診療報酬）の内容については判断できません。
- ・医療機関との仲介や仲裁は出来ません。トラブルの解決は、当事者間での話し合いが原則となります。
- ・ご相談の内容によっては、専門機関（関係部署等）をご案内させていただきます。

相談窓口	電話番号	相談対応日・時間
神奈川県 医療安全相談センター	045-210-4895	月～金曜日 (祝日・年末年始除く) 10時～12時 / 13時～15時
横浜市 医療安全相談窓口	045-671-3500	月～金曜日 (祝日・年末年始除く) 8時45分～17時15分
川崎市 医療安全相談センター	044-200-2931	月～金曜日 (祝日・年末年始除く) 9時～12時 / 13時～15時
相模原市 医療安全相談窓口	042-769-9242	月～金曜日 (祝日・年末年始除く) 9時～12時 / 13時～15時
横須賀市 医療安全相談窓口	046-822-4396	月～金曜日 (祝日・年末年始除く) 8時30分～12時 / 13時～17時
藤沢市 医療安全相談窓口	0466-50-8390	月・水・金曜日 (祝日・年末年始除く) 9時～12時 / 13時～15時

# ● 神奈川県民主医療機関連合会

福島から神奈川県内に避難されている方々の無料検診を実施しています。また、経済的な理由で受診がしづらい方へ、窓口負担が無料または低額で受診ができる無料低額診療事業制度を実施しています。

## どんな団体なの？

全日本民主医療機関連合会（全日本民医連）に加盟する神奈川県内の医療・介護・福祉事業所・保険薬局などの連合会で、全国に1,796施設、神奈川県内には病院4、診療所25、介護事業所や薬局など96施設があります。

お金のあるなしにかかわらず、いつでも、どこでも、だれもが安心してよい医療・介護・福祉が受けられる社会を目指しています。入院時の差額ベッド料金は設けていません。

## 福島原発事故に伴い、福島から神奈川県内に避難されている方々の無料検診について

検診内容：問診、診察、尿、採血、心電図、甲状腺エコーなどを以下の医療機関で受けることができます。（予約制）  
（詳しくは実施医療機関にお問合せ下さい）

### 実施医療機関一覧（予約制）

法人名	事業所名	所在地・最寄駅	予約先
北中央医療生協	さがみ病院	相模原市南区相模大野6-2-11 小田急線相模大野駅から徒歩10分	042-743-3261

法人名	事業所名	所在地・最寄駅	予約先
川崎医療生協	川崎協同病院	川崎市川崎区桜本 2-1-5 川崎駅からバス7番乗場 「大師」行き(川23系統) で「桜本」下車、徒歩1分	<b>044-277-9906</b> (担当：健診室)
医療生協かながわ	戸塚病院	横浜市戸塚区汲沢町 1025-6 JR 戸塚駅から神中バスで 「横浜桜陽高校前」下車、 徒歩3分	<b>045-864-1241</b> (予約センター)
	平塚診療所	平塚市代官町 20-20 JR 東海道線「平塚」から徒 歩7分	<b>0463-21-2764</b>
	戸塚診療所	横浜市戸塚区戸塚町 3880-2 JR 戸塚駅から徒歩12分	<b>045-864-3511</b>
	深沢中央診療所	鎌倉市手広 1-9-31 JR 藤沢駅・大船駅よ りバス	<b>0467-31-7284</b>

※神奈川県外へ避難されている方で検診をご希望の方は、下記にお問合せ下さい。

全日本民医連

〒113-8465 東京都文京区湯島 2-4-4 平和と労働センター 7F

TEL03-5842-6451

## 無料低額診療事業制度って？

どんな制度で  
誰が対象なの  
でしょう？



### 無料低額診療事業制度とは？

無料低額診療とは、経済的困窮者などに医療機関が無料または低額な料金にて診療を行う社会福祉法または法人税法に基づく事業です。厚生労働省は「低所得者」「要保護者」「路上生活者」「DV 被害者」などの生計困難者を無料低額診療の対象と説明しています。

## どうやって相談するの？

命にかかわる「医療」は大切な社会保障です。何らかの事情で生活が苦しくなり、医療が受けられない状況のときには、まずは相談してみてください。

無料低額診療の適応については、各院所のソーシャルワーカーまたは担当者に相談します。収入状況など相談内容により、無料低額診療の利用が適用できるかどうかを判断します。適用にならない場合でも医療費の支払いのほか、当面の生活などについても相談に応じてくれます。他の公的な制度の適用が可能な場合にはその手続きを紹介してくれます。

## 利用にあたって知っておきたいこと

無料低額診療制度は、生活が改善するまでの一定期間の対応となりますが、公的な制度や社会資源の活用、生活改善の方向性を見出すために一緒に考えてくれます。なお、無料低額診療を申請する場合には、収入状況を確認します。

### 川崎医療生協

医療機関	住所	電話番号
川崎協同病院	川崎市川崎区桜本 2-1-5	044-299-4781
協同ふじさき クリニック	川崎市川崎区藤崎 4-21-2	044-270-5131
生協歯科 クリニック	川崎市川崎区桜本 2-1-22	044-277-4618
老健樹の丘	川崎市高津区久地 4-19-1	044-820-0350

### 横浜勤労者福祉協会

医療機関	住所	電話番号
汐田総合病院	横浜市鶴見区矢向 1-6-20	045-574-1011
うしおだ 診療所	横浜市鶴見区本町通 1-16-1	045-521-5147
梶山診療所	横浜市鶴見区梶山 1-18-9	045-582-0123
みどり野 診療所	横浜市緑区十日市場町 915-14	045-981-7222
清水ヶ丘 セツルメント 診療所	横浜市保土ヶ谷区岩井町 222-1	045-712-3521

医療機関	住所	電話番号
うしおだ在宅クリニック	横浜市鶴見区矢向 1-5-26	045-570-5112
うしおだ老健やすらぎ	横浜市鶴見区矢向 1-6-20	045-574-3312

## 医療生協かながわ

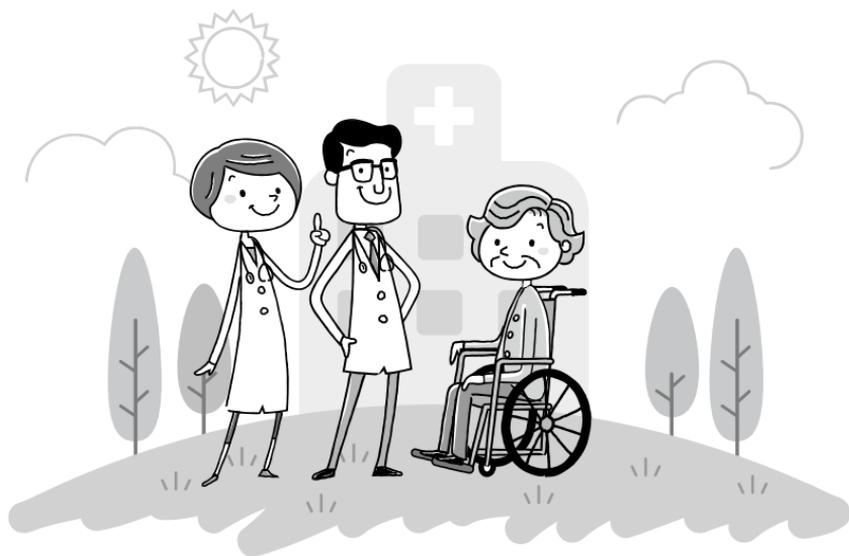
医療機関	住所	電話番号
戸塚病院	横浜市戸塚区汲沢町 1025-6	045-864-1241
平塚診療所	平塚市代官町 20-20	0463-21-2764
深沢中央診療所	鎌倉市手広 1-9-31	0467-31-7284

## 神奈川みなみ医療生協

医療機関	住所	電話番号
衣笠診療所	横須賀市平作 7-10-27	046-851-1062
返子診療所	返子市返子 4-1-7	046-872-3530
葉山クリニック	三浦郡葉山町上山口 3182	046-878-8200
三浦診療所	三浦市南下浦町上宮田 3263-1	046-889-3388

## 柿葉会

医療機関	住所	電話番号
神奈川診療所	横浜市神奈川区新町 15-6	045-441-0225



お問合せ	電話番号	対応日・ 時間
神奈川県民主医療機 関連合会 (略称 神奈川民医連)	045-320-6371 <a href="http://www.kanamin.or.jp">http://www.kanamin.or.jp</a>	月～金曜日 9時～17時

目次

医療・介護・福祉

法的な問題

生活・地域・仕事

お役立ち情報

▶ 夜間に急に具合が悪くなった！

## ● 救急医療相談センター

救急車を呼ぼうか判断に迷ったり、どこの病院に行けばいいのかわからなかったら、以下の3市には「救急医療相談センター」があります。相談内容に応じて、**解決にむけてのアドバイスや情報を提供**してもらえます。その他の地域にお住まいの方は最寄りの消防本部、消防署へお問い合わせください。

相談窓口	電話番号
横浜市救急相談センター	<b>#7119</b> （携帯電話、PHS、プッシュ回線の固定電話） <b>045-222-7119</b> （すべての電話で利用できます）
川崎市救急医療情報センター	<b>044-739-1919</b>
相模原救急医療情報センター	<b>042-756-9000</b>

## ● かながわ小児救急ダイヤル

夜間、お子さんの体調のことで判断に迷うことはありませんか？「かながわ小児救急ダイヤル」は家庭でどのように対処すれば良いか、**すぐに医療機関にかかる必要があるかなど、電話で相談**に応じます。

相談窓口	電話番号	相談対応日・時間
かながわ小児救急ダイヤル	<b>#8000</b> （市外局番が“042”以外のプッシュ回線、携帯電話からご利用の場合） <b>045-722-8000</b> （ダイヤル回線、IP電話、PHS等または市外局番が“042”のプッシュ回線をご利用の場合）	毎日 18時～24時

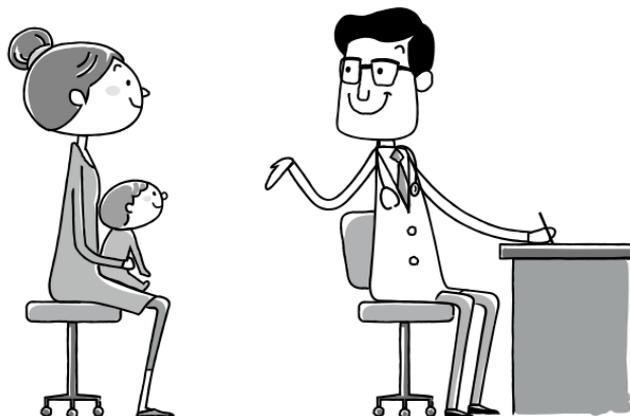
## ● 地域医療連携センター

電話でお近くの診療所を案内してもらえます。ご希望に応じてFAXで医療機関の地図や情報を送ってくれます。また、ホームページから条件（診療科目・最寄駅等）を選択することで、いつでも医療機関を検索することができます。

相談窓口	電話番号	相談対応日・時間
地域医療連携センター	<b>045-201-8712</b> <a href="https://yokomed.com">https://yokomed.com</a>	月～金曜日 9時～12時、 13時～17時 (祝日・年末年始を除く)

### 私の救急メモ

神奈川県内各地には、夜間・休日に急患を受けいれる診療所などがあります。いざというときのためにご自宅の近くの施設などを調べておいて、このハンドブックに記入しておきましょう（裏表紙）。



- ▶ 気分が沈みやすい、体がいつもだるい、眠れない
- ▶ 地域に溶け込めず引きこもりがち、仕事や対人関係に悩んでいる

## ● 神奈川県のことろの電話相談

自治体または運営委託された団体が運営することろの健康についての相談窓口です。

例えば…

- ことろの病気かどうか心配
- 生活・仕事に関する悩み
- 対人関係の悩み
- 性に関する悩み(性的マイノリティ)
- どこへ相談すればよいかわからない



どうやって相談するの？

電話相談が基本です。神奈川県内では、次の相談窓口があります。ご自身の居住地の相談窓口に電話します。また、相談対応時間などが地域によって異なりますので、電話する前に確認しましょう。

相談窓口	電話番号	相談対応日・時間
神奈川県 こころの電話相談	0120-821-606	月～金曜日 (祝日・年末年始除く) 9時～21時 (受付は20時45分まで)
横浜市 こころの電話相談	045-662-3522	月～金曜日 17時～22時 土・日・祝日 8時45分～22時 (受付は21時30分まで)
川崎市 こころの電話相談	044-246-6742	月～金曜日 (祝日・年末年始除く) 9時～21時
相模原市 こころの電話相談	042-769-9819	月～金曜日(年末年始除く) 17時～22時 (受付は21時30分まで)
横須賀 こころの電話	046-830-5407	月～金曜日 17時～24時 土・日・祝日 9時～24時 毎月第2水曜日 17時～ 翌朝6時



- ▶ 介護や福祉全般について相談できる場所は？
- ▶ 地域での生活で不安に感じていることを相談したい
- ▶ 地域と繋がりを持ちたい、ボランティア、サークルに参加したい

## ● 社会福祉協議会（社協）

社会福祉協議会（社協）は、それぞれの都道府県、市区町村で、地域に暮らす皆様のほか、民生委員児童委員、社会福祉法人・福祉施設等の社会福祉関係者、保健・医療・教育など関係機関の参加・協力のもと、地域の人びとが安心して生活することのできる「福祉のまちづくり」の実現を目指したネットワーク活動をおこなっています。

### どんなことをしているの？

#### ● 地域福祉活動の推進

地域のボランティアと協力し、高齢者や障害者、子育て中の親子が気軽に集える「サロン活動」（居場所づくり）を進めているほか、社協のボランティアセンターではボランティア活動に関する相談や活動先の紹介、また、小中高校等における福祉教育の支援等、地域福祉活動の拠点としての役割を担っています。

#### ● 生活のしづらさがある方への支援

高齢者や障害者の在宅生活を支援するホームヘルプサービスや配食サービスをはじめ、さまざまな福祉サービスをおこなっているほか、多様な福祉ニーズに応えるため、それぞれの社協が地域の特性を踏まえ創意工夫をこらした独自の事業に取り組んでいます。

## 生活の困りごとや福祉に関するご相談

皆様がお住まいのもっとも身近な地域で活動しているのが市区町村社協です。

生活の困りごとや社会福祉に関するご相談、ご質問は最寄りの市区町村社協にお気軽にお寄せください。神奈川県内の社協一覧については、神奈川県社協ホームページでご紹介しています。

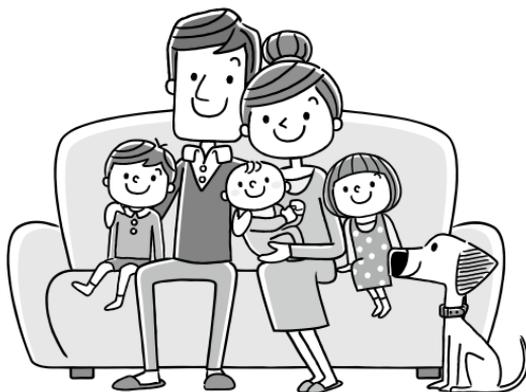
神奈川県社協



「トップページ」→「知る・調べる」→「市町村社協を調べる」

[http://www.knsyk.jp/s/shiru/sagasu\\_top.html](http://www.knsyk.jp/s/shiru/sagasu_top.html)

お問合せ	電話番号	住所
社会福祉法人神奈川県社会福祉協議会 (地域福祉推進担当)	045-312-4815	〒221-0835 横浜市神奈川区鶴屋町 2-24-2 かながわ県民センター 12F



## ● 地域包括支援センター

介護保険法により全国に設置されている機関です。地域包括ケアシステム（下記図を参照ください）では、概ね徒歩 30 分以内に必要なサービスが提供されるよう日常生活圏域を単位として想定されています。地域包括支援センターは、地域の人々の健康を守り、生活安定を図ることを目的に必要な援助を行い、保健医療の向上と福祉の増進を包括的に支援するための機関です。介護に関する相談から、成年後見制度の活用促進、高齢者虐待への対応、介護予防事業なども実施しています。各センターでは、保健・介護・福祉の専門家が相談に応じてくれます。高齢者や障害のある人のための訪問相談も行なっています。

地域包括ケアシステムのイメージ図



## どうやって相談するの？

お住まいの地域の地域包括支援センターへ直接お問合せください。お近くのセンターがわからない場合は、お住まいの市区町村の役所・役場でご自宅に近いセンターをお尋ねください。あゆむ会（p.46）へご連絡いただいても結構です。一緒に探しましょう。

### 横浜市内の地域ケアプラザについて

「地域ケアプラザ」は横浜市独自の施設で、市内に137カ所設置されています。地域包括支援センターを含み、高齢者、子ども、障害のある人など、だれでもが地域で安心して暮らせるような地域支援と福祉・保健面でさまざまな取り組みを行なっている施設です。

### 地域ケアプラザの機能

- ① 地域包括支援センターとしての役割（p.22 参照）
- ② 地域活動・交流の場としての役割
  - 健康体操教室・ボランティア講座・子育て教室・介護者のつどいなどの事業を企画・開催
  - 地域で行われている活動・ボランティアに関する情報の提供や調整。各種広報誌、チラシの発行
  - 配食サービスや給食会の実施、障害のある人の自主グループ活動、各種ボランティアの打ち合わせ活動、子育てフリースペースの開催の場など福祉・保健活動の場の提供
- ③ 福祉・保健サービスの提供
  - 高齢者デイサービスや障害児デイサービスなど、地域のニーズにあったサービスを提供※提供するサービスは、各地域のケアプラザで異なります。

お住いの地域の地域ケアプラザで気軽に参加できます。自分自身や家族の不安なことやお困りごとを、気軽に立ち寄りまたは電話で相談することができます。

## 頼れる地域の相談役 ～民生委員・児童委員～

民生委員・児童委員はそれぞれ担当する区域で、地域の身近な相手として、介護や子育てなど福祉に関するさまざまな相談に応じてくれます。利用できる福祉サービスなどの情報提供を行ったり、行政や関係機関と連携していることで適切な機関を紹介したりする「つなぎ役」となっています。

その他、一人暮らしの高齢者などを訪問、ボランティアや地域と協力してお食事会や仲間づくりのお手伝い、高齢者や子育て中の方のサロンの運営への協力などといった活動もしています。

民生委員・児童委員は相談者の秘密を守ることが民生委員法で義務付けられているので安心して相談できます。

民生委員・児童委員に相談したいときは、お住いの地域の市区町村の役所・役場にお問合せください。



# ● 法テラス

法テラス（日本司法支援センター）をご存知ですか？法テラスは、国によって設立された法的トラブル解決のための総合案内所です。経済的に余裕のない方や東日本大震災で災害救助法が適用された市町村に自宅や仕事場があった方は弁護士・司法書士に法律相談を無料で利用することができます。また、弁護士・司法書士にかかる費用を法テラスが無利子で立て替えてくれる制度もあります。

例えば…

## 経済的なこと

- 債務整理のやり方は？
- 自己破産とは？

## 家族関係・相続など

- 相続に必要な手続きは？
- 成年後見制度って？

## 労働関係

- 突然解雇された！
- 給料が支払われない！

## 家族問題

- 離婚したいが…
- 財産分与とは？



あゆむ会相談チームでは、一人では法テラスに相談に行くのはちょっとためらってしまう、という方に一緒に同行しています。よろしければお声がけください。（相談チーム P. 46）

## どうやって相談するの？

まずは、以下の相談窓口にお電話かメールをしてください。

相談窓口	電話番号	受付対応日・時間
法テラス サポートダイヤル (全国)	おなやみなし <b>0570-078374</b> IP 電話からは <b>03-6745-5600</b> <a href="http://www.houterasu.or.jp">http://www.houterasu.or.jp</a> *メールは24時間受け付けています。法テラスホームページからご利用ください。	月～金曜日 9時～21時  土曜日 9時～17時

## 直接相談したい場合は…

神奈川県には、3ヶ所の法テラスがあります。相談は予約制ですので、お近くの法テラスに電話して予約します。(いずれも業務時間は平日9時～17時で土日曜日及び祝日はお休みです)

相談窓口	電話番号	相談対応日・時間
法テラス神奈川	<b>0503383-5360</b>	月～金曜日 13時15分～16時15分  火・木曜日 9時30分～11時30分
法テラス川崎	<b>0503383-5366</b>	月～金曜日 13時15分～16時15分
法テラス小田原	<b>0503383-5370</b>	月～金曜日 13時15分～16時15分

# ● 神奈川県弁護士会

神奈川県弁護士会では、東日本大震災や福島第一原子力発電所事故によりお困りの、神奈川県内在住の方を対象に、**弁護士による無料法律相談窓口「東日本大震災 被災者ホットダイヤル」**を設置しています。

もしこんなことでお悩みなら…

- 原発事故による損害賠償問題
- 震災・津波により自宅を失ったがローンが残ってしまっている
- 避難先で家族と不仲になってしまった

解決に向けて一度相談してみましょう！



## どうやって相談するの？

まずは、被災者ホットダイヤルに電話で受付をしてください。その後、弁護士より折り返し電話相談または面談をします。

相談窓口	電話番号	対応日・時間
東日本大震災被災者 ホットダイヤル	<b>045-211-7700</b> *神奈川県弁護士会関内法律相談センターの番号と共通になります。被災者ホットダイヤル利用希望とお伝えください。	平日 9時30分～ 17時 初回相談料無料 (30分程度)

# 神奈川県司法書士会

司法書士は140年以上にわたる歴史がある職種で、現在、神奈川県内には1200人程います。

とは言え、「司法書士」という言葉は知っていても、“実際に何をやる人なの？”とか“自分には関係ない！”と思う方もいるかもしれません。**不動産・会社登記、裁判手続・債務整理(※)、相続、遺言、成年後見**に関する業務など「司法書士」って結構、いろんな事が出来るんです！

## どんな相談にのってもらえるの？

- 相続** 亡くなった親名義の不動産があります。相続人の1人が行方不明で相続手続きが進みません。
- 会社** 会社を経営してきましたが、震災で避難をしてからそのまま会社を放置してしまっているのが気がかりで…。
- 債務整理** 住宅ローンを支払うために、色々なところから借り入れを続けてきましたが、もう限界です。
- 遺言** 自分の将来に備えて遺言書を作ってみたいのだけれども…。
- 成年後見** 避難を機に別居した高齢の両親が認知症になってしまいました…。
- 養育費** 別れた夫が子どもの養育費を払ってくれなくなり生活に困っています。
- 財産分与** 夫と離婚するに際して、夫名義の家を自分の名義に変えて住み続けたいのですが…。
- 供託** 大家さんが突然亡くなってしまい、誰に家賃を支払ったら良いのか分かりません。
- 相続放棄** 1年前に亡くなった叔父の負債について、突然、私宛に督促状が届いたのですが、支払わないといけないのでしょうか？



これ以外にも「司法書士」に相談出来ることは他にもあります。気になることがあったら、まずは下の無料相談をご活用してみてください！

※法務大臣の認定を受けた司法書士は、簡易裁判所において取り扱うことができる民事事件（訴訟の目的物の価額が140万円以下のもの）について、代理業務を行うことができます。

## どこで相談できるの？

### ● 電話による相談（無料）

相談内容	電話番号	受付対応日・時間
法律や登記に関する一般的な相談	045-641-1348	月～金曜日 13時～16時
裁判・多重債務等の相談	045-641-1389	月～金曜日 13時～16時
訴えられた方、訴えられそうな方のご相談 その他、民事一般のご相談	045-641-6110	月～金曜日 16時～19時

### ● 面談による相談（無料）

相談内容	場所	受付対応日・時間	備考
法律相談 (予約不要)	かながわ県民センター (2階)	毎週水曜日 9時～12時 13時～16時	現地で受付・相談時間30分 (定員に達した場合はお断りすることがあります。)

## 神奈川県司法書士会 星野務会長からのメッセージ

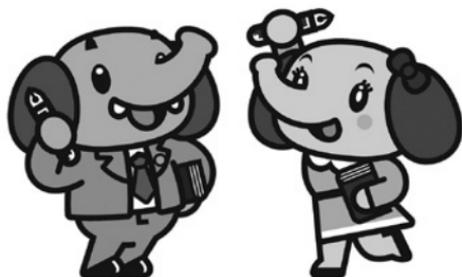


あの日から6年半、被災されたみなさまはいかなるお気持ちでしょうか。まずはお身体に気をつけて毎日をお過ごしください。さて、神奈川県司法書士会はみなさまの生活に「困った」と思うこと、例えば家土地のこと、会社の経営のこと。個人または会社が借入の返済のお悩み。高齢者の方の財産管理の悩み。

神奈川県内で、または故郷でのお悩みがあれば、その方策について相談に応じる態勢を整えています。皆様の故郷の司法書士会や関係機関と連携し、神奈川県内で生活することを余儀なくされる皆様が、穏やかにお過ごしいただけるよう、ささやかながらお手伝いをさせていただきます。どのようなお悩みでも、まずはお気軽にご相談ください。

司法書士は、あなたの街の  
身近な法律家です！

神奈川県司法書士会キャラクター  
ユークくん しほちゃん



お問い合わせ	電話番号・住所	対応日・時間
神奈川県司法書士会 事務局  	<b>045-641-1372</b> <a href="http://www.shiho.or.jp">http://www.shiho.or.jp</a> 横浜市中区吉浜町1番地 司法書士会館 (JR根岸線「石川町」駅 北口改札から徒歩1分)	月～金曜日 9時～17時

- ▶ 親の認知症が進み、財産管理の事や詐欺に合わないか心配
- ▶ 身寄りがないので、これからの老後が心配
- ▶ 成年後見人ってどういうこと？

## ● 成年後見制度に関する相談窓口

### ご存知ですか？ 成年後見制度

成年後見制度は、判断能力が不十分なために、財産侵害を受けたり、人間としての尊厳が損なわれたりすることがないように、法律面や生活面で本人

人を支援する身近な仕組みです。  
本人の状況によって「法定後見制度」または「任意後見制度」からご利用を検討することが出来ます。



身近に次のようなお悩みをお持ちの方はいらっしゃいませんか？

- 避難先に移ってから急に父の認知症が進んできたようで心配。
- 今は避難先でなんとか暮らしているが親戚がないので今後のことが心配。
- 震災後の相続の手続や財産管理が本人ではできそうにない。

このような場合に成年後見制度を利用することで、ご本人の財産を守ることができます。



## 知っておきたい制度の概要

判断能力が衰えたとき

判断能力が衰える前

「法定後見制度」

「任意後見制度」

### 両制度の相違点

- 家庭裁判所に後見等開始の申立てをする後見制度
- 後見人等は家庭裁判所が選任する。
- 判断能力の程度に応じ  
後見：判断能力がない  
保佐：判断能力が著しく不十分  
補助：判断能力が不十分  
の3つの類型がある。

- あらかじめ公証人役場にて任意後見受任予定者と任意後見契約を締結しておく後見制度
- 後見人は自分で信頼できる人を選ぶ。
- 将来のために「支援する人（任意後見人）」や「支援内容（自分の生活、療養看護、財産管理など）」を決めておき、望みどおりの支援を受けることができるようにする。

### その他

- 申立てができる人
- 4親等内の親族
  - 本人
  - 市町村長

任意後見契約を締結しておき、本人の判断能力が低下したら、任意後見監督人の選任の申立てを行い、家庭裁判所が選任したときに初めて契約の効力が生じる。

## どこで相談できるの？

「リーガルサポートかながわ」という成年後見業務を行う司法書士の団体があり、相談を無料で受け付けています。

相談窓口	電話番号	受付対応日・時間
電話での相談	<b>045-663-9180</b>	月曜日：15時～17時 水曜日：10時～12時 金曜日：15時～17時 *ただし、祝日及び年末年始を除きます
面談での相談	(予約受付番号) <b>045-640-4345</b>	場所：神奈川県司法書士会館 他 面談時間：毎週水曜日 15時～17時(応相談)

後見人等候補者の紹介をご希望の方は、下記事務局までお気軽にお電話下さい。

お問い合わせ	電話番号・住所	対応日・時間
リーガルサポート かながわ事務局	<b>045-640-4345</b> <a href="http://ls-kanagawa.jp">http://ls-kanagawa.jp</a> 横浜市中区吉浜町1番地 司法書士会館内	平日 10時～17時

### 「リーガルサポートかながわ」について

公益社団法人成年後見センター・リーガルサポートは、平成11年12月「新しい成年後見制度」が施行するのに先駆け、成年後見人の受け皿として誕生した、成年後見業務を行う司法書士の団体です。「公益活動」を一層充実させるため、全国の各都道府県に支部をおき、それぞれの地域の実情を反映した活動を行い、リーガルサポートかながわは、この神奈川県支部として活動を行っています。

- ▶ 生活全般・生活費や保育・子育てについて
- ▶ 今後の生活のことが不安

## ● かながわ避難者見守り隊

神奈川県では「かながわ避難者見守り隊」が専門的な立場から相談に対応できるように臨床心理士（心理カウンセラー）などの専門相談員を情報ステーションに配置し、個別に助言やサポートを行っています。また、神奈川自治会館の一階にある情報ステーションでは各種情報の提供・発信をしています。近くに来られたら、立ち寄ってみてはいかがでしょうか？

例えば…

- 健康の心配
- 住まいや生活上のあれこれ
- 家族や友人関係の悩み
- 仕事の悩み、経済的不安
- 子どもについての心配ごと
- ただ話を聞いてほしい

かながわ  
見守り隊!!



どうやって相談するの？

気軽にお電話してください。  
見守り隊からもお電話します。  
ご希望があれば訪問もしています。

情報・支援ス  
テーション



各県の支援情報があります。東北地域の新聞も読めます。

電話番号	住所	対応日・時間
045-228-7353	横浜市中区山下町75 神奈川自治会館1F みなとみらい線「日本大通り駅」 出口3から徒歩5分	月～金曜日 8時30分～ 17時15分

# ● かながわ東北ふるさと・つなぐ会

かながわ東北ふるさと・つなぐ会は、東日本大震災により、神奈川県近隣に避難している者同士のコミュニティです。避難者の方はどなたでも入会できます。

私たちは、この震災を通じて、縁あってこの神奈川で知り合いました。出身の地域は違ってふるさととの「絆」を忘れずに寄り添い、励ましあい、ひとり一人が前を向いて歩いていけるようになりたいと思っております。そのために、ひとときでも、自分たちで集い、語り合い、情報交換して、時には一緒に外出などを楽しめるような会として2015年5月9日に設立しました。出入り自由、参加自由、出身県を問わないゆるやかな会にしたいと思っています。貴方もぜひ参加してください。お待ちしております。



鎌倉散歩  
カフェ

軍港めぐり



## どうやって入会するの？

必要事項を下記の「あゆむ会」まで、お電話またはメールでご連絡ください。

件名：つなぐ会入会希望

氏名、住所、電話番号、避難元市町村名、メールアドレス（お持ちの方）

※「あゆむ会・つなぐ会」会報（隔月刊）をお送りしいろいろな情報をお伝えします

メールアドレス	電話番号	対応日・時間
ayumu.tomoni@gmail.com	045-312-1121 (内線) 4142	平日 13時～17時

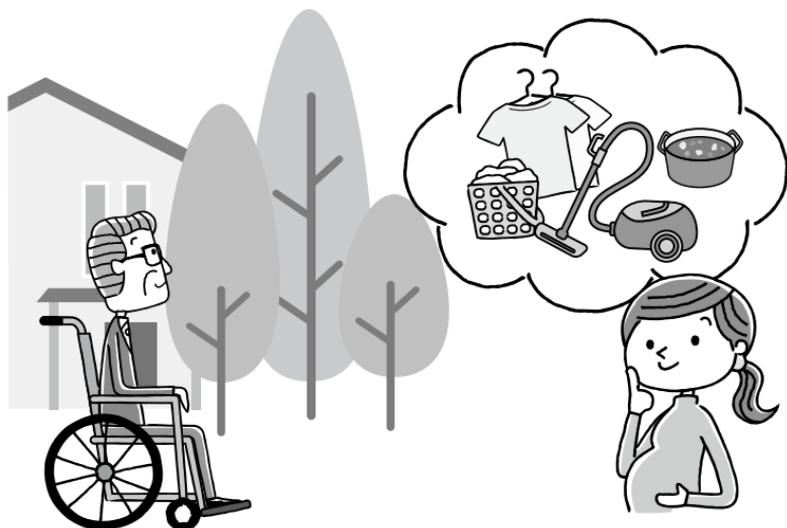
## シルバー人材センターへの依頼

仕事で忙しい…体が思うように動かなくなってきた…などで家のことが大変になってきたら、無理をせずにこのような機関へ依頼するのもストレスを溜め込まない方法の一つです。

例えば…

- 調理+買い物、水回りの掃除、洗濯、家庭内清掃、話し相手  
(安否確認)、ゴミ出しなどを手伝ってほしい
- 子供の見守りをお願いしたい
- 植木の手入れ、除草をしてほしい
- ふすま・障子・網戸の張替、ガラス拭き、簡単な大工仕事、  
家具の移動をしてほしい

どなたでも発注することができ、公益な団体ですので、収益を目的にしていません。また、仕事はセンターが責任を持って完成または、遂行します。安心して仕事をお願いすることができます。



## 利用にあたって知っておきたいこと

シルバー人材センターに仕事を依頼する場合は料金がかかりますが、相談・見積もりは無料です。また、高齢者の就業ですので、危険・有害な作業をお願いすることはできません。

### 依頼の流れ

電話受付

面談・お見積もり（無料）

契約

仕事の実施

ご請求

## どうやって依頼するの？

お住いの地域の「シルバー人材センター」、「生きがい事業団」にお問い合わせください。

### お住いの地域の「シルバー人材センター」「生きがい事業団」連絡先

神奈川県  
シルバー人材センター連合会  
ホームページ

<http://www.k-sjc.com>  
「あなたの街のセンター・事業団」  
をご覧ください

- ▶ 子どもや若者が抱える様々な悩み
- ▶ 学校に行きたくない、家にひきこもっている、仕事が続かない

## ● かながわ子ども・若者総合相談センター

神奈川県が運営している、子どもや若者（30代まで）が抱える様々な悩みについての一次相談窓口です。教育・福祉・警察等の職員の他に、臨床心理士、精神保健福祉士、社会福祉士、キャリアカウンセラー等が相談に応じています。複数の課題を抱えている場合、県や市町村の専門機関などにつなぐことも行なっています。

ご本人やご家族、関係の方が利用できます。ひとりで悩まず、ご相談してみたいかがでしょうか？

### 例えば…

- 学校に行けない、行きたくない…
- 働きたいがどうすればいいかわからない…
- 働いてもなかなか続かない…
- 人間関係で悩んでいる…
- 子どもが家に帰ってこない…
- 子どもが自室や家にひきこもっている…



### どうやって相談するの？

電話相談が基本で、ご希望によっては面接相談ができます。まずは、以下の電話番号にお電話を。

相談窓口	電話番号	相談対応日・時間
かながわ子ども・若者総合相談センター	045-242-8201	火～日曜日（年末年始除く） 9時～12時、 13時～16時 ※月曜日、年末年始（12/28～1/4）を除き土曜日、日曜日、祝日も受け付けています

▶ 子供がいじめを受けているが、どうしたらいいのかわからない

一般財団法人

## いじめから子供を守ろうネットワーク

「一般財団法人 いじめから子供を守ろうネットワーク」は、いじめから子供たちを守るために活動している団体です。いじめを受けた子供たちの保護者らが中心となり、2007年2月に発足し、既に7000件を超える相談を受け、その大半を解決しています。

いじめの相談をうけるかたわら各地でシンポジウムを開催、また教員の研修会や児童生徒へのいじめ防止授業への講師派遣を通して、いじめ予防、いじめ防止に努めています。

### 井澤 一明代表からのメッセージ

いじめ発見のポイントはお子さんの「小さな変化」に気付くことです。「いじめ」とははっきりわからなくても不安を感じたらご遠慮無くご相談ください。いじめには、「対処の方法」があります。一緒に子供たちを守ってまいりましょう。



### どうやって相談するの？

電話相談が基本です。

お子さんのいじめ被害でお悩みの方は遠慮なくお電話ください。

相談窓口	電話番号・メールアドレス
	<b>03-5719-2170</b> メールアドレス <b>kodomo@mamoro.org</b>

目次

医療・介護・福祉

法的な問題

生活・地域・仕事

お役立ち情報

- ▶ 子供の悩みや子育てに関する相談がしたい
- ▶ 同じ故郷の子ども同士が出会える楽しい場所が欲しい

## ● 守りたい・子ども未来プロジェクト

「守りたい・子ども未来プロジェクト」は生活情報の提供・避難者ニーズの収集と対応・子どもと親子さんの心のケアを中心に活動している団体です。子どもに関することであれば、一人一人の話をじっくりと聞きながら、**支援機関や団体の窓口**に繋いだり、**解決方法を一緒に考え探し出す伴走スタイル**で活動しています。交流会開催の他、企業や団体が主催するイベントにご招待するお楽しみ企画もご案内しています。また、**無料学習塾の紹介や小・中学生への奨学金（一部地域）の受付窓口**も行なっています。

### 交流会



交流会は、季節の行事や親子で楽しめるプログラムを用意しています！



### どうやって相談するの？

下記フリーダイヤル、またはメールでご連絡をお願いします。

相談窓口	電話番号・場所	相談対応日・時間
守りたい・子ども未来プロジェクト	フリーダイヤル <b>0120-372-895</b> メールアドレス <b>info.mamoritai@gmail.com</b> 横浜市中区弥生町 2-15-1 ストークタワー大通り公園 III 305A	月～土曜日 (祝日を除く) 10時～17時

# とどろき学習室・よこはま学習室

東日本大震災・熊本地震を受け都会で生活する東北及び熊本の子どもたちを対象にして、**大学生ボランティアが進学や学校授業の学習サポートを無料で**行なっています。

子どもたちと年齢の近い大学生が子ども2～3人くらいの割合で子どもたちに寄り添い、個々の状況に応じた日常の学習サポートや**大学受験・高校受験対策**を行っています。**面接対策、進路相談**等も行っています。

よこはま  
学習室



ピクニックやクリスマス会、大学キャンパス案内なども行なっています。



## どうやって相談するの？

まずは、以下の電話番号にお電話を。

お問合せ	電話番号・場所	相談対応日・時間
代表	鈴木健大（香川大学地域連携戦略室特命准教授／慶應義塾大学メディアデザイン研究所リサーチャー） <b>080-5645-6924</b> <a href="http://g-edu.kmd.keio.ac.jp/todoroki_school/">http://g-edu.kmd.keio.ac.jp/todoroki_school/</a>	
とどろき学習室	新丸子子ども文化センター （川崎市中原区新丸子町691-7）	木曜日・土曜日 18時30分～20時30分
よこはま学習室	横浜市西区福祉保健活動拠点（横浜市西区高島2-7-1 ファーストプレイス横浜3階）	火曜日 18時30分～20時30分 土曜日 15時～17時

- ▶ 仕事を探したい
- ▶ 求人情報だけでなく、仕事に関する様々な相談がしたい

## ● 神奈川ハローワーク

ハローワークは、求人情報を提示しているところ、とだけ理解していませんか？実は、ハローワークでは、**お仕事に関する色々な相談**にのってもらえます。どのような仕事を選べば良いか迷っている方には、適性検査や職務経歴の棚卸しから、履歴書の書き方など細かな支援、就職したい地域の労働に関する情報提供など幅広く行なっています。

- 適職探しの支援（適性検査・自己分析）
- 労働市場情報の提供
- 希望する労働条件の決定支援（職種、給与、地域など）
- 職業訓練支援（技能・技術訓練）
- 具体的な仕事探し支援
- 応募支援（履歴書・職務経歴書の書き方、面接の受け方）
- 採用条件の確認支援

### 利用にあたって知っておきたいこと

雇用保険に関する手続きが必要な際はお住いの地域のハローワークに行く必要がありますが、求人情報は全国のハローワークのどこからでも検索できます。

個別対応（同じ相談員に連続して相談できる）にも応じてもらえる場合もあるので、窓口で相談してみましょう。

東日本大震災被災者対象の求人もありますが、ハローワークを訪問の際、避難者であることを伝えると相談がよりスムーズかもしれません。

地域ごとのハローワークによっては駐車場がないか、あるいはスペースが狭いところがありますので、訪問する前に確認するのがよいでしょう。

所名	電話番号	管轄地域など
横浜	045-663-8609	横浜市のうち神奈川区、西区、中区、南区、保土ヶ谷区、磯子区、港南区、旭区
港北	045-474-1221	横浜市のうち港北区、緑区、青葉区、都筑区
戸塚	045-864-8609	横浜市のうち戸塚区、瀬谷区、栄区、泉区
横浜南	045-788-8609	横浜市のうち金沢区、横須賀市のうち船越町、田浦港町、田浦町、港が丘、田浦大作町、田浦泉町、長浦町、箱崎町、鷹取町、湘南鷹取、追浜本町、夏島町、浦郷町、追浜東町、追浜町、浜見台、追浜南町、逗子市、三浦郡
川崎	044-244-8609	川崎市のうち川崎区、幸区 横浜市のうち鶴見区
川崎北	044-777-8609	川崎市のうち中原区、高津区、多摩区、宮前区、麻生区
横須賀	046-824-8609	横須賀市（横浜南公共職業安定所の管轄区域を除く。）、三浦市
藤沢	0466-23-8609	藤沢市、鎌倉市、茅ヶ崎市、高座郡
平塚	0463-24-8609	平塚市、伊勢原市、中郡
小田原	0465-23-8609	小田原市、足柄下郡
相模原	042-776-8609	相模原市
厚木	046-296-8609	厚木市、海老名市、座間市、愛甲郡
大和	046-260-8609	大和市、綾瀬市
松田	0465-82-8609	秦野市、南足柄市、足柄上郡

## ● シルバー人材センターの登録

シルバー人材センター・生きがい事業団は、定年退職後や職業から引退後も**社会とのつながり**を希望し、また**高齢者の持つ豊かな知識と経験**を活かし、働くことを通じて**生きがいを見出し**、かつ地域社会に貢献しようとする団体です。

会員は「自主・自立・共働・共助」の理念のもとに、自分の体力・能力、希望に応じて働くことができます。

まだまだ元気に仕事がしたい！ けど無理はできない。という方は登録してみたいはいかがでしょうか？

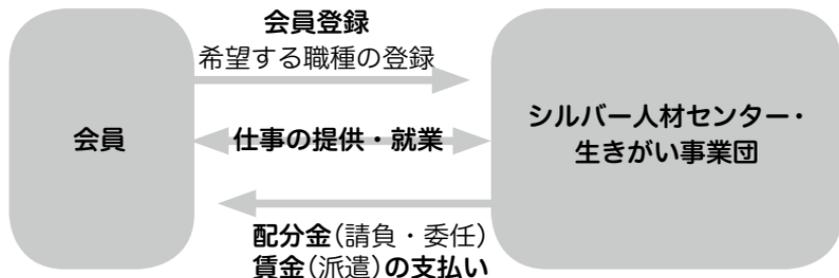
### 会員になるためには…

- 原則として60歳以上の健康で働く意欲のある方であれば、どなたでも会員になることができます。
- 神奈川県にお住まいの方。
- 入会に当たっては会員登録が必要です。(登録料と年会費がかかります。詳しくは、各シルバー人材センター・生きがい事業団へお問合せください。)

### 利用にあたって知っておきたいこと

お仕事、就業形態によって所得のあり方に違いがあり、会員は、シルバー人材センターから請負または委任およびシルバー派遣の形式により仕事を引き受けます。

- 請負・委任は仕事の完成または遂行し、その仕事の内容によって個人事業主として配分金を受け取ります。
- シルバー派遣で働いた場合は、シルバー派遣労働者として就業し、賃金を受け取ります。



## どうやって登録するの？

お住いの地域の「シルバー人材センター」、「生きがい事業団」にお問い合わせください。

### お住いの地域の「シルバー人材センター」「生きがい事業団」連絡先

神奈川県  
シルバー人材センター連合会  
ホームページ

<http://www.k-sjc.com>  
「あなたの街のセンター・事業団」  
をご覧ください

- ▶ 困っているけれど、あてはまる項目がわからない
- ▶ 避難生活のことで相談したい、話を聞いて欲しい

## ● NPO 法人かながわ避難者と共にあゆむ会 相談チーム

もし今までの項目の中でご自身のお悩みやお困りごとに当てはまらず相談する相手がいない場合や、公共機関に相談するのがためられる場合は、あゆむ会の相談チームにお電話ください。

お悩みごと、お困りごと、お聞かせください。一緒に考え、専門家や行政機関につないで解決の道を探っていきませんか？個別相談・訪問も行っています。



相談チーム

### どうやって相談するの？

お気軽に下の番号にお電話ください。

電話番号	相談対応日・時間
070-6471-0311	月～土曜日 12時～19時

\*電話に出られない場合があります。その際は、折り返しご連絡いたします。

# 「全国避難者情報システム」 登録のご案内

## 登録しましょう！

避難先に、あなたに差し伸べられている  
支援情報が届きます  
引越し後も、避難先で再登録を忘れずに！



## 避難先における情報提供の受付について (全国避難者情報システム)

### 避難されている皆様へのお願い

- (1) 避難先の市町村へご自身の情報をご提供ください。
- (2) 避難前にお住まいの県や市町村から、見舞金等の各種給付の連絡、国民健康保険証の再発行、税や保険料の減免・猶予・期限延長等の通知など、さまざまなお知らせが届きます。
- (3) 住所が変わる度に再登録が必要です。

### 避難者情報提供書の提出方法

総務省のホームページ ([http://www.soumu.go.jp/menu\\_kyotsuu/important/kinkyu02\\_000082.html](http://www.soumu.go.jp/menu_kyotsuu/important/kinkyu02_000082.html)) より用紙をダウンロードし、避難先の市町村へ提出します。

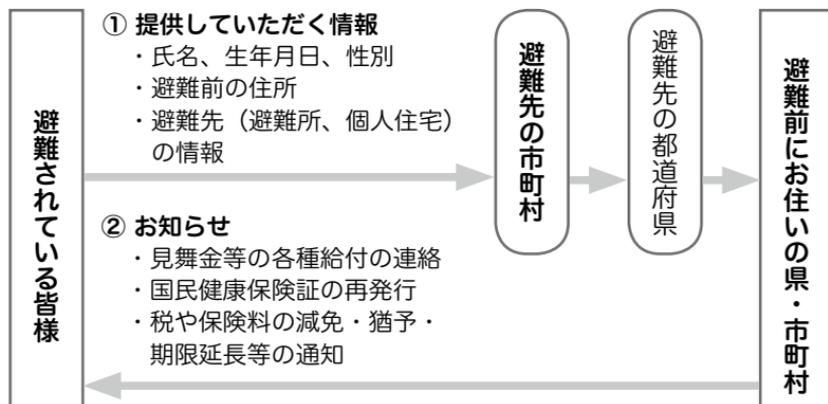
用紙をダウンロードできない方は、**避難先の市町村へお問い合わせ**ください。

また、ご希望の方には、あゆむ会から送りますので、お問い合わせください (p.46)。

## 【参考】全国避難者情報システムについて

東日本大震災等により、多くの住民の方々が全国各地に避難されており、住所地（避難される前のお住まい）の市町村や県では、避難された方々の所在地等の情報把握が課題となっています。

そこで、避難された方から、避難先の市町村へ避難先等に関する情報を任意にご提供いただき、その情報を避難元の県や市町村へ提供し、当該情報に基づき、避難元の県や市町村が避難者への情報提供等を行う「全国避難者情報システム」を構築するため、平成23年から各都道府県あてに協力を依頼する通知を出しています。



## 原発事故により避難されている方の情報提供（届出）の方法について

福島県内の一部の市町村から避難されている方は、原発避難者特例法により、避難先の自治体から、一定の行政サービスを受けられるようになります。**避難先の市町村へ**ご自身の情報をご提供ください。

## 連絡先

総務省自治行政局住民制度課  
東京都千代田区霞が関 2-1-2

03-5253-5517  
juki@soumu.go.jp

出典：総務省ホームページ ([http://www.soumu.go.jp/menu\\_kyotsuu/important/kinkyu02\\_000082.html](http://www.soumu.go.jp/menu_kyotsuu/important/kinkyu02_000082.html))

## 登録すると支援情報をご自宅へ

## 避難前の自治体から

- 新たに発表された支援移行策
- 被災県の県外避難者支援案内
- 復興住宅等の募集・入居案内など

被災地の復興状況や復興住宅の案内があります。被災県が実施している県外避難者向けの支援イベントや案内も届きます。今後もふるさととつながり続けます。



## 避難先の自治体から

- 医療関係者からの甲状腺等集団検診案内
- ボランティア団体の支援情報
- 訪問・相談案内
- 避難当事者「避難者の会」の活動案内
- 専門家支援
- 自治体、社会福祉協議会の支援
- イベント招待など

専門家相談やつながり作りで不安解消、避難先での仲間づくり、当事者の会への参加など、孤立しない避難生活をサポートします。

# ● 賃貸住宅を探すとき

## 知っておきたいチェックポイント

### 住環境について

#### ● ご近所の様子

物件の近所にお知り合いがいれば色々聞けますがなかなかそうはいきません。管理会社の担当者に聞くのが一番簡単ですが、担当者も知らない情報があるかもしれませんので、ご自身で物件近所を歩いてみることをお勧めします。

現地には広告だけでは手に入らない情報（音や臭い等）もあります。ゴミ捨て場、物件敷地内の状況を見てルールが守られているか、飛行機の騒音はどうか等、確認してみましょう。

また朝と夕方、平日と土日など、人の流れなどで雰囲気が変わる場合がありますので時間帯や曜日を変えて周囲を訪問してみたり、近くのお店の方に様子を聞いてみることもお勧めです。

#### ● 事故物件

事故物件と言うのは、過去に殺人事件や火災による死亡事故などの事実があった物件が対象となっており、病死などの自然死は解釈が分かれる場合があります。

仲介する会社が、事故物件であることを借り手に隠す行為は法律で禁じられており、契約前に行われる重要事項説明にて報告されますが、事故物件について「いつ頃の」、「どの範囲まで」といった細かい情報をどこまで借り手に教えてもらえるのかは、明確ではありません。

前向きに検討している物件がある場合は、「どんなことでも結構ですので、何かあれば教えて頂けますか？」と不動産会社の担当者にお話ししましょう。



### ● 収入

家賃に対して収入は3倍ぐらいと聞いたことがある方もいると思いますが、これは一つの目安でしかなく、3倍に満たないから審査が通らないという訳ではありません。審査が心配だったら、担当の営業の方に率直に尋ねてみましょう。

家賃相場は利便性や周辺環境等によって決まります。都心に近いエリアや駅近は家賃が高額になります。「都心に出ることはあまりない」、「生活に電車はあまり利用しない」ということであれば都心、駅から離れたエリアを検討されてみてはいかがでしょうか。

### ● 連帯保証人

連帯保証人とは借主の契約不履行によって生じた債務を連帯保証しなければなりません。借主が家賃を払えなくなった時に、代わりに家賃を支払うというのが代表的な例です。保証する賃料に見合った収入を得ている方、預貯金を持っている方、またそれを証明（収入証明等の提示）することができる方がなることが一般的です。

連帯保証人を決める際の判断基準は管理会社（または家主）によって異なりますので、保証人を頼める人がいないケースでも、物件によっては「保証会社」を利用するなどの手段で、審査を通れば、保証人不要で部屋を借りることもできます。

しかし「保証会社」を利用できない物件もあります。また、反対に保証人を頼める人がいても、連帯保証人の将来的な支払い能力の低下などのリスク回避のために、「保証会社」の利用を義務付けているケースもあります。

いずれにしても連帯保証人を頼める人がいなくても、賃貸での部屋探しをあきらめることはありません。不動産会社の担当者に相談してみましょう。



## ペットを飼いたい

ペットや楽器などの取り決めは、建物のルールとしてある場合や、家主の意向で決められている場合もあります。

例えば、分譲マンションの一室を所有している家主が部屋を貸しに出した場合、分譲マンションの管理規約でペットは飼えないと規定されている場合があります。

また、管理規約で可能でも家主の意向で「近所とトラブルに発展する可能性があるから不可」となる場合もあります。

戸建てや賃貸専用アパート・マンションは家主がルールを決めることが一般的です。分譲マンションのように規約が作成されていることは滅多にありません。

「楽器は可能だが建物の躯体に影響を及ぼす重量（グランドピアノなど）のものは不可」「ペットは可能だが人が抱えることができるサイズまで」というように制限がある場合もありますので、契約の前に「この犬を飼いたい」、「この楽器を弾きたい」など具体的なことを伝えてしっかり確認しましょう。

## 家賃、手数料は交渉できるの？

### ● 家賃

契約したいが予算が少し合わない。という場合は、不動産会社の営業担当者に相談してみましょう。営業担当者が家主や管理会社に相談してくれることがあります。

しかし、賃貸物件の多くが市場相場を考慮し設定されています。あくまで“ダメもとの相談”と割り切りましょう。

### ● 仲介手数料

仲介手数料は、宅地建物取引業法という法律で「借主貸主の双方から合計で家賃1ヶ月分＋税以上受け取ってはならない」と定められています。

家賃10万円のお部屋なら、10万円＋消費税8%で8千円、つまり10万8千円となります。多くの不動産会社は、それで売り上げを上げていますので、法律上の上限値の仲介手数料を受けとっています。

あゆむ会相談チームでは、避難されている方が神奈川近郊で賃貸住宅を探すときのサポートとして、神奈川県、東京都、千葉県、埼玉県を中心に住宅を仲介する不動産会社「朝日リビング(株)」様と提携しています。**あゆむ会を通じて、朝日リビング(株)の仲介で賃貸契約を結ばれた場合は仲介手数料を20%引きで提供してもらえます。**物件をお探しの場合はあゆむ会まで、ご連絡ください (p. 46)。

## 公営住宅について

自治体が提供する公営住宅は、住宅にお困りの低額所得者のために建てられた住宅です。このため、民間住宅とは異なり、入居についてその地域に住民登録があることや、持ち家がないなどの申込資格が定められています。

公営住宅では礼金や更新料はありません。また家賃はその方の収入に応じて決まります。入居してからも民間の住宅とは異なり、収入基準など様々な規定が設けられています。

募集時期や、募集戸数などは各自治体によって異なります。お住まいの自治体の役場にお問い合わせください。

## 最後に

自分にあった賃貸住宅探しには、なにより信頼できる営業担当者を見つけることです。他人に個人の事情をあれこれ話すことは心配になることもあるかも知れませんが、相手は住まいのプロです。自分の生活に最適な住宅の提案をしてもらうためには、「自分がどういった暮らしをしたいのか？」を遠慮なく営業担当者に伝えるといいでしょう。プロの視点から、自分だけでは思いつかなかった提案をもらえることもあります。



※本章は朝日リビング株式会社様への取材をベースにあゆむ会が独自に作成しました (文責はあゆむ会です)



名称	川崎市 高齢者外出支援乗車事業 (高齢者特別乗車証明書、高齢者フリーパス)
運営元	川崎市社会福祉協議会 044-739-8735
対象者	川崎市にお住まいの70歳以上の方へ「高齢者特別乗車証明書」が送付されます (住民登録が必要です)
サービスの内容	<p><b>&lt;コイン方式&gt;</b> 「高齢者特別乗車証明書」をバスに乗るときに提示し、大人の普通乗車料金の半額（10円未満の端数があるときは10円未満を、ICカードで支払う場合は1円未満を切り上げる。）を支払って乗車します。</p> <p><b>&lt;フリーパス方式&gt;</b> 「高齢者特別乗車証明書」を示して「川崎市高齢者フリーパス」（有料）を購入し、バスに乗るときにフリーパスを提示して乗車します。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・1か月有効フリーパス 1,000円</li> <li>・3か月有効フリーパス 3,000円</li> <li>・6か月有効フリーパス 6,000円</li> <li>・12か月有効フリーパス 12,000円</li> </ul> <p>※高齢者フリーパスは有効期間中であれば、何回でも乗車できます</p>
フリーパスの販売所	<ul style="list-style-type: none"> <li>・川崎市内の社会福祉協議会</li> <li>・川崎市内のバス会社の営業所</li> </ul> <p>川崎市バス、川崎臨港バス、東急バス、小田急バス</p>

名称	町田市（東京都） シルバーパス
運営元	東京バス協会 03-5308-6950
対象者	東京都にお住まいの 70 歳以上の方で希望する方 (住民登録が必要です。また寝たきり状態の方は対象外です)
サービス	以下の路線の乗車が無料となります ・町田市内のバス ・都バス ・都営地下鉄 ・都電 ・都内民営バス
購入金額	・住民税が課税（合計所得 125 万円超）の方 2 万 510 円（4 月から 9 月の間は 1 万 255 円） ・住民税が非課税の方、または課税されているが 合計所得 125 万円以下の方 1000 円
購入場所	・神奈川中央交通町田営業所 <b>042-735-5970</b> ・町田駅前サービスセンター <b>042-728-4081</b> ・町田ターミナルサービスセンター <b>042-722-2921</b>

## 65歳以上の方

名称	かなちゃん手形					
運営元	神奈川中央交通 バス案内センター <b>0463-22-8833</b>					
対象者	65歳以上の方（住民登録先は問いません）					
サービス	神奈川中央交通の路線バスを全線1乗車100円で利用					
発売開始日 と購入金額	3月10日、6月21日、9月10日、12月21日の年4回（変更になる場合があります）					
	券種	発売金額	有効期間			
			3/10～5/末日 発売分	6/21～8/末日 発売分	9/10～11/末日 発売分	12/21～翌年2/末日 発売分
	3ヶ月券	3,250円	購入日～6/30	購入日～9/30	購入日～12/31	購入日～翌年3/31（※）
	6ヶ月券	5,400円	購入日～9/30	購入日～12/31	購入日～翌年3/31	購入日～翌年6/30（※）
1年券	9,850円	購入日～翌年3/31	購入日～翌年6/30	購入日～翌年9/30	購入日～翌年12/31（※）	
※購入日が1月または2月の場合、有効期間満了日は当年となります						
購入場所	神奈川中央交通 駅前サービスセンター、各営業所					

名 称	ほほえみ会員証
運営元	相鉄お客様センター 045-319-2111
対象者	65歳以上の方（住民登録先は問いません）
サービス	相鉄の路線バスを全線1乗車100円で利用
発売期間と 購入金額	3,000円券・5,000円券があります。 ※発売期間、適用期間が異なりますのでお問い合わせください。
購入場所	<ul style="list-style-type: none"> <li>・相鉄線各駅（17駅）（横浜・天王町・星川・和田町・上星川・西谷・鶴ヶ峰・二俣川・希望ヶ丘・三ツ境・瀬谷・大和・相模大塚・さがみ野・かしわ台・海老名・緑園都市駅）</li> <li>・バス各営業所（綾瀬・旭・横浜営業所）</li> <li>・案内所（横浜鶴屋町・鶴ヶ峰案内所）</li> </ul>

名 称	オレンジワンコインパス
運営元	江ノ島電鉄 自動車部 0466-24-2714
対象者	65歳以上の方（住民登録先は問いません）
サービス	江ノ電バスの路線バスを全線1乗車100円で利用
購入金額	・3か月券3,000円      ・6か月券5,000円
購入場所	<ul style="list-style-type: none"> <li>・江ノ電バス各営業所（湘南・鎌倉・横浜）</li> <li>・定期券発売所</li> <li>・藤沢インフォメーション・大船案内所・京急観光上大岡旅行センター・戸塚案内所・鎌倉インフォメーション</li> </ul>

名称	ナイスパス
運営元	小田急バスお客さまセンター 03-5313-8330
対象者	65歳以上の方（住民登録先は問いません）
サービス	小田急の路線バスを全線1乗車100円で利用
購入金額	・1か月券 1,500円      ・2か月券 3,000円 ・6か月券 8,000円
購入場所	・小田急バス各営業所 町田、登戸、吉祥寺、武蔵境、狛江 ・小田急バス各案内所 新百合ヶ丘、成城、吉祥寺、三鷹、仙川
特典	<スタンプカード> ナイスパス1ヶ月分ご購入につきスタンプ1個を押印。スタンプが6個たまると次回ご購入時にナイスパスの有効期限を1ヶ月間延長できます。



# ● 長井海の手公園 ソレイユの丘

入園無料

一部有料

ペット不可

駐車場有料

レストラン

軽食

授乳室



入園料は無料ですが、有料の遊具も多いので一日中家族で遊ぶにはお金が掛かります。ですが、大声を出しても気にすることなく、思う存分走り回れる広い公園です。季節ごとのお花や海、富士山が見えるので、それだけでも得をした気持ちになれます。体験教室や収穫体験など多数あり、子供から大人まで楽しみ、遊んだ後は温浴施設でさっぱりしてから帰路につけます。



水遊び場、ゴーカート、芝そりゲレンデ、おもしろ自転車、チューチュートレイン、足漕ぎボート、ショベルカー、ちびっこランドなどの大型遊具がたくさん。「ふれあい動物村」や、体験教室、収穫体験など様々な体験コーナーがある。

手ぶら BBQ、浜焼きバイキング、農村バイキング、温浴施設「海と夕日の湯」、オートキャンプ場・バンガローなど、食事や宿泊もできます。

## 設備

トイレ…10ヶ所（洋式、おむつ替えも可）  
授乳室…レストラン「プロヴァンス」内  
ベビーカーレンタル…300円（1日）  
レストラン…「プロヴァンス」（9時30分～17時30分/ラストオーダー17時）  
軽食…ファーストフード店あり  
売店…2ヶ所



## ここもチェック！

入口ゲートの売店では、お得なお値段で野菜を販売しているのでぜひチェックしてみてください！

620円もお得になる遊具回数券があるので、お友達の家族を誘って遊びに行くのもいいかも！



**入園料** 無料  
遊具回数券 3,100円（310円券×12枚つづり）  
**営業時間** 9時～18時 年中無休 ※12～2月は9時30分～  
**所在地** 横須賀市長井4丁目  
**お問合せ** ☎ 046-857-2500



京浜急行三崎口駅より京急バス「ソレイユの丘」行きで約15分



三浦縦貫道路「林」出口より国道134号線を南へ約4km



有（1,500台）車1台1日1,000円  
※3～10月は16時～、12～2月は15時～無料

**ホームページで園内マップPDFをゲットしよう！**

## ● くりはま花の国

入園無料

一部有料

駐車場有料

ペットOK

レストラン



四季折々の花が楽しめる自然豊かな公園です。ポピーまつりや秋のコスモスまつりが有名で、大きなハーブ園も特徴です。アーチェリーやビーム銃（エアライフル場）、パークゴルフといったちょっと特殊な遊びや、行きは登り坂なので利用すると便利でかわいいフラワートレイン、ゴジラの滑り台・冒険砦・ローラー滑り台など楽しい遊具が揃った冒険ランドもあり、大人から子供まで一日楽しめます。

そのほか、足湯、ハーブ園、kids ガーデンなど季節ごとに楽しめます。レストラン、BBQ もあり景色を眺めながら食事を楽しめます。

一部制限などありますのでご注意ください。

**アーチェリー**：有料 8時30分～20時 月曜休み ※初心者は9時～15時指導員のもと

**エアライフル**：有料 8時30分～21時 月曜休み ※エアライフルは銃刀法により銃所有者にかぎる。一般の方はビーム銃。

**パークゴルフ**：有料 9時～17時 月曜休み ※中学生以下のお子様のみでの利用不可

**BBQ**：要予約 2名以上より可。機材レンタル・食材の購入が必要  
※持込み不可

## 設備

トイレ…5ヶ所（多目的トイレにベビーシート有り）

レストラン…「レストランうおくに花の国店」「ガーデンレストラン ロスマリネス」

売店…3ヶ所



## ここもチェック！

施設内「うおくに」で会計の際に駐車領収書を渡し印を押してもらい、退園の際に駐車係員へ再び提示すると310円返金されるのでお得！



- 入園料** 無料
- 営業時間** 公園は終日開放（施設によっては月曜日休み、祝日の場合は翌日）
- 所在地** 横須賀市神明町1
- お問合せ** 花の国管理棟 ☎ 046-833-8282



JR 久里浜駅または京浜急行京急久里浜駅より徒歩 15 分



横浜・横須賀道路佐原 IC より約 4km



有 普通車 1 回 620 円（第一駐車場 180 台、第二駐車場 257 台）

## ● 県立辻堂海浜公園

入園無料

一部有料

駐車場有料

ペットOK

授乳室



夏はジャンププールを目当てに訪れる方が多いですが、広い芝生広場、乗り物や遊具もあり、一日大人から子供まで過ごせる広々とした公園です。公園内の交通公園では、自転車練習コースがあり、補助なしの練習に利用できます。そのほか、ゴーカートやファミリー自転車などの乗り物を無料で利用できます。地上4メートルの空中散歩ができるスカイサイクル（有料）も人気の一つ。交通展示館では、陸、空、海のゾーンに分かれた展示コーナー、本物そっくりの運転席で電車の運転体験や大きな鉄道ジオラマが人気です。ミニ四駆を持ち込んで遊べるミニ四駆コース（有料）もあります。

スマイルカフェ「波波波（ははは）」はメニューも豊富ですが、気候の良い時は広い芝生の上でお弁当を広げるのもおすすめ。手作り教室やスポーツ体験会、イベントも開催しているので、ホームページでぜひチェックしてみてください。



## 設備

**トイレ**…各所に有り（おむつ替えは6ヶ所にベビーベッド）

**授乳室**…プールセンター内と交通展示館内の2ヶ所

**食事**…スマイルカフェ「波波波（ははは）」（10時～16時30分／プール開業期間は9時30分～17時30分）年末年始・月曜日休み（祝日の場合は開館）※プール開業期間は無休

**軽食・売店**…交通展示館裏に1ヶ所（10時～16時30分）

## ここもチェック！

公園内の信号機に注目！アトムの合図に合わせてGO! つい写真を撮りたくなるよ！



**入園料** 無料 交通展示館は有料（中学生以下無料）

**営業時間** 交通公園・交通展示館は9時～17時（入館は16時まで／月曜日休み、祝日の場合は火曜日・祝日の翌日）

**所在地** 藤沢市辻堂西海岸3-2

**お問合せ** ☎ 0466-34-0011



JR 東海道線辻堂駅南口から高砂・辻堂西海岸経由辻堂団地行バスで約10分「辻堂海浜公園入口」下車

または、湘洋中学校校経由鷺沼車庫前行バスで約10分「辻堂海浜公園前」下車



新湘南バイパス藤沢ICより約10分



有（800台）普通車1時間420円、以降30分210円

ホームページで園内マップPDFをゲットしよう！

## ● 神奈川県立相模原公園

入園無料

駐車場有料

ペットOK

授乳室



季節の自然を楽しむことができる広々とした公園です。大きなフランス式庭園と噴水広場、「生きている化石」とも言われる大きなメタセコイヤ並木が特徴的です。「せせらぎの園」では、春は池の周りに咲く桜でお花見、夏はじゃぶじゃぶゾーンで水遊び。「水無月園」は、ボタン、花しょうぶやヒガンバナなど季節ごとに楽しむことができ、秋には「紅葉の丘」の紅葉が楽しめます。「森の展望台」には子供たちが思いっきり遊べる遊具がたくさんあります。

「サカタのタネ グリーンハウス」（一部有料）では、熱帯雨林の植物や様々なサボテン類を観察することができます。



ワンちゃんへの配慮も充実しており、愛犬とのびのび遊べるドッグラン（会員登録制）があります。公園内も一緒に散歩ができます（一部制限あり）。

現在（2017年10月時点）茶屋が閉店しており、園内に食事処がありません。お弁当持参でピクニックがおすすめです。

## 設備

トイレ… 6ヶ所（車椅子対応、おむつ替えは噴水広場トイレ）

授乳室… 「サカタのタネ グリーンハウス」内

車いす…貸し出しあり

## ここもチェック！

公園ナビステーションでは、植物や生き物情報の紹介、花と緑のことなど気軽にスタッフに相談することができます。

サカタのタネ グリーンハウスの2階からフランス式庭園を一望できます。



**入園料** 無料 グリーンハウス有料エリアは一人100円（中学生以下無料）

**営業時間** 8時30分～17時

**所在地** 相模原市南区下溝 3277

**お問合せ** ☎ 042-778-1653



小田急線相模原大野駅から女子美術大学行バスで30分終点下車徒歩3分、又は古山經由上溝行バス「相模原公園前」下車



圏央道相模原愛川ICより約10分



有（282台）平日2時間100円～、日曜祝日は300円～（6時～20時）＊西駐車場は無料（7時～19時）

**ホームページで園内マップPDFをゲットしよう！**

## ● ぼうさいの丘公園

入園無料

駐車場無料

ペットOK

授乳室

軽食



迷子になるほど大きい公園ではありませんが、一日過ごすには十分な遊具と環境があります。テントや敷物を木陰に設置してゆっくり楽しむ方が多いようです。全て無料で楽しむことができ、夏は「遊びの池」で水遊び、アスレチック、大型滑り台、「ふわふわドーム」（トランポリンのような遊具（小学生以下対象）が人気。スケートボード専用の練習コートとサッカーとバスケットボールが楽しめるミニコートもあ



ります。うさぎや小鳥、孔雀などを観察できる「小動物園」「野鳥の池」「野草回廊」があり、自然観察、散歩にも最適です。全体的に展望もよく、大山、丹沢の山並みを一望できます。

災害時には、避難場所として利用するために作られたこともあり、大きな広場がたくさんあり、緑豊かな環境の中でのびのび過ごせます。「展望広場」は緊急時のヘリポートになるため、ヘリポートマークが印象的です。家族で楽しみながら、公園内の設備を知ること、防災意識を高めることとなります。

## 設備

**トイレ**…センター施設内3ヶ所、野外6ヶ所（おむつ替えはセンター施設内2階トイレ）

**授乳室**…センター施設内ロビー1ヶ所

**軽食・売店**…「ともしびショップ きらら」（平日10時30分～15時30分 土・日・祝10時～15時30分）

## ここもチェック！

「ともしびショップきらら」には、うどん、スパゲッティ、ラーメン、ドリアなどの軽食と売店コーナーにアイスや飲み物、おむつ、おもちゃなども販売しています。小さなお店でテーブル席も少ないので、ピクニック気分でお弁当持参が良さそう。



- 入園料** 無料  
**営業時間** 終日開放（ぼうさいの丘公園センターは9時～21時）  
**所在地** 厚木市温水 783-1  
**お問合せ** ☎ 046-270-1035



小田急線本厚木駅南口14番「東京農業大学行き」バスで20分「東京農業大学」下車徒歩1分



東名高速厚木ICから15分



有 無料（345台）6ヶ所。西側駐車場が一番便利だが週末や祝日は混雑している。

**ホームページで園内マップPDFをゲットしよう！**

## ● 横浜市立野毛山動物園

入園無料

駐車場無し

軽食

授乳室



野毛山動物園は、なんと入園料が無料！だったら、そんなに動物もないのでは…と思いきや、ライオンやキリンなどが見られるだけでなく、愛らしいペンギンやインコ、いろんなおサルさん、はたまたカメラワニの爬虫類など、約100種類もいる多くの生き物に出会うことができます。

園内の「ひだまりカフェ」ではドライカレーなどの軽食や、かわいい動物マスコットのおまけつきキッズプレートのほか、スイーツやビールも楽しめます。お弁当の持ち込みもできますので、広場でゆっくりした時間を過ごすのもおすすめ。また近隣の野毛山公園は桜の名所としても有名です。横浜市図書館中央図書館も同じエリアにありますので、もし雨が降ってきたら、読書にいそしむのはいかがでしょうか？

みなとみらい地区を見下ろせる展望台や、なかよし広場で動物とふれ合い体験ができます。



## 設備

トイレ…5ヶ所（全て車いす対応）、おむつ替え3ヶ所にあります  
 授乳室…園内番号1番バードケージ横  
 ベビーカー・車いす…貸し出し無料（数に限りがあります）  
 軽食…「ひだまりカフェ」（開園時間と同じ）／平日11時～  
 売店…1ヶ所

## ここもチェック！

かわいい動物たちのイラストが描かれた「ぶらり野毛山動物園BUS」が毎日運行しています。（土日は一部通常の市営バスで運行します。）

「なかよしショップ」では、動物のぬいぐるみなどのグッズが販売されています。ホームページでイベントもチェックしよう！「野毛山動物園」で検索！



入園料	無料
開園時間	9時30分～16時30分（入園は16時まで） 休園日／毎週月曜日（祝日にあたる場合は翌日）、12月29日～1月1日（5・10月は無休）
所在地	横浜市西区老松町63-10
お問合せ	☎ 045-231-1307（受付時間9時30分～16時30分）



JR 京浜東北線・横浜市営地下鉄「桜木町」駅下車徒歩15分  
 または、市営バス89系統「一本松小学校」行き「野毛山動物園前」下車すぐ  
 京浜急行線「日ノ出町」駅下車徒歩10分



首都高速道路・横羽線みなとみらい出口から約2km（15分）



無し（近隣の有料駐車場をご利用ください）

# ● JAXA 相模原キャンパス

入館無料

駐車場無料

飲食持込×

軽食



JAXA 相模原キャンパスでは、実物大のロケットや人工衛星の模型を展示しています。見学の予約は必要なく、門衛所で受付をして、キャンパス内の見学者エリアに入ることができます。

2018年2月には、新施設「宇宙科学探査交流棟（仮称）」のオープンを予定しています（オープンまで展示室は休館、ただし野外ロケット見学は平日のみ見学可）。

図書室では、職員が所蔵している宇宙関連の一般向け図書を閲覧できます。夏休みの自由課題に利用すればレベルの高いレポートができるかも！



## 設備

トイレ…各所（おむつ替えは多目的トイレで）

食堂…食事（11時30分～13時30分）、喫茶（13時30分～16時）

土・日・祝日は休み

売店…1ヶ所（土・日・祝日は休み）

## ここもチェック！

売店では、JAXA オリジナルグッズの他、宇宙食が購入できます。宇宙飛行士が宇宙で食べる食事はどんな味がするんだろう？



**入館料** 無料（2018年1月まで展示室は休館。詳細はホームページで）

**営業時間** 9時45分～17時30分  
年中無休（臨時休館日はホームページで要確認）

**所在地** 相模原市中央区由野台 3-1-1

**お問合せ** ☎ 042-759-8008



JR 淵野辺駅南口 2 番乗り場、淵 36 または 淵 37 青葉循環 淵野辺駅南口行きで 10 分、市立博物館前下車徒歩 3 分



東名高速横浜町田 IC より国道 16 号線経由で約 20 分



有 無料（7 台／受付をすること）

**ホームページで見学案内冊子 PDF をゲットしよう！**

# ● 新横浜ラーメン博物館

入館有料

駐車場有料

軽食



各地のご当地ラーメンが一堂に集まるラーメン博物館。館内は昭和レトロの街並みに統一されていて、ラーメンの歴史について学べるコーナーや、ラーメンだけでなく、駄菓子屋や昭和40年代～50年代に流行したスロットカーレーシング場（有料）もあります。大道芸や紙芝居などのイベントもあり、子供から大人まで食と遊びの両方を楽しむことができます。

現在9店舗のラーメンを食べることができ、山形のラーメン店も出店しています。また、意外にも海外で人気を得ているラーメン店もあり、懐かしい味、はたまた初めての味など新しい発見があるかも？各店舗には小ラーメンがあり、みんなで食べ歩きに最適です。（店舗の入れ替わりもあります。）



## 設備

トイレ…2ヶ所（おむつ替えは1階、地下2階トイレ）

車椅子…入り口ゲートにて受付（無料）

## ここもチェック！

帰りにミュージアムショップでオリジナル商品やグッズ、気に入ったお店のラーメンを買って帰ることができます。

スロットカーレーシング場の利用は有料ですが、レーシングカーのレンタルは無料です（持ち込みも可）。



**入館料** 大人（中学生以上）310円、小学生・60歳以上100円、  
小学生未満は無料

**営業時間** 月～土曜日11時～22時、日曜日・祝日は10時30分～  
年中無休

**所在地** 横浜市港北区新横浜2-14-21

**お問合せ** ☎ 045-471-0503（代表）



JR新横浜駅北口から徒歩5分



東名高速横浜青葉ICより約20分、第三京浜港北IC又は首都  
都高速横浜北線新横浜出口より約5分



有（175台）30分250円（館内利用で30分無料）

# ● カップヌードルミュージアム

高校生以下  
入館無料

一部有料

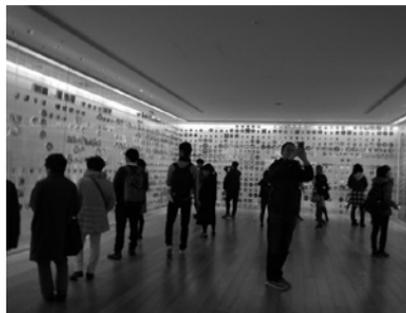
駐車場有料

軽食

授乳室



日清食品の創業者で、チキンラーメン、カップヌードルを発明した安藤ももぶくさんの功績を記した、体験型食育ミュージアムです。インスタントラーメンの歴史を学べるだけでなく、楽しみながら発明・発見のヒントがわかる。子どもたちの創造力を刺激する仕掛けがいっぱい。その他、チキンラーメンを小麦粉から作る体験ができる「チキンラーメンファクトリー」（事前予約）や、世界にひとつのデザインと味のオリジナル「カップヌードル」を作ることができる体験コーナーもあります。お腹がすいたら8カ国の麺を味わえる「麺ロード」で食事ができます。オリジナルグッズを買える「ミュージアムショップ」もあるよ！



## 設備

トイレ…各階に1ヶ所（おむつ替えは1階、4階の多目的トイレで）  
授乳室…1階エントランスホール大階段下  
車椅子…1階チケットカウンターにて申し込み  
軽食…「NOODLES BAZAAR - ワールド麺ロード -」

## ここもチェック！

2018年の10月からスタートするNHK朝の連続テレビ小説「まんぷく」は、安藤百福ちもぶくと妻の仁子まさこがモデル！ミュージアムには、当時の研究小屋が忠実に再現されていて、ものや道具が少ない時代と環境の中で意欲的に研究開発していた様子が伺えます。



- 入館料** 大人 500 円、高校生以下は無料  
(一部施設は別途利用料が必要となります)
- 営業時間** 10 時～18 時（入館は 17 時まで）  
休館日／火曜日（祝日の場合は翌日が休館日）、年末年始
- 所在地** 横浜市中区新港 2-3-4
- お問合せ** ☎ 045-345-0918（総合案内）  
チキンラーメンファクトリー予約専用ダイヤル  
☎ 045-345-0825（受付：10 時～18 時、休館日を除く）



みなとみらい線、みなとみらい駅・馬車道駅から徒歩 8 分  
JR 桜木町駅から徒歩 12 分  
観光スポット周遊バスあかいくつ「国際橋・カップヌードルミュージアム前」下車すぐ



首都高速神奈川 1 号横羽線みなとみらい IC より 5 分



有（40 台）30 分 250 円（当日入館券提示で 1 時間無料）  
（9 時～19 時）

ホームページでパンフレット PDF をゲットしよう！

# ● いわて銀河プラザ



南部杜氏の技が鍛えた岩手の銘酒、個性あふれる地ビールやワインをラインナップ

岩手県内各地のブランド（1800種）が揃う品揃えが豊富なアンテナショップです。小岩井農場のソフトクリームがイートインできたり、コーナーごとに商品が分けられていて大変見やすくなっています。イベントコーナーでは、各市町村の物産展も頻繁に行なわれています。毎月第3金曜日は「福田パン」や「がんづき」など、各種岩手のパンが販売されます。その他、岩手県の新聞が自由に読める休憩コーナーも。帰りは斜め向かいの歌舞伎座の無料屋上庭園がおすすめ！



店長さん(左) 一押しの特ロイカのベイクドチーズケーキと家庭で楽しめる名店びよんびよん舎の「盛岡冷麺」



**営業時間** 10時30分～19時  
**定休日** 年中無休（年末年始を除く）  
**所在地** 東京都中央区銀座5-15-1  
南海東京ビル1階  
**お問合せ** ☎ 03-3524-8282  
**アクセス** 地下鉄東銀座駅の日比谷線  
6番出口すぐ、浅草線A-1  
出口から徒歩1分

# ● Natural Essay (ナチュラルエッセイ)



大自然の恵みを「よこはま」で。岩手県一戸町のアンテナショップですが、県内の農産物、乳製品、海産物、工芸品など多数の商品を扱っています。生産者の顔が見える商品のみを扱い、安全・安心、生産者のこだわりを元町から！人通りも多く、気軽に店内をのぞきやすい雰囲気です。奥中山高原ソフトクリームは季節を問わず人気商品！また、アンテナショップとしての枠を超え、生産者、小売り、お客様が直接結びつきお互いの気持ちが理解し合える関係を作りながら、情報の交流場所としても活動しています。



一戸町の鳥越の竹細工。色々な形や種類を扱っています。



(左) 大人気のストレートジュース。ドレーヌイヅミ 大迫 ぶどう 農家の自家用ジュース



酒処岩手の日本酒、ワインをはじめ、地ビールも。岩手の名物と言えば「わんこそば」！戸田久の元祖わんこそば(右)



**営業時間** 11時～19時  
**定休日** 月曜日(祝日の場合は翌日)  
**所在地** 横浜市中区元町5-209  
 元町 S&S 店舗 1F  
**お問合せ** ☎ 045-263-9607  
**アクセス** 京浜東北・根岸線石川町駅元町口(南口) 徒歩5分、  
 みなとみらい線元町・中華街駅5番出口徒歩12分

# ● 日本橋ふくしま館 MIDETTE (ミデッテ)



500年の歴史を誇るかわいい会津  
絵ろうそく(左)と、愛らしいこけし  
もたくさん! 写真は土湯こけし。

交通の便がととてもよく、福島県各地の名産品や工芸品、加工食品を販売しています。広い店内では、飲食イベントや、物産イベントも毎日のように行なっています。お酒の種類がととても多く、カウンターで呑むこともできてお酒好きには嬉しいサービス。また、福島が誇る季節の果物がととても豊富!

飲食・交流コーナーでは、ご当地ラーメンなどを食べることができます。近くには、他にもたくさんアンテナショップがあり、各地の品々を一緒に見て回るのも楽しいです。



副館長さん(左)と編集スタッフ

**営業時間** 平日 11時～20時、  
土・日・祝日 11時～18時

**定休日** 年末年始

**所在地** 東京都中央区日本橋室町  
4-3-16 柳屋太洋ビル 1F

**お問合せ** ☎ 03-6262-3977

**アクセス** 東京メトロ三越前駅、JR  
新日本橋駅、神田駅東口・  
南口から徒歩5分



## ● ふくしまの味 アンテナショップ青空



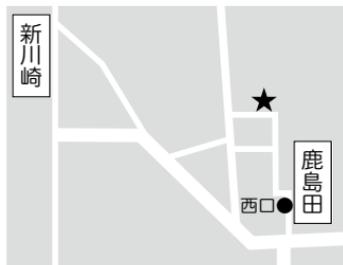
がんばろう福島応援店登録。県南地区、南会津、いわき市、南相馬、石川郡から、食材やお菓子などの特産品を仕入れています。(時期により入荷地域が違います)

故郷福島を思う店長お母様の提案で開店した小さなお店にある白いテーブルと丸イスは、自由に座ってひと休み、他のお客様やお店の人とおしゃべりしながら、息抜きできるスペース

です。人気商品は、葉もの野菜、寄せ豆腐、原木生シイタケ、漬物、えごまドレッシング、白河高原清流豚、だるま最中、ゆべし等！地元で開催するイベントにも出店しています。イベント情報は主催商店会のホームページでご覧下さい。

<http://kashimadashotenkai.com/>  
お店の紹介ページ

<http://kashimadashotenkai.com/?p=446>



**営業時間** 10時～19時

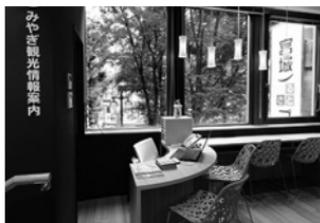
**定休日** 日曜日

**所在地** 川崎市幸区鹿島田1-11-2

**お問合せ** ☎ 044-544-3882

**アクセス** JR南武線鹿島田駅から徒歩2分、横須賀線新川崎駅から徒歩7分

# coco miyagi 宮城ふるさとプラザ



店長さんと編集スタッフ 人気の極上笹かまぼこ

池袋駅東口のサンシャイン通り入り口なので、とてもわかりやすいです。1階は宮城県各地の商品の紹介と販売、イベント販売などを行っています。2階は観光情報コーナーとレストラン「伊達の牛たん本舗」があり、仙台名物の牛たんメニューが千円前後から楽しめます。

また、週4回「あやめの里」（栗原市一迫地区で採れた米や野菜、地酒などの特産品の販売をしている施設）より産直の野菜を仕入れて販売しています。その他、各地の物産イベントを随時開催しています。ずんだソフトも大人気だそうです。サンシャイン60が近いので、一緒に展望台や水族館でも楽しめます！



**営業時間** 11時～20時

**定休日** 無休（年末年始を除く）

**所在地** 東京都豊島区東池袋1-2-2  
東池ビル1・2階

**お問合せ** ☎ 03-5956-3511

**アクセス** JR池袋駅東口から徒歩2分、地下鉄有楽町線・丸の内線35番出口よりすぐ



## このハンドブックについて

このハンドブックは、東日本大震災及び福島原発事故により神奈川県近郊に避難されている皆さまへ、少しでも神奈川での生活を快適に過ごせるようにとの想いでNPO法人かながわ避難者と共にあゆむ会が制作いたしました。

避難され、生活されている皆さまの状況は様々で、不安や不便に思われていることはまだまだ多いのではないかと思います。そのような生活の中で手元に欲しい情報は何だろうかと考え、「医療」「福祉」「心の健康」に重点を置きながら神奈川県の窓口やサービスを選び出しました。全てを網羅することはできませんが、専門的な機関へ繋いでくれる総合的な窓口を中心に掲載しました。

少しでも皆さまの生活のお役に立てれば幸いです。

あゆむ会には、避難者の方々のための「相談チーム」があり、このハンドブックに掲載されていないご相談などありましたらご連絡ください。

この事業は平成29年度福島県県外避難者への相談・交流・説明会事業の事業管理団体（一般社団法人ふくしま連携復興センター）より、神奈川県内において当会が受託し実施するものです。

## かながわ避難者相談窓口ハンドブック 2017年度版 ともにあゆむ

発 行 者 特定非営利活動法人 かながわ避難者と共にあゆむ会  
(連絡先・活動拠点)  
〒221-0835 神奈川県横浜市神奈川区鶴屋町2-24-2  
かながわ県民活動サポートセンター内  
レターケース339  
<http://hinansha-shien.net>

発 行 年 月 2018年2月

制 作 / 編 集 山内 淳(責任者)・内藤 恭子・矢内 千恵子・橋本 洋子・  
吉田 東美子・武田 恒男・金子 和巨

デ ザ イ ン Studio Hart

印 刷 プリントパック

Copyright 2017 Kanagawa Hinansha to Tomoni Ayumu Kai.  
All rights reserved. Printed in Japan.

# 夜間・休日に受診できる近くの診療所

施設名	電話番号や住所	診療項目

\* 近くの診療所のご案内

**地域医療連携センター 045-201-8712**（月～金曜日 9時～12時、  
13時～17時 祝日・年末年始を除く）

<https://yokomed.com>（24時間検索）

救急車？迷ったら ☎ 7119

または  
近くの消防署 \_\_\_\_\_

夜間に子供の具合が悪くなったら

小児救急医療電話相談 ☎ 8000

救急車は ☎ 119

慌てないようにわかることは書き込んでおきましょう。

住所 \_\_\_\_\_

電話番号 \_\_\_\_\_

目印になる建物 \_\_\_\_\_

持病や普段服用している薬

-----  
-----  
-----

かかりつけ病院

-----  
-----  
-----