

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

2019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(**×** **×** **×**) **×** **×** **×** - **×** **×** **×** **×**

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。ピッという音の後に 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** → **#**

携帯電話・スマートフォンの 災害用伝言板・災害用音声お届けサービス

携帯電話会社各社では、安否情報の登録・確認・および、音声メッセージでの安否情報を送信・確認することができる災害時専用のサービスを無料で提供しています。震度6以上の地震など大規模災害が発生した場合にご利用できます。(通信料はかかります)

スマートフォン・sp モード

docomo	「dメニュー」または「災害用キット」アプリをタップ
au	「au 災害対策」アプリを「au Market」または「AppStore」からダウンロード。アプリをタップして開始
Softbank	「災害用伝言板」アプリを「GooglePlay」または「AppStore」からダウンロード。アプリをタップして開始
Y!mobile	

ガラケー携帯電話・PHS

docomo	「iMenu」のトップに表示される「災害用安否確認」へ
au	(4G) メニュー画面から「アプリ」「au 災害対策」「災害用伝言板」へ
	(3G) 「EZ」ボタンから「トップメニュー」「災害用伝言板」へ
Softbank	(4G) メインメニューから「サービス」または「安心機能」「災害用伝言板」へ
	(3G) Yahoo! ケータイのトップから「災害用伝言板」へ
Y!mobile	「WEB ボタン」から「公式サイト」「災害用伝言板」へ

災害の備えについても確認しておきましょう！ p. 66 へ

家族みんなで知っておこう！

特殊詐欺の手口と撃退法！

協力：神奈川県警察

振り込め詐欺の大部分は、家の固定電話にかかってくる。

約8割の人は、「自分は被害に遭わない」と思っていますが・・・

県内では、平成29年中、約57億7,900万円(1日当たり約7件、約1,600万円)もの被害が発生しています。
(平成29年神奈川県警察・内閣府調べ)

サギ撲滅の2本柱

1 こんな言葉を電話で聞いたらサギだ！

「急にお金が必要！用意して！」
「キャッシュカードを預かります。」
「ＡＴＭで医療費を還付します。」

2 留守番電話設定のお願い！

「犯人は留守番電話を嫌います。」
「常に留守番電話設定を！」
「留守番電話が作動する前に取らないで！」
「迷惑電話防止機能付き機器の購入検討を！」



振り込めサギ撃退！コレだ！！

～振り込め詐欺被害ゼロを目指して～



対策1 迷惑電話防止機能付電話機への変更

予算：およそ 5,000 ～
15,000 円

犯人が電話をしてくれば、呼出音を鳴らす前に、犯人に対し、「この通話内容を録音します」旨を告げるなど、犯人が最も嫌う機能等を有しています。購入は、お近くの家電量販店等で。

なお、現在お持ちの固定電話機に取付けるタイプの機器もあります。

迷惑電話防止機能付機器を設置した方は、設置後の被害なし

(神奈川県警察調べ・平成30年9月13日現在)

対策 2 留守番電話の常時設定

予算：無料！！

常時留守番電話に設定しておけば、留守だと思って諦めたり、声や会話を録音されることを嫌い、電話を切るので、だまされてしまう可能性が減ります。

注意！留守番電話機能が作動する前に電話を取ると、だまされてしまいます！

対策 3 固定電話から携帯電話への変更

予算：無料～

犯人は、何らかの名簿を使い電話をかけてくるので、固定電話を携帯電話に変えてしまえば、電話番号が変わるので、だましの電話がかかってくるのが、ほとんど無くなります。

注意！ショートメールなどを利用したサギのメールには注意してください！

対策 4 固定電話の電話番号変更

予算：2,500 円～＊契約している
電話会社にお問い合わせください。

固定電話の電話番号を変えることで、固定電話から携帯電話に変更するのと同じ効果があります。

対策 5 電話転送サービスの設定

予算：月々 500 円～＊契約している
電話会社にお問い合わせください。

祖父母やご両親の家にかかってくる電話を息子さんなどの携帯電話や自宅の電話に転送することによって、被害を防げます。また、いつもかかってくる親戚や友人の電話は、事前登録しておけば、転送しないサービスもあります。

まだ、「自分は大丈夫」と思っていないませんか？そう思っている人がだまされています。**犯人からの電話を物理的に遮断することが大切です。**これらの対策をぜひ試してみてください！

※ わずかな負担で多くの資産を守れます。

(平成 29 年中の振り込め詐欺の被害額は、1 件当たり平均 240 万円)

家族みんなで
話し合っておきましょう！

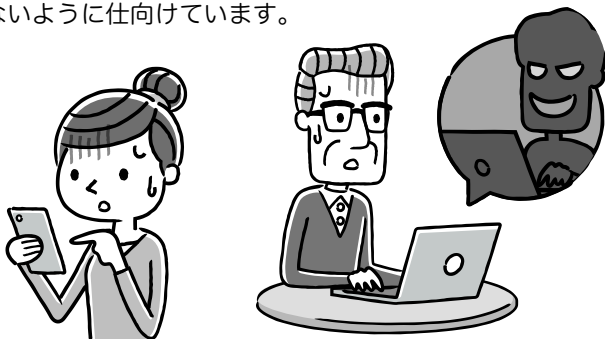


メール・ハガキなどの詐欺手口と対策

メールやショートメールからの架空請求

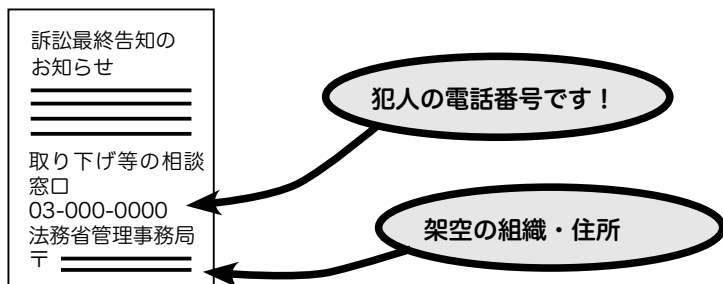
実在の企業を名乗って、有料サービスの未納金の請求に注意

知らないうちに有料サービスを利用してしまったのかと自分を疑わずに、無視するか、地元の警察に相談してください。絶対に折り返しの連絡はしないでください。「法的な手続きに移る」と言って恐がらせ、正常な判断が出来ないように仕向けています。



法務省や裁判所を偽るハガキに注意

「裁判を開始」「差し押さえを執行」「契約不履行による民事訴訟」などと貴方を恐がらせて電話をするように促します。法務省や裁判所が「裁判を開始」や「差し押さえを執行」のハガキを送ることは一切ありません！ハガキの連絡先に電話しないでください。警察に必ず確認してください。



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、無料で相談に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

▶ 夜間に急に具合が悪くなった！

- 救急医療相談センター 13
- かながわ小児救急ダイヤル 13

▶ 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 14

▶ 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 15

▶ 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

- 神奈川民主医療機関連合会 17

▶ 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 23
- 地域包括支援センター 25
- コラム▷横浜市内の地域ケアプラザについて 26
- コラム▷頼れる地域の相談役 ～民生委員・児童委員..... 27

▶ 年金について相談したい(老齢年金、障害年金、遺族年金)

▶ 将来もらえる年金の見込み金額を知りたい

- 年金についての相談窓口 28

▶ 気分が沈みやすい、体がいつもだるい、眠れない

- 神奈川県の子どもの電話相談 30

子育て、子どもの悩みについて

▶ 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 32

▶ 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 33

▶ 子ども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 34

▶ 子供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 35

▶ 子供の教育費を援助してくれる制度について知りたい

- 被災児童生徒修学支援事業「就学援助」 36

生活・繋がり・地域について

▶ 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 38

▶ 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 39

▶ 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

- 神奈川県このころの電話相談 30

▶ 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 23

コラム▷横浜市内の地域ケアプラザについて 26

▶ ちょっとしたボランティアやお手伝いをしてみたい

▶ 同じ趣味を持った人と知り合いたい

- 地域でのつながり・仲間・生きがい作り 40

▶ 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 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…？



▶ 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 43

▶ 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 45

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 47

▶ 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） 49

▶ 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 50

▶ 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 53

ニュースで聞くけど、
自分にも関係あるのかな



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 56

▶ 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） 60
- 川崎市 高齢者外出支援乗車事業 61
- 町田市（東京都） シルバーパス 62

65歳以上の方

- かなちゃん手形（神奈川中央交通路線バス） 63
- ほほえみ会員証（相鉄路線バス） 64
- オレンジワンコインパス（江ノ島電鉄路線バス） 64
- ナイスパス（小田急の路線バス） 65

安全・安心な暮らしに役立つ情報

▶ 家族みんなで知っておこう！

▶ オレオレ詐欺とそのほかの巧みな詐欺

- 特殊詐欺の手口と撃退法 3

▶ もしもの時に備えよう

- 自然災害に備える 66
- 災害伝言ダイヤル（災害時の安否確認） 1
- ▷ 携帯電話・スマートフォンの場合 2

▶ 外出の際に外見からはわからないが、援助や配慮を受けたい

- ヘルプマークを持ち歩こう 69

おすすめ外出スポット

▶ のびのび遊ぶ外遊びスポット

- 日比谷花壇大船フラワーセンター（鎌倉市） 70
- 神奈川県立 観音崎公園（横須賀市） 72
- 港の見える丘公園（横浜市） 74
- 大山（阿夫利神社・大山寺）（伊勢原市） 76

▶ 美味しく学ぶ体験スポット

- 鈴廣の工場見学（小田原市） 78

▶ 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 80
- Natural Essay（ナチュラルエッセイ） 81

福島県アンテナショップ

- 日本橋ふくしま館 MIDETTE（ミデッテ） 82
- ふくしまの味 アンテナショップ青空 83
- エシカル市場・藤沢 84

宮城県アンテナショップ

- coco miyagi 宮城ふるさとプラザ 85

東北アンテナショップ

- 厚木市まるごとショップあつまる 86
- 藤沢商工会議所 東北復興応援プラザ 87

▶ その他のおすすめスポット

- 2017 年度ハンドブックでご紹介したお出かけスポット… 88
- 2018 年度つなぐ会主催「散歩カフェ」スポット…………… 89



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 …………… 91

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 …………… 94

このハンドブックについて …………… 95

▶ 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迷ったら、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	#7119 （携帯電話、PHS、プッシュ回線の固定電話） 045-222-7119 （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	044-739-1919
相模原救急医療情報センター	042-756-9000

● 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	#8000 （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） 045-722-8000 （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

▶ 近くでかかりつけのお医者さんを見つけない

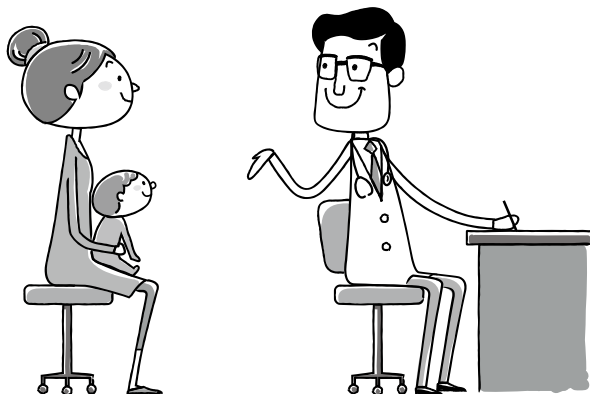
● 地域医療連携センター

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	045-201-8712 https://yokomed.com	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）。



- ▶ 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
茅ヶ崎市 医療安全相談窓口	0467-38-3318	木曜日 (祝日・年末年始除く) 8時30分～12時 / 13時～15時

● 神奈川県民主医療機関連合会

福島県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、福島県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 央 医 療 生 協	さがみ 生協病院	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	044-277-9906 (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	045-864-1241 (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	0463-21-2764
	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	045-864-3511
	深沢中央診療所	鎌倉市手広 1-9-31 JR藤沢駅からバス1番・ 2番乗車場「鎌倉駅」行き で「手広」下車、徒歩5分	0467-31-7284

※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。

神奈川民医連 無料低額診療事業制度実施医療機関

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

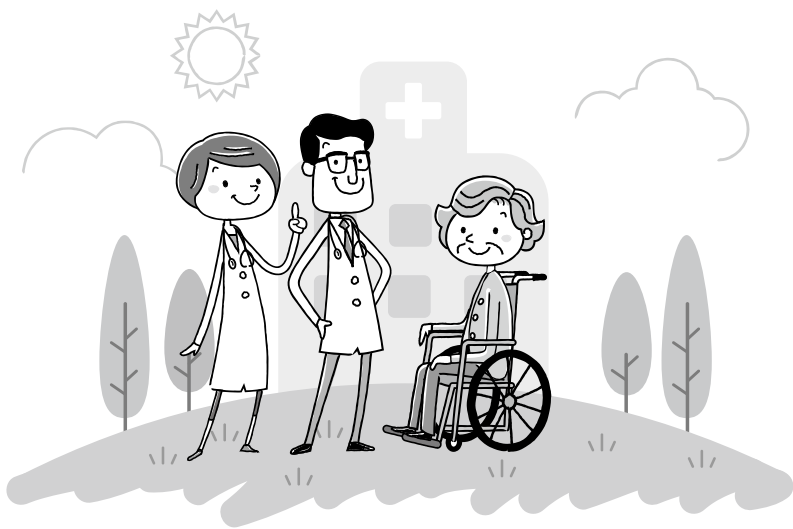
医療機関	住所	電話番号
戸塚病院	横浜市戸塚区汲沢町 1025-6	045-864-1241
平塚診療所	平塚市代官町 20-20	0463-21-2764
深沢中央診療所	鎌倉市手広 1-9-31	0467-31-7284

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
逗子診療所	逗子市逗子 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 http://www.kanamin.or.jp	月～金曜日 9時～17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。

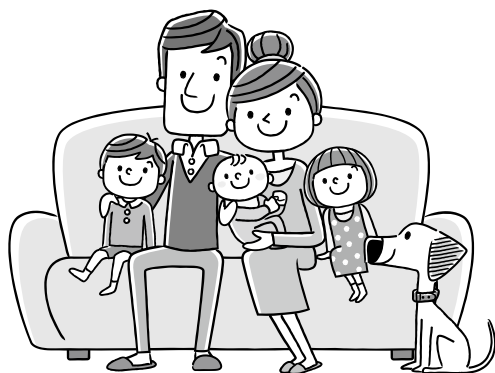
神奈川県社協



「トップページ」→「知る・調べる」→「市町村社協を探す」

http://www.knsyk.jp/s/shiru/sagasu_top.html

団体名	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 12 F

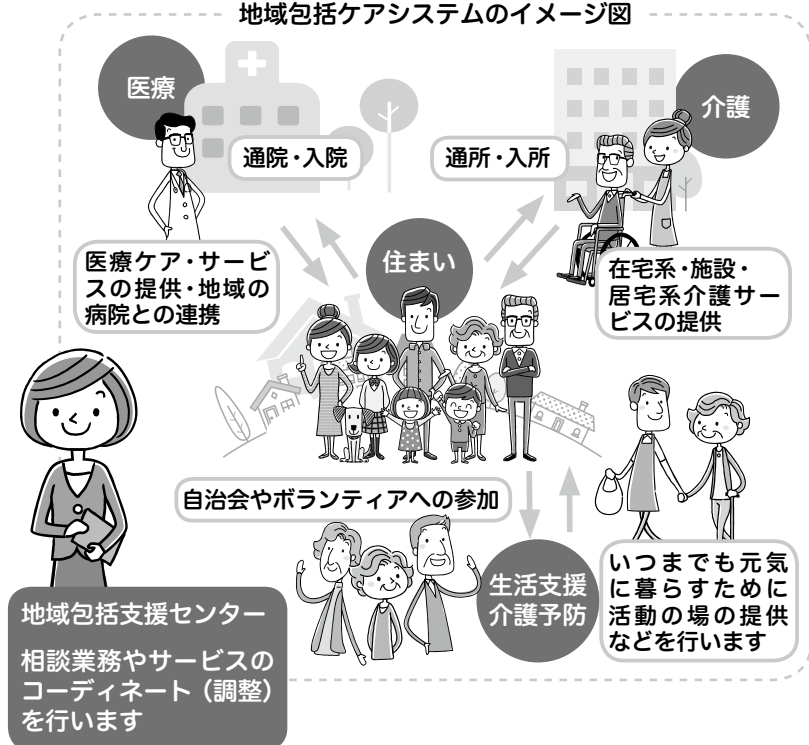


▶ 介護や福祉全般について相談できる場所は？

● 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.94）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138カ所（平成30年10月1日現在）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.25 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、地域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。



- ▶ 年金について相談したい（老齢年金、障害年金、遺族年金）
- ▶ 将来もらえる年金の見込み金額を知りたい

● 年金についての相談窓口

年金制度では、年金を支える現役世代が支払う保険料が上がりすぎないように、年金の給付水準が自動的に変更する仕組みを導入しています。また、公的年金には、病気や怪我で障害が残った場合の「障害基礎年金」、「障害厚生年金」、家族の大黒柱が死亡した時の「遺族年金」もあります。

特に障害年金は複雑で、疑問は多いと思います。

そこで、年金についての疑問に答え、相談できる窓口をご紹介します。

年金についての相談窓口（無料）	
ねんきんダイヤル 一般的な年金についての相談	0570-05-1165（ナビダイヤル） 050 で始まる電話からかける場合は、 03-6700-1165（一般電話） 受付時間： 月曜日 8時30分～19時 火～金曜日 8時30分～17時15分 第2土曜日 9時30分～16時 *月曜日が祝日の場合は、翌日以降の開所日初日に19時まで相談を受付。 *祝日（第2土曜日を除く）、12月29日～1月3日は利用できません。
街角の年金相談センター 対面による相談のみ受け付けています。 相談内容にあったスタッフが事前に準備のうえ丁寧に対応してくれます。	予約受付専用 ゴ ヨヤクラ 0570-05-4890（ナビダイヤル） 050 で始まる電話からかける場合は、 03-6631-7521（一般電話） 受付時間： 月～金曜日 8時30分～17時15分 *土日祝日、12月29日～1月3日は利用できません。

利用にあたって準備するもの

相談される際には、

- 年金手帳、年金証書または改定通知書など、日本年金機構が送付した基礎年金番号がわかる書類
- 来訪時には更に、本人確認ができる書類

が必要です。

転職が続き、保険料の支払いができていないかわからない、昔の給与明細が見つからないなど不安な時は…

まずは、「街角の年金相談センター（p. 28）」へご相談ください。社労士や経験豊富な職員が対応してくれます。記録漏れがあった場合は、記録回復の申請をすることができます。

障害年金に関する予備知識

病気や怪我で障害が残ったら、障害の等級に応じて障害年金を受け取ることができます。保険料を納めた期間や額によって年金額が異なります。また、「障害基礎年金」は、加入義務がない20歳前に障害を負った人で所得が一定以下である場合や、60歳以上65歳未満の人も、一定額を受け取ることもできます。

ここでのポイントは、

- 障害の原因となった病気やケガの初診日があること
- 一定の障害の状態であること
- 保険料の納付状態

障害年金の等級は、障害者手帳の等級とは異なりますので、注意が必要です。また、ご自身やご家族で申請をする際に書類の不備で支給されないケースもありますので、十分ご注意ください。（社労士による申請には費用がかかります）

（日本年金機構ホームページより）

- ▶ 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…

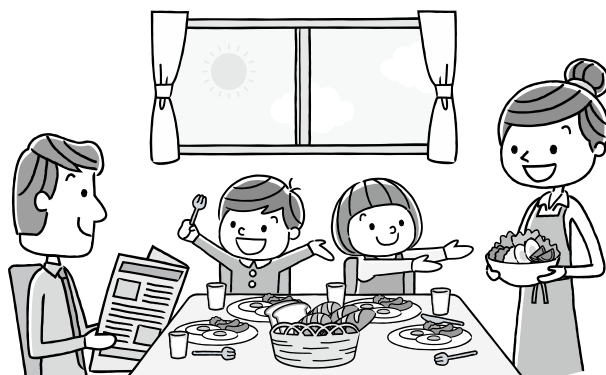
- ことろの病気かどうか心配
- 生活・仕事に関する悩み
- 対人関係の悩み
- 性に関する悩み（性的マイノリティ）
- どこへ相談すればよいかわからない



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で電話します。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



- ▶ 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がりも行なっています。

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、ご相談してみたいはかがでしょうか？

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に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
	TEL.03-5544-8989 FAX.03-5797-7479 メールアドレス kodomo@mamoro.org

- ▶ 子ども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、生活困窮世帯への物資提供**などの相談にも応じています。

避難者ご招待
「地引網体験」



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 0120-372-895 メールアドレス info.mamoritai@gmail.com 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

▶ 無料で子どもの学習のサポートをして欲しい、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

東日本大震災・熊本地震・西日本豪雨等の大災害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（都留文科大学教養学部地域社会学科准教授／ 慶應義塾大学大学院メディアデザイン研究所リサーチャー） 080-5645-6924 http://g-edu.kmd.keio.ac.jp/todoroki_school/	
とどろき学習室	新丸子こども文化センター （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

▶ 子供の教育費を援助してくれる制度について知りたい

被災児童生徒就学支援事業「就学援助」

「就学援助」はお子さんが学校へ行くためのサポートを受ける制度です。例えば、経済的な理由により、小中学校および特別支援学校への就学が困難な児童生徒の保護者に対し、国や地方公共団体が就学に関する諸経費を援助します（経済的な理由には東日本大震災による場合も含まれます）。

どんなことに使えるの？

例えば…

- 学用品費
- 体育実技用具費
- 新入学児童生徒学用品費等
- 通学用品費
- 通学費
- 修学旅行費
- 校外活動費
- 医療費
- 学校給食費
- クラブ活動費
- 生徒会費
- PTA 会費



などの学校にかかる費用が対象になります。



ワンポイントアドバイス

就学援助の案内には、対象者として必ずしも「東日本大震災被災者」とは書いていない場合があります。通常、就学援助の申請には、所得制限がありますが、避難によるお金の支出や被災した家のローンなどを申立書に丁寧に記載、申請時に添付することで、被災児童の就学援助の対象となります。

また、援助内容は、自治体によって差があります。お問い合わせは、お住まいの市町村教育委員会へ。

どこに申請するの？

申請は在学している学校を通じて行います。学校から申請書などの案内が配付されますので、提出期限までに必要な書類を学校へ提出してください。

その他の制度も確認しよう！

● 高校進学

「高等学校等就学支援金」や神奈川県独自の「東日本大震災被災私立学校生徒学費軽減事業補助金」、民間の支援金の「まなべる基金」などがあります。

● 大学進学

日本学生支援機構や、学校独自の補助金や奨学金を用意しているところもあります。

東日本大震災の被災学生等に対する奨学金等

https://www.jasso.go.jp/about/organization/torikumi/shinsai/shogakukin_etc.html

※支援の内容によっては、返還不要の給付型奨学金もあります。



資金面で不安なことがあれば、使える制度がないか確認してみましょう。「あゆむ会」へもご相談ください。ご一緒に探しましょう。(p. 94)

- ▶ 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
- ただ話を聴いてほしい

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

▶ 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

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。避難者の方と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県で知り合いました。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います。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。



月に1度の散歩カフェ



バスハイク



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ます

メールアドレス	電話番号	対応日・時間
ayumu.tomoni@gmail.com	070-5577-0311 (あゆむ会事務局)	月～金曜日 13時～17時

- ▶ ちょっとしたボランティアやお手伝いをしてみたい
- ▶ 同じ趣味を持った人と知り合いたい

● 地域でのつながり・仲間・生きがい作り

地域で活動したい、繋がりを持ちたい、ボランティアやコミュニティに参加したいという方は、**市民活動支援センター**、**お近くの社協のボランティアセンター**や、**地域包括支援センター**（横浜市はケアプラザ）で情報収集したり、相談することができます。

また、「就労」とまではいかなくても、ちょっとしたお手伝いをしたい、体を動かして誰かの役に立ちたいという方には、**シルバー人材センター**への登録がおすすめです。

- 生きがい
- 自分探し
- ボランティア
- 仲間作り

- 元気で過ごすために働いていたい。
- 特別は技術はないけれど、簡単なお手伝いができたらと思う。

- 退職したけれど、培ってきた技術や経験を生かした仕事がしたい。

お住いの地域の

- **市民活動支援センター**
 - **社協のボランティアセンター** (p. 23)
 - **地域包括支援センター**（横浜市はケアプラザ）(p. 25, p. 26)
- を訪ねる、または問い合わせる

お住いの地域の

シルバー人材センターに問い合わせて登録してみる (p. 43)

ホームページをご覧になれない、見方がわからない、一人では不安、という方は「あゆむ会」へご連絡ください。一緒に探しましょう。(p. 94)

▶ 庭の手入れや家事を手伝って欲しい

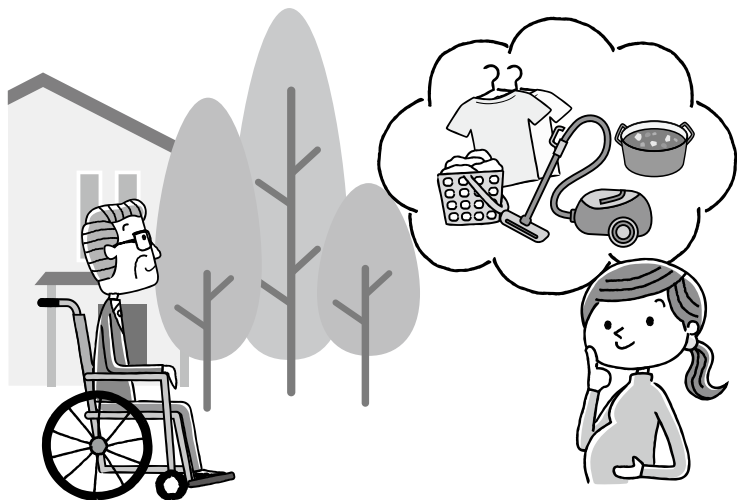
● シルバー人材センターへの依頼

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

▶ 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てはいかがでしょうか？

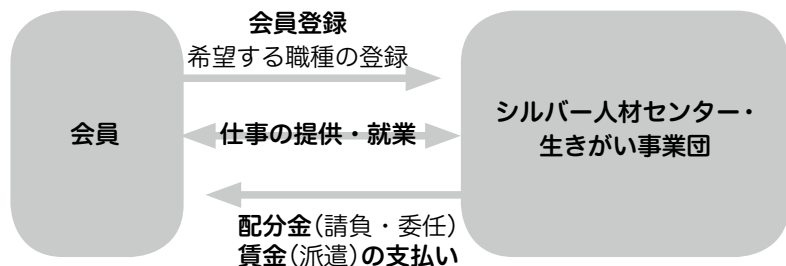
会員になるためには…

- 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

- ▶ 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

▶ 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

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？

労働関係

- 突然解雇された！
- 給料が支払われない！

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？

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. 94）

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 0570-078374 IP 電話からは 03-6745-5600 http://www.houterasu.or.jp *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
震災 法テラスダイヤル	おなやみレスキュー 0120-078309 震災で被災された方々が直面する法的な問題について、解決に役立つ各種法制度や相談窓口などについての情報を電話で提供しています。	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。(いずれも問い合わせは平日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	050-3383-5360	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	050-3383-5366	月～金曜日 13時15分～16時15分
法テラス小田原	050-3383-5370	月～金曜日 13時15分～16時15分

▶ 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

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	045-211-7700 *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)

▶ 法的な問題について気軽に相談できるところはないだろうか？

● 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、“実際に何をする人なの？”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。)

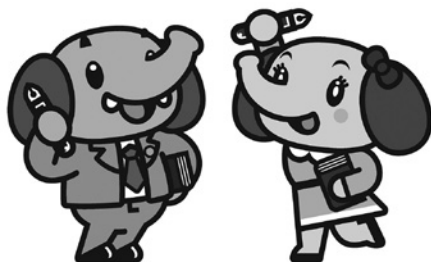
神奈川県司法書士会 星野務会長からのメッセージ



あの日からまもなく8年、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 	045-641-1372 http://www.shiho.or.jp 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

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い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（配偶者含む）
 - 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	045-663-9180	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) 045-640-4345	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	045-640-4345 http://ls-kanagawa.jp 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。

▶ 賃貸物件について

● 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をお願いしましょう。



入居審査について

●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、預貯金を持つ

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。

ペットを飼いたいが

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. 94)。

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。入居してからで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あります。

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)

▶ ご存知ですか？お得なバスなどの交通サービス

● お得な交通サービス

自治体やバス会社は、高齢者へのサービスとしてお得な運賃で乗車できるバスなどを発行しています。お住まいの地域に該当するものがあれば、利用してお得にお出かけしてみませんか？

ご利用にあたっては必要条件や書類などがありますので、各問い合わせ先にご確認ください。＊この情報は、2018 年 11 月現在のものです。

70 歳 以 上 の 方

名 称	敬老特別乗車証（横浜市敬老パス）
お問合せ	横浜市コールセンター 045-664-2525
対象者	横浜市にお住まいの 70 歳以上の方 （住民登録が必要です）
サービスの 内容	以下の路線の乗車が無料となります ・横浜市営バス（全線） ・横浜市内民営バス路線、川崎市営バス（一部区間） ・横浜市営地下鉄（全線） ・金沢シーサイドライン 等
金額 （負担金）	所得金額に応じて、利用者負担額が変わります。 お問い合わせ先にご確認ください 例） ・合計所得金額が 150 万円未満の市民税課税の方 ／年間 7 千円 ・当年度の市民税が非課税の方のうち同一世帯に課 税者がいる方／年間 4 千円 ※ 乗車証の有効期間は、10 月 1 日から翌 9 月 30 日までの一年間です

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)
お問合せ	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	<コイン方式> 「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。 <フリーパス方式> 「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。 ・1 か月有効フリーパス 1,000 円 ・3 か月有効フリーパス 3,000 円 ・6 か月有効フリーパス 6,000 円 ・12 か月有効フリーパス 12,000 円 ※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
フリーパス の販売所	・川崎市内の社会福祉協議会 ・川崎市内のバス会社の営業所 川崎市バス、川崎臨港バス、東急バス、小田急バス

名 称	町田市（東京都） シルバーパス
お問合せ	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 042-735-5970 ・町田駅前サービスセンター 042-728-4081 ・町田ターミナルサービスセンター 042-722-2921

65 歳 以 上 の 方

名 称	かなちゃん手形					
お問合せ	神奈川中央交通 バス案内センター 0463-22-8833					
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
お問合せ	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	・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） ・バス各営業所（綾瀬・旭・横浜営業所） ・案内所（横浜鶴屋町・鶴ヶ峰案内所）

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	・江ノ電バス各営業所（湘南・鎌倉・横浜） ・定期券発売所 ・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

名 称	ナイスパス
お問合せ	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。

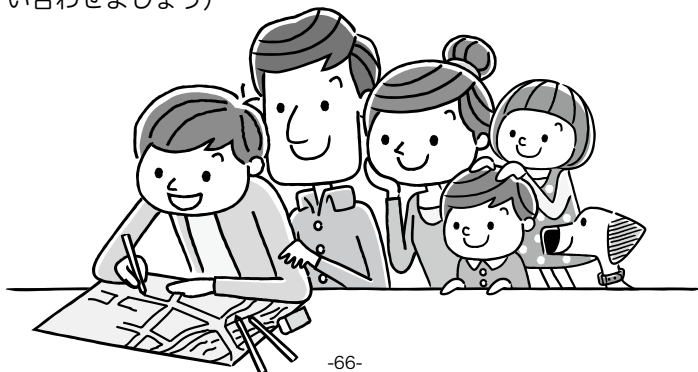


● 自然災害に備える

近年、自然災害が各地で起こっています。避難した先で被災された方もいらっしゃいます。大雨による河川の氾濫や土砂災害、地震・津波の発生に備えについて今一度、確認と準備をしておきましょう。

確認しよう

- **ハザードマップ**……市町村が作成している、洪水・土砂災害・津波浸水などの危険がある場所を示した地図を入手し、お住まいの地域の災害リスクを確認しておきましょう。(ハザードマップはお住まいの市区町村で入手できます。神奈川県ホームページや国土交通省のハザードマップポータルサイトからも検索できます)
- **最寄りの避難場所や避難所**……実際に避難場所や避難所まで歩いてみて、ブロック塀は無いかな、浸水や土砂崩れしそうな場所はないかなど安全ルートを把握しておきましょう。
- **NTTの災害伝言ダイヤル・携帯電話用の災害伝言板の使い方**……一度家族で伝言の登録と確認を試しておきましょう。また、フェイスブック、Line、ツイッターなど、他にも伝言を残せる方法を複数確保しておきましょう。(p.1～2 参照)
- **ペットを飼っている方**……避難所にペットを持ち込めるかなど確認しておきましょう。市によっては、災害時のペットとの避難方法などをまとめたマニュアルを発行しています。(お住まいの市区町村に問い合わせましょう)



共有しよう

集合場所と時間を決めておこう……ご家族で、災害が発生した場合の
安否確認方法や集合場所を話し合っておきましょう。避難場所
は大変な混雑が予想されるので、○△小学校のブランコの横に9時と
12時と15時と18時に集まるなど、具体的に決めておきましょう。
また、会社や学校にいる際や、通勤・通学途中の際はどうか、会社・
学校ではどのような取り決めがあるのかも確認しておきましょう。

保存しよう

電気やガス、水道などのライフラインが止まった場合に備えて、飲料
水や保存の効く食料などを備蓄しておきましょう。
防災のために特別なものを用意するのではなく、できるだけ普通の生
活の中で利用されている食品等を備えるようにしましょう。

- ☐ 飲料水3日分（1人1日3リットルが目安）
 - ☐ 食料：赤ちゃん用粉ミルク、ご飯（アルファ米など）、カップ麺、
乾パン、缶詰類、レトルト食品、ビスケット、チョコレート、バ
ランス栄養食品など
 - ☐ 生活用品：カセットコンロ（カセットボンベ）、懐中電灯、ライター、
マッチ、ロウソク、携帯ラジオ、乾電池、携帯電話の簡易充電器、
トイレットペーパー、非常用簡易トイレ、生理用品、ゴミ袋・ポ
リ袋
- *大規模災害発生時には、「1週間分」の備蓄が望ましいとされ
ています。

備蓄品は分散して保管しよう

1カ所にまとめてしまうと、建物が崩れて取り出せなくなる場合があ
ります。保管場所を寝室や玄関、車の中などに分けておくと良いでしょ
う。

緊急連絡カードを作って持ち歩こう

救護活動や安否確認、避難所での情報伝達などに役立ちます。

常に持ち歩く財布などに入れておきましょう。

*コピーして使ってください。2つ折りにすると、カードサイズになります。

緊急連絡カード

氏名

生年月日

住所

連絡先

学校・勤務先

血液型

アレルギー

持病

服用している薬

一時避難場所

指定緊急避難場所

指定避難場所

▶ 外出の際に外見からはわからないが、援助や配慮を受けたい

● ヘルプマークを持ち歩こう

ヘルプマークをご存知ですか？外見から分からなくても援助や配慮を必要としている方々が、周囲の方に配慮を必要としていることを知らせることで、援助を得やすくなるよう、東京都が作成したマークです。神奈川県でも平成 29 年からこのマークを導入しています。

このマークは無料で配布されており、手続きの必要もありません。外出に不安を感じる方は遠慮なくもらって付けておきましょう。外出が少し楽になるかもしれません。

対象者

- 義足や人工関節を使用している方、内部障害や難病の方、または妊娠初期の方
- 立ち上がる、歩く、階段の昇降などの動作が困難な方
- 視覚や聴覚に障害があり、災害時に状況把握が難しい方、肢体に障害があり、自力での迅速な避難が困難な方

など、外見からわからなくても援助や配慮を必要としている方。

ヘルプマークを見かけたら

ヘルプマークを見かけたら、席を譲ったり、困っているようであれば声をかけるなど、思いやりのある行動をとりましょう。



ヘルプマーク（赤地に白の十字とハートのデザインです）



どこで配布しているの？

主に市区町村でヘルプマークを配布しています。

また、ホームページで配布窓口の一覧を確認できます。

<http://www.pref.kanagawa.jp/docs/yv4/cnt/f536306/index.html>

どうしても入手が難しいという方は、あゆむ会までご連絡ください(p. 94)。

▶ のびのび遊ぶ外遊びスポット - 鎌倉市

● 日比谷花壇大船フラワーセンター

入園有料

ペット不可

駐車場有料

軽食



大船フラワーセンターは、県立の植物園ですが民間の花屋さん（日比谷花壇）が運営しているので園内はとてもきれいに整備されています。どの季節に訪れても折々の花が絶えません。入り口には石のモニュメントと左手に大きな花時計があり、季節の花が訪れる人を出迎えてくれます。



バラは約 370 品種もあり、見頃は 5 月中旬から 7 月中旬と 10 月中旬から 11 月中旬です。また、シャクヤク、ハナショウブ、ツツジ、シャクナゲ、ボタンなどメジャーな花でも県内で改良された独自の品種があります。他にもスイレン池や、和風庭園、ピクニックを楽しめる芝生広場があり、ゆっくり花を楽しみながら過ごすことができます。

園内には、タコライスやホットドッグ、ソフトクリームなどの軽食のカフェがあります。

設備

トイレ…5箇所（3箇所おむつ替え可）
 休憩スペース…2階
 軽食…カフェ ALGERNON

ここもチェック！

大きなドーナツ型のグリーンハウスでは、美しい植物の他に、花と緑にちなんだ展示会を随時開催しています。

また、反対側にある展示会場では、季節にちなんだ写真や絵画展を行っています。



- 入園料** 20歳以上・学生以外 400円、学生 200円、
 高校生・65歳以上 150円、中学生以下・障がい者は無料
- 営業時間** 3月～10月は9時～17時、11月～2月は9時～16時
 休園日／第二・第四月曜日（祝日の場合は翌日）、年末年始
- 所在地** 神奈川県鎌倉市岡本 1018
- お問合せ** ☎ 0467-46-2188



JR 東海道線・横須賀線「大船」下車、西口より徒歩 16 分、
 または、西口 1 番「渡内経由藤沢駅行」「公会堂前経由城廻中
 村行」バスで「岡本」下車、徒歩 3 分



国道 1 号線「影取町」T 字路より左折、大船方面約 10 分、ま
 たは、旧東海道（県道）「遊行寺交差点」より大船方面約 10 分



有 普通車 200 円／1 時間（以降 30 分 100 円）

▶ のびのび遊ぶ外遊びスポット - 横須賀市

● 神奈川県立 観音崎公園

入園無料

駐車場有料

ペットOK



三浦半島の豊かな海と自然に囲まれ、見所が集まった大きな公園です。レジャー、アスレチック、自然、歴史、アートを総合的に楽しめます。タイル張りが可愛い「観音崎灯台」は中に入ることができます。また、観音崎は東京湾防備の要塞地帯として使用されていたため、園内に砲台跡などがあります。苔に覆われた煉瓦の作りから、歴史を感じるこ



とができます。公園内には、他に随時展覧会が開催されている横須賀美術館、観音崎の自然について学ぶことができる観音崎自然博物館、そのほか、バーベキューエリアや、アスレチックの森、花の広場、磯遊びエリア、レストランがあります。この公園は、とても大きな範囲をカバーしているので、予め目的を決めて行かれるのがよいでしょう。パークセンターでまず地図を入手されることをお勧めします。各所に「今どこ？マップ」が設置されているため、現在地を知りたい時や緊急時に便利です。

設備

トイレ…9箇所及び各施設に有り（車椅子対応、おむつ替え3箇所）

レストラン…レストランマテリア（11時～17時／水曜定休）、アクアマーレ（10時～20時／第一月曜定休）、レストラン浜木綿（ランチ11時30分～15時、ディナー17時～21時30分）



ここもチェック！

展望園地では、様々な種類の船が行き交う様子を見るシップウォッチングを楽しむことができます。船の説明板もあり、行き交う船の多さや種類に驚きます。



入園料 無料 観音崎灯台は、中学生以上 200 円、子ども無料。横須賀美術館は一般 310 円、大学・高校生・65 歳以上 210 円、中学生以下無料。自然博物館は、おとな 400 円、高校生 300 円、小人 200 円、幼児 100 円、3 歳以下無料

営業時間 終日解放

所在地 （パークセンター）横須賀市鴨居 4-1262

お問合せ ☎ 046-843-8316（パークセンター）



JR 横須賀線「横須賀」から観音崎行きバス終点下車、または、京浜急行線「馬堀海岸駅」「浦賀駅」から観音崎行きバス終点下車



横浜横須賀道路 馬堀海岸 IC から約 5 分



複数有 8 時～17 時（7/1～8/31 は 18 時まで）。1/1～1/3、4/27～5/12、7/1～8/31、11/3 890 円、それ以外の期間は 560 円

ホームページで園内マップ PDF をゲットしよう！

● 港の見える丘公園

入園無料

駐車場有料

ペットOK



港の見える丘公園は、横浜ベイブリッジを見おろす絶景ポイントです。この一帯は開港当時外国人居留地で、丘の上にイギリス軍、下にフランス軍が駐屯していたこともあり、園内には、開港時代にイギリス兵舎があったところを整備した建物「横浜市イギリス館」と、アーチ型の屋根と赤レンガ色の外観で、猫の置物がたくさんある大佛次郎記念館があります。当時の文化の香りを忍ばせる横浜市イギリス館の前の

「イングリッシュローズガーデン」は330種、2100株の一年草と宿根草との混植がされており、バラの名所です。バラの見ごろは5月中旬から6月中旬、10月中旬から11月上旬です。また、夏目漱石、中島敦などの文学者の遺族、関係者、蒐集家から寄贈された120万点の文学資料を所蔵し、年間を通じて文学展を開催している神奈川近代文学館もあります。ポップソングの題材になることも多く、横浜の歴史と今をゆったり味わえる公園と言えるかもしれません。



設備

トイレ…各施設に有り

ここもチェック！

山手地区には西洋館が多く残っており、見学できる場所もたくさんあります。「横浜山手西洋館マップ」を手に入れて、歩きながらいくつか回ってみよう！マップは、「横浜山手西洋館」ホームページ、各西洋館、市民情報センター、観光案内所（横浜・桜木町・新横浜）、東京シティアイ等で配布しています。



入 園 料 無料（横浜イギリス館、山手 111 番館も入館無料）。
大佛次郎記念館は、大人 200 円、小・中学生以下は無料。
神奈川近代文学館は、展覧会は有料、中学生以下は無料。

営業時間 終日開放
横浜市イギリス館・山手 111 番館は 9 時 30 分～17 時／休館日：横浜市イギリス館第 4 水曜、山手 111 番館第 2 水曜。
大佛次郎記念館は 4～9 月は 10 時～17 時 30 分、10～3 月は 10 時～17 時／休館日：月曜日（祝日の場合は翌平日）展示替え、年末年始。
神奈川近代文学館は 9 時 30 分～17 時（閲覧室は（火～金）18 時 30 分まで（土日）17 時まで／貸ホール・会議室は 21 時まで利用可）／休館日：月曜日（祝日の場合は開館）、年末年始（※展示室、閲覧室は休室期間あり）

所 在 地 神奈川県横浜市中区山手町 114

お問合せ ☎ 045-671-3648（横浜市中心部公園担当）



みなとみらい線「元町・中華街」6 番出口から徒歩 5 分、または、JR 桜木町駅から神奈中バス 11 系統「保土ヶ谷駅東口行」または市営バス 20 系統「山手駅行」で「港の見える丘公園前」下車すぐ



首都高神奈川 3 号狩場線「山下町」出口より約 6 分、または、湾岸線「三溪園」出口より東京湾岸道路へ出て約 15 分



有 有料 17 台（平日 30 分 250 円、土・日・祝日 30 分 300 円）

▶ のびのび遊ぶ外遊びスポット - 伊勢原市

● 大山（阿夫利神社・大山寺）

入 場 無 料

駐 車 場 有 料



大山の阿夫利神社は、2千年以上前に創建された古い神社で、伊勢原駅から参道までの間、この地域独特の「先導師」と書かれた宿坊の看板を目にします。江戸時代に大山詣が流行した名残で、この地を題材にした浮世絵もたくさんあります。

バスを降りて参道を登ると、382段の階段と20の踊り場があり、そ



の長い踊り場にお店がたくさん並んでいます。お土産屋では、伊勢原市の伝統工芸品である「大山こま」が売られている他、豆腐料理が有名です。

阿夫利神社からは相模湾や江ノ島を一望でき、特に紅葉の時期が綺麗です。下社には、「大山名水」を汲む場所があり、飲料水として持ち帰ることができます。

阿夫利神社から大山山頂までは、ちょっとハードですが、健脚で自信のある方にはおすすめの登山ルートです（往復約2時間半）。



設備

トイレ…駅と神社にあります
食事処・軽食・売店…参道の途中に
いくつかあります

ここもチェック！

割引周遊券の丹沢・大山フリーパス
もあります。2日間有効で、券売機
で購入ができます。Aキップを選ぶ
と、小田急線本厚木駅～渋谷駅と指
定区間の神奈川中央交通バス、大山
ケーブルが乗り降り自由。

また、パスの提示で23の施設での
利用料金などの優待・料金割引が受
けられます。

(詳しくは、小田急線各駅の窓口へ)



入 場 料 無料

開場時間 阿夫利神社 9時～17時、ケーブルカーは大山ケーブル
駅発は9時始発、阿夫利神社発は平日 16時30分（土日
17時）最終

所 在 地 神奈川県伊勢原市大山 355（阿夫利神社 社務局）

お問合せ ☎ 0463-95-2006（阿夫利神社 社務局）



小田急線「伊勢原」北口バス4番線「大山ケーブル行き」で「参
道入口」下車（バス代 310 円）、徒歩 20 分、ケーブルカーで「阿
夫利神社」下車すぐ。（ケーブルカーは 1 時間に 3 本、往復料
金 1,100 円（繁忙期 1,240 円）



東名厚木インターから国道 246 号経由で約 40 分、または、
東名秦野中井インターから国道 246 号経由で約 40 分



参道入口近くに市営駐車場有り。第一駐車場：普通車（84 台）
1 日 600 円／第二駐車場：普通車（44 台）1 日 1,000 円

● 鈴廣の工場見学

入 場 無 料

一 部 有 料

駐 車 場 無 料



箱根への玄関口、小田原城で知られる小田原市にあるのが「鈴廣かまぼこ博物館」。ここではかまぼこの歴史や素材などについて楽しみながら学べます。1階では、かまぼこの歴史や栄養、原料となるお魚のこと、職人のことなどの秘密を知ることができるだけでなく、実際



に職人がかまぼこを作る伝統の技を見ることができます。その他、職人と一緒にかまぼこやちくわづくりの体験ができ、出来たてのちくわを食べることができます（体験教室は事前申込制・有料）。棒に魚のすり身を棒につけるので、普段見るちくわとはちょっと違いますよ。ミュージアムショップではお土産の購入も可。3階には企画展示室だけでなく休憩スペースもあるので、一息つくこともできます。



同じ敷地にある「鈴なり市場」では各種のかまぼこだけでなく、小田原の干物などを販売。かまぼこは試食できるものもあるので、いろいろつまんで

みるのもおすすめです。また、食事や軽食が食べられるレストランも隣接しているので、1日たっぷり楽しめます。

設備

トイレ…1階（車椅子対応）、3階（おむつ替え可）

休憩スペース…3階



ここもチェック！

2階の「かまぼこ板絵美術館」があり、「小さな美術展かまぼこ板絵国際コンクール」作品常設ギャラリーになっています。かまぼこ板を元に作られたみんなのアート作品には、アツと驚くものがあるかも！

入場料 無料（体験教室は有料）

営業時間 9時～17時（かまぼこ・ちくわ手作り体験は水曜日以外／ちくわ手作り体験は水曜日のみ）

所在地 神奈川県小田原市風祭245

お問合せ ☎ 0465-24-6262 ＊（エレベーターがないため、車いすの方は事前にご連絡してください）



箱根登山鉄道風祭駅 直結
箱根登山バス・伊豆箱根バス「風祭停留所」下車すぐ



箱根口 IC より国道一号線へ



有（300台） 無料

▶ 懐かしい故郷の品々を扱うアンテナショップ - 岩手県

● 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！



「リニューアルしましたのでお気軽にお立ち下さい！」（店長さん）



一押しのト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んぽん舎の「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。

フェイスブックページ

<https://www.facebook.com/naturalessay>

人気の産直品を求めるお客さんが多いです。



一戸町土屋養蜂場の蜂蜜は、馬淵川沿いに咲くアカシア、近隣の高原のトチの蜂蜜。



店長さんお勧めの安比 (APPI) まいたけと、人気の奥中山高原ソフトクリームを手に持つ編集スタッフ。



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

▶ 懐かしい故郷の品々を扱うアンテナショップ - 福島県

● 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、愛らしいけしきもたくさん!写真は土湯けしき。



販推課長さん(左)と編集スタッフ「気軽にいらして下さい!」

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。

営業時間 平日 10時30分～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



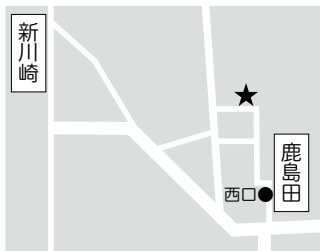
がんばろうふくしま応援店登録。白河市、西郷村、南会津、いわき市、南相馬、石川郡、郡山市等からおいしい福島味が入荷します。(時期により入荷する商品はさまざまです) また、他の被災地の応援として三陸産、熊本産の商品も入荷することがあります。故郷が南会津の母が震災後「故郷をたすけたい」と言った一言がきっかけで開店したお店は座っておしゃべりしてってくれるお客様がいる和やかな雰囲気、地域の交流の場にもなっています。開店から5年経ちました。今でも福島を応援をしたいからと募金や買い物に訪れてくださる方もいます。そして震災から7年、いまでも福島を応援と言ってくくださる方がいることは本当に感謝の気持ちです。福島の話をしに是非寄ってください。



<http://kashimadashotenkai.com/>
鹿島田商店会ホームページ



アンテナショップ
青空のフェイス
ブックページ



営業時間 10時～19時(1月～3月は18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

▶ 懐かしい故郷の品々を扱うアンテナショップ - 福島県

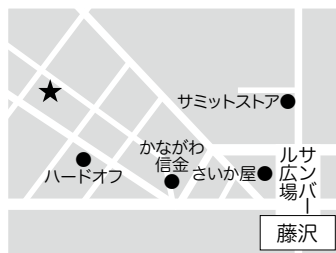
● エシカル市場・藤沢



ご夫婦で元気に
お店を切り盛り!

被災地支援・障害者支援をするお店です。主に福島県や地元湘南地区の新鮮な野菜や加工食品を中心に選りすぐりの食材を提供。ご主人さんは地元の方で、サラリーマンから転職して2014年5月にご夫婦でお店を始められました。奥さんは大変気さくな方で、お客さんが常に来店していました。産地直送の農作物が人気で毎日顔を出す人もいます。福島市から直送の豆腐はとても美味しいですよ!

「エシカル」という店名には、社会や環境に配慮した商品を選び、安心・安全な生産者と消費者お互いにハッピーになりましょう、という意味合いが込められているそうです。オレンジ色のひさしと緑の旗が目印です。



営業時間 11時～18時

定休日 土曜・日曜日(変更あり)

所在地 藤沢市藤沢 1026-5

お問合せ ☎ 0466-52-4366

アクセス JR 東海道線藤沢駅北口か
ながわ信金(旧三浦藤沢信
金)右折

coco miyagi 宮城ふるさとプラザ



店長さんと編集スタッフ



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！

人気の極上笹かまぼこ



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

▶ 懐かしい故郷の品々を扱うアンテナショップ - 東北

● 厚木市まるごとショップあつまる



↑人気のりんご蜂蜜、いた麩、色々な味の南部せんべい

気さくで元気な店長さんと編集スタッフ

地元厚木の名産品以外に、全国から選りすぐった名産品、野菜、保存食、調味料やお菓子など幅広く扱っています。岩手県二戸市の食品が豊富で、春には山菜、冬には凍み大根と、季節ならではの食材を取り寄せています。故郷の食材をお目当てにまとめ買いに来られる方もいらっしゃるのか。4年ほど前に新しくオープンしたばかりなので、知らない方も多いのでは？神奈川県西部にお住まいで、東京のアンテナショップまではちょっと遠いという方には訪れやすいショップではないでしょうか。ショップの隣には厚木市観光協会があり、観光案内も行っています。

*駐車場は有料となります。向かいのスーパーに駐めて夕飯の買い物をして帰るのがおすすめ（1000円以上の買い物で2時間無料）。



営業時間 10時00分～19時
定休日 年中無休（年末年始を除く）
所在地 神奈川県厚木市中町2丁目12-15
 アミューあつぎ 地下1階
お問合せ ☎ 046-240-1213
アクセス 小田急小田原線本厚木駅北口・東口から徒歩5分

藤沢商工会議所 東北復興応援プラザ



藤沢駅北口から真っ直ぐ歩いて5分程のところにあります。斜め向かいのサミットと、「東北応援」ののぼり旗を目印にしてください。販売スタッフには福島県（田村市、南相馬市小高区）から避難されている方が担



当されていますので、当事者や支援されている方が来られるととても喜んでもらえます！東北地方の土産物などや特産品、あげかまや相馬焼の湯呑みなどもあります。また、店内には冷えたバナナサイダー、フラムーネ、トマトジュース、りんごジュースがあります。

他のお店にはない、初めて見るような特産品も集まっており、東北地方の新たな魅力も知っていただけたと思います。営業日が決まっていますので、くれぐれも曜日を間違えないで！



特産品の数々
東北の中小企業を
応援する気概の
こもった店内



営業時間 10時30分～17時
定休日 金曜～月曜日、祝日（祝日以外の火・水・木曜の営業）
所在地 藤沢市藤沢 607-1 藤沢商工会館ミナパーク1階
お問合せ ☎ 0466-27-8888
アクセス JR 東海道線藤沢駅北口から徒歩5分、サミットストア斜め向かい。

2017 年度版ハンドブックで紹介したお出かけスポット

2017 年度ハンドブックは、在庫があります。ご希望の方はあゆむ会事務局 (p. 95) までお問い合わせください。(記載されている情報は古くなっていることがありますので、ご自身でご確認ください)

● 長井海の手公園 ソレイユの丘 (横須賀市)

入園無料 (遊具有料) 9 時～18 時 (12～2 月は 9 時 30 分～) 年中無休
横須賀市長井 4 丁目 ☎ 046-857-2500 **P** 有料 レストラン・軽食有り

● くりはま花の国 (横須賀市)

入園無料 (一部遊具有料) 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) 横須賀市神明町 1 ☎ 046-833-8282 (花の国管理棟)
P 有料 レストラン・売店有り ペット OK

● 県立辻堂海浜公園 (藤沢市)

入園無料 (一部遊具有料) 交通展示館は有料 (中学生以下無料) 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) 藤沢市辻堂西海岸 3-2 ☎ 0466-34-0011 **P** 有料 レストラン・軽食・売店有り ペット OK

● 神奈川県立相模原公園 (相模原市)

入園無料 グリーンハウス有料エリアは一人 100 円 (中学生以下無料)
8 時 30 分～17 時 相模原市南区下溝 3277 ☎ 042-778-1653
P 有料 ペット OK

● ぼうさいの丘公園 (厚木市)

入園無料 終日開放 (ぼうさいの丘公園センターは 9 時～21 時)
厚木市温水 783-1 ☎ 046-270-1035 **P** 無料 軽食有り ペット OK

● 野毛山動物園 (横浜市)

入園無料 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) 横浜市西区老松町 63-10 ☎ 045-231-1307 (受付時間 9 時 30 分～16 時 30 分) **P** 無し 軽食・売店有り

● JAXA 相模原キャンパス（相模原市）

入館無料 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） 相模原市中央区由野台 3-1-1 ☎ 042-759-8008

P 無料 軽食・売店有り（土・日・祝日は休み）

● 新横浜ラーメン博物館（横浜市）

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 月～土曜日11時～22時、日曜日・祝日は10時30分～ 年中無休 横浜市港北区新横浜 2-14-21 ☎ 045-471-0503（代表）

P 有料 軽食・売店有り

● カップヌードルミュージアム（横浜市）

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） 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

横浜市中区新港 2-3-4 ☎ 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） **P** 有料 軽食・売店有り

2018年度 つなぐ会主催 「散歩カフェ」 スポット

「散歩カフェ」は、「かながわ東北ふるさと・つなぐ会」が主催している、月一度のイベントです。名所を巡りながら、避難者同士の親睦と健康づくりを目的としています。お出かけスポットとして参考になさってください。

● 4月 野毛山動物園周辺

コース：掃部山公園～横浜能楽堂～伊勢山皇大神宮～横浜成田山～野毛山動物園～野毛山公園

● 5月 旧古川庭園から巣鴨

コース：旧古川庭園～六義園～巣鴨とげぬき地蔵尊高岩寺

● 6月 生田緑地公園

コース：生田緑地（菖蒲が満開）～日本民家園～岡本太郎美術館～宙と緑の科学館

● 7月 上野公園から不忍池周辺

西洋美術館～寛永寺～東京都美術館～上野東照宮～上野大仏（顔面のみの大仏）～清水観音堂～不忍池弁天堂～西郷隆盛像

● 8月 昭和の竜宮城 目黒雅叙園（現：ホテル雅叙園東京）

コース：目黒雅叙園（百段階段）

● 9月 山手・元町周辺

コース：元町ショッピングストリート～ 港の見える丘公園 ～ 山手111番館 ～ 山手資料館（山手十番館庭内）～ エリスマン邸 ～ ベーリックホール ～ 山手イタリア山庭園

● 10月 山下公園・赤レンガ倉庫周辺

コース：横浜公園～山下公園～大栈橋～赤レンガパーク～臨海パーク

● 11月 江の島散歩

コース：江の島弁天橋～参道～江島神社辺津宮～江島神社中津宮～サムエル・コッキング苑～江島神社奥津宮～龍恋の鐘～稚児ヶ淵～江の島岩屋

● 12月 JAXA から相模原公園

コース：鹿沼公園～ JAXA 相模原キャンパス～淵野辺公園～相模原公園（フランス式庭園）

● 1月 川崎大師へ初詣

コース：馬頭観音堂～川崎大師（初詣）～瀋秀園（しんしゅうえん）～神明神社～若宮八幡宮

● 2月 小田原城梅まつり

コース：報徳二宮神社～小田原城址公園（梅まつり）～小田原城天守閣

● 3月 三渓園めぐり

コース：横浜駅からバスで三渓園入口下車～三渓園⇒三渓記念館～松風閣～旧東慶寺仏殿～待春軒（茶店）

▶ 登録しましょう！

「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）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。

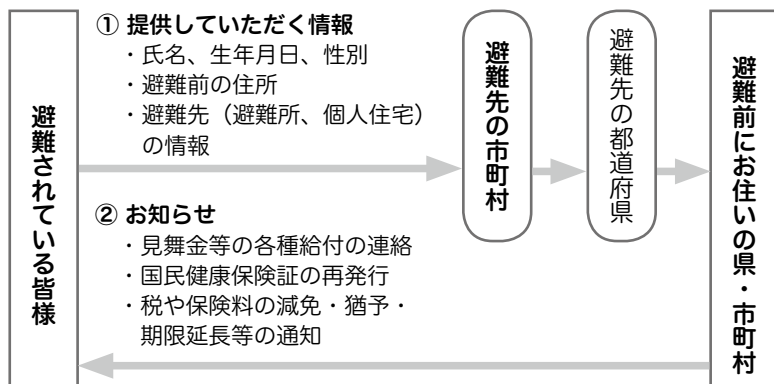
用紙をダウンロードできない方は、**避難先の市町村へお問い合わせ**ください。

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.94）。

【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)

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。

- ▶ 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。



- 一人で問い合わせづらい…
- 緊張して聞きたいことが結局聞けない…
- ホームページ見れないんだけど…
- こんなことで相談するの大き過ぎないかな？

と思ったら、



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。

あゆむ会の相談チームへ
ご相談ください



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。

このハンドブックについて

このハンドブックは、避難当事者スタッフを含めた NPO 法人かながわ避難者と共にあゆむ会ハンドブック作成チームが検討し作成したものです。

どのような情報がお役に立つだろうかをスタッフで検討した結果、ご覧のように多岐にわたる支援窓口の相談情報を掲載した他、日々の生活に楽しさをもたらすおすすめ外出スポット情報も充実したものになりました。

お手に取っていただき、少しでもみなさまの生活のお役にたてれば幸いです。

この事業は平成 30 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。

このハンドブックは無料でお配りしております。

無くしてしまった、ご家族の予備に、避難されているお知り合いの方に差し上げたいなどございましたら、お気軽にあゆむ会までご連絡ください。

【あゆむ会事務局】 電話：070-5577-0311（月～金曜日）

FAX：045-201-3533

メール：ayumu.tomoni@gmail.com

かながわ避難者相談窓口ハンドブック 2019 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

（郵便・FAX）〒231-0011 神奈川県横浜市中区太田町 4-47 コーワ太田ビル 7F

「かながわ避難者と共にあゆむ会」宛 FAX：045-201-3533

（電話）070-5577-0311（あゆむ会事務局）

<http://hinansha-shien.net>

発 行 年 月 2018 年 12 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・坂本 美奈・荒木 賢治

デ ザ イ ン Studio Hart

印 刷 プリントバック

Copyright 2018 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（月曜～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）

救急車を呼んだら

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

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

近くの診療所を探す

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)