

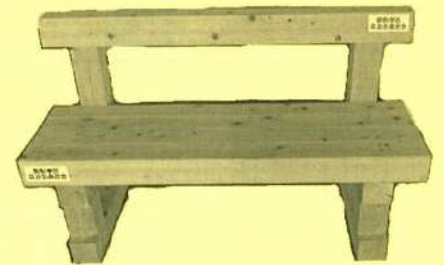
静岡市の 65 歳以上の身近な相談窓口  
**城西地域包括支援センター**  
(まるけあ城西)

体のこと  
健康のこと

生活のこと

介護予防の  
こと

家族介護の  
こと



※ご相談は無料です。秘密は厳守いたします。

☆ご相談の受け付けは、

月曜日～金曜日 8:30～17:30

**☎ : 204-3335**

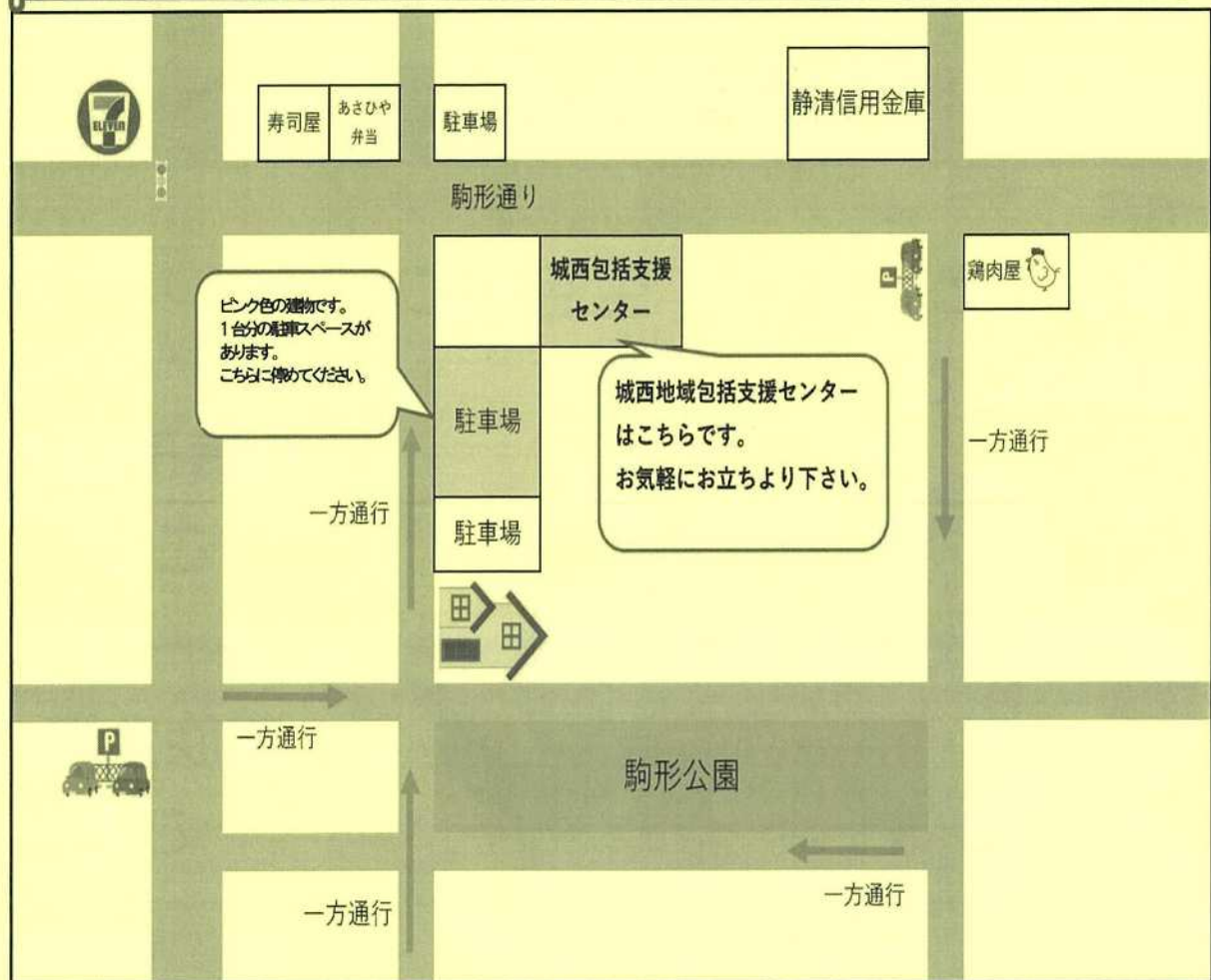
静岡市葵区駒形通四丁目 11-15

(駒形通り商店街 静岡信用金庫から西に 50m)

**木のベンチが目印です**



## ☆城西地域包括支援センターのご案内☆



### 【担当地域】

|    |                                                                    |
|----|--------------------------------------------------------------------|
| 田町 | 上新富町、新富町4～6丁目<br>田町2～7丁目、南田町、本通九丁目、本通十丁目、本通西町、幸町                   |
| 駒形 | 新通二丁目、川越町、駒形4～6丁目、弥勒1～2丁目、清閑町、南安倍1～3丁目、寿町                          |
| 新通 | 川辺町1～2丁目、駒形通1～3丁目、吉野町、天王町、桜木町、双葉町、新通一丁目、本通4～8丁目、大鋸町、通車町、西門町、常磐町三丁目 |

～お気軽にご相談ください～

愛称:ま る け あ

☆住み慣れた地域で安心して暮らすためのお手伝い☆

# 安西番町地域包括支援センター



※こんな時は、  
包括支援センターにご相談ください！



最近足腰が弱くなったから、  
デイサービスに参加したい。



最近物忘れが増えてきた。  
ひとり暮らしに不安がある。



親の介護のことを相談したい。

介護保険ってどんな制度??



近所に心配なお年寄りがいる…

近所のお年寄りが虐待を  
受けているようだ…。

安西番町地区の、高齢者総合相談窓口です。  
無料で相談をお受けします。個人情報を守ります。

**TEL:054-204-2626**

静岡市葵区安西三丁目 20

(安西通り 安西郵便局から西に 10m)

受付:月曜～金曜(9時～17時)土日祝を除く。

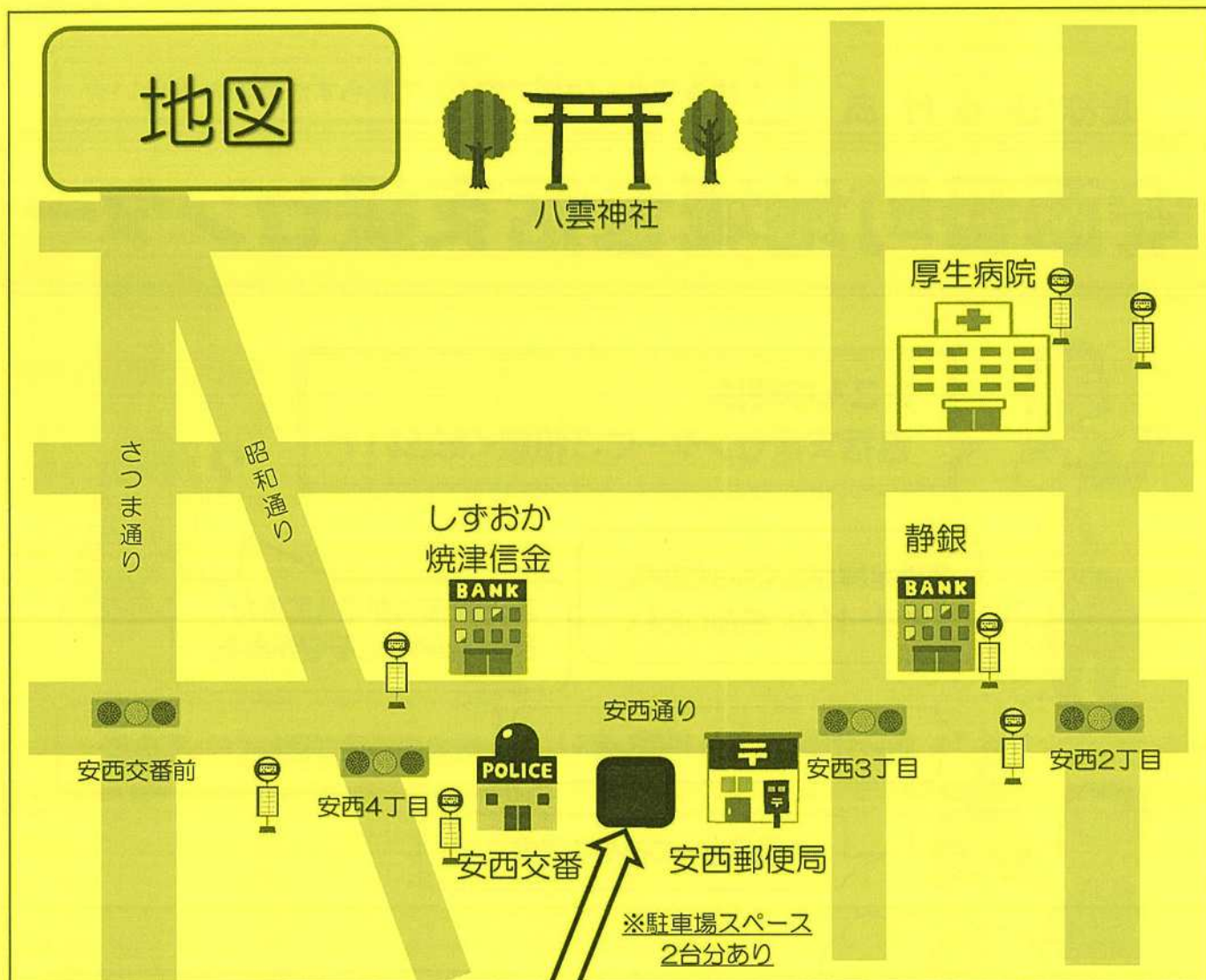




# 地図



八雲神社



## 安西番町地域包括支援センター

☎ : 054-204-2626

(FAX 054-204-2627)

☆ご相談の受付は、

月～金（土日祝を除く） 9:00～17:00

ご相談の連絡をお待ちしております。



ホームページを  
開設しました！

～営業時間外の緊急性のあるご相談について～  
お急ぎの場合は、上記番号へご連絡のいただきアナウンスの  
最後に読み上げられる、携帯番号へご連絡をください。



# まるけあ城東たより

令和5年クリスマス号

静岡市葵区  
城東地域包括支援センター



静岡市葵区城東地域包括支援センター「まるけあ城東」  
静岡市より委託を受けた、地域の高齢者の相談窓口です

## 高齢者や家族



電話

来所

訪問

## 地域包括支援センター



主任ケアマネジャー

保健師

社会福祉士

「まるけあ」という愛称には地域で暮らす高齢者の皆さんを様々な面から総合的に  
まるごと支援(ケア)するという意味が込められています

- ❖ 住 所 葵区安東2丁目13-1
- ❖ 電 話 295-9993 F A X 295-9773
- ❖ アドレス joutou-houkatsu@shizuoka-shakyo.or.jp
- ❖ 開所時間 平日 8:30～17:30  
(土日祝、年末年始及び早朝・夜間は電話対応)
- ❖ 担当圏域 安東学区(北安東1・2丁目を除く)、葵学区(城内・青葉)・井川



3階建ての白い建物の1階にあります

## お車・徒歩でお越しの方

城北街道・アイセル21前の道を北上、  
本要寺を右に見て左折、一本目の道路を過ぎ  
て右側。3階建ての白い建物1階です。  
※包括前の道は一方通行となります。

## バスでお越しの方

- ①県立総合病院 安東2丁目バス停下車
- ②大浜麻機線 安東2丁目北バス停下車



# 地域包括支援センター支援内容

住み慣れた地域でいつまでも安心して暮らせるよう  
お住まいの各地域にセンターが設けられています

**①総合的な相談**  
介護・保険・医療・福祉に関する  
悩みへの対応  
介護保険の認定申請  
認知症に関することなど

**②自立して生活できるための  
支援**  
要支援認定者や介護予防が  
必要な人への支援  
地域の介護予防の取り組みなど

**③高齢者の権利を守るため  
の相談・支援**  
成年後見制度の紹介  
虐待の早期発見と防止  
消費者被害の防止など

**④高齢者が住みやすい  
地域づくり**  
地域のケアマネジャーへの支援  
様々な機関とのネットワークづくりなど

## 総合相談・自立支援

### ●相談窓口

電話や来所、訪問によりセンター職員が必要なサービスや制度の紹介、関係機関への繋ぎを行っています。

### ●見守り訪問

見守りの必要な一人暮らしの高齢者の自宅へ訪問し、地域から孤立することを予防しています。

### 【来所相談】



### 【自宅訪問】



## ネットワークづくり

### ●地域ケア会議

地域住民・支援者と  
地域課題の共有や話し合い



### ●民生委員・児童委員協議会にて

地域のケアマネジャーとの顔合わせ

### 【8/15 中部地区】



### 【10/15 安東地区】





# 伝馬町横内地域包括支援センター

## 担当地区

### 伝馬町小学区 横内小学区

|      |       |
|------|-------|
| 相生町  | 城東町   |
| 東町   | 東鷹匠町  |
| 音羽町  | 横内町   |
| 春日 1 | 太田町   |
| 春日 2 | 春日町   |
| 春日 3 | 上足洗   |
| 栄町   | 上足洗 1 |
| 鷹匠 1 | 上足洗 2 |
| 鷹匠 2 | 上沓谷町  |
| 鷹匠 3 | 瓦場町   |
| 伝馬町  | 沓谷 1  |
| 日出町  | 銭座町   |
| 横田町  | 巴町    |
| 宮前町  | 西千代田町 |
| 柚木   | 緑町    |
| 黒金町  |       |



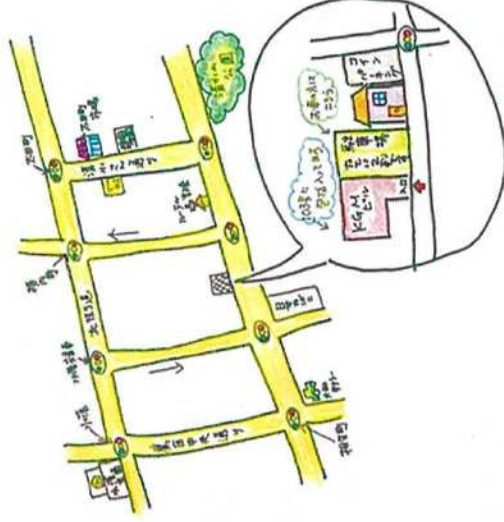
<窓口開設時間>

月～金 8：30～17：30

<定休日>

土曜日・日曜日・祝日

年末年始（12月29日～1月3日）



<ホームページ>



<https://marucaretenma.info/>

<SNS>



Instagram

2

静岡市葵区

伝馬町横内地域包括支援センター



～すべての人に笑顔を～

<住所>

〒420-0834

静岡市葵区音羽町7-18 KGMビル103号

<電話番号>

054-207-8111

<メール>

tenmayokouchi@wind.ocn.ne.jp







## 地域包括支援センターの役割

高齢者や家族の立場に立って相談を受け、介護保険や福祉、保健や医療など、必要なサービスが受けられるよう支援いたします。相談は無料です。



## 地域包括支援センターの職員

保健師・看護師・社会福祉士・生活ケアマネジャーなど、保健や福祉の専門職です。互いに連携をとりながら、総合的に皆さんの相談に応じます。

# 地域包括支援センター

## 総合相談窓口

いつまでも元気！

### 自立した生活を支援します。

- 要支援に認定された方の介護予防ケアプランの作成をいたします。
- 体力に自信がないけれど、いつまでも元気でいたい方の「介護予防計画」を作成します。

自分らしく暮らす

### 権利を守ります。

- 悪質な訪問販売や消費者被害の防止
- 認知症の方などへの成年後見制度の活用相談
- 高齢者虐待の防止・相談・対応
- 財産管理や契約の相談



相談したい

### お気軽に相談ください！

- 介護保険や区の保健・福祉サービスの相談・申請
- 認知症の介護や予防・支援
- 友達を作りたい
- ご家族や地域の皆様も、お気軽にご相談ください

安心して暮らす

### さまざまな方面から支えます。

- 住み慣れた地域で安心して暮らすためにケアマネジャーへの助言や医療機関・行政などと連携して皆様を支えます。





# 高齢者の困りごとは

静岡市葵区

## 伝馬町横内

## 地域包括支援センターに

## ご相談ください



高齢者の  
よろず相談所です

元気なうちに  
介護予防したい

介護保険の事  
について知りたい

悪質商法にあった  
かもしれない

家族や近所の  
お年寄りが心配



伝馬町横内  
地域包括支援センター

【住所】

静岡市葵区音羽町7-18  
KGMビル103号

【電話】 054-207-8111

LINE  
公式アカウント



ホームページ





# ま け ア 城 北

## 城北地域包括支援センター

ひとり暮らし  
が不安・・・  
最近、足腰が弱って  
買い物が大変に  
なってきた

介護保険ってなに？  
私もサービスを  
受けられるかしら？

近所に心配な  
お年寄りがいる  
のですが・・・

**こんな時は地域包括支援センターにご相談ください！**

主任ケアマネジャー、社会福祉士、  
保健師等の専門の資格を持った職員が  
対応させて頂きます。



私たちは静岡市から委託を受け、  
地域ごとに設置された高齢者の  
身近な相談窓口です。

※電話、来所、また必要な場合には職員がご自宅まで訪問致します。  
※個人情報は厳守致します。



ま くる ケ ア 城 北

城北地域包括支援センター

相談無料

秘密厳守

# お気軽にご相談ください

みなさまと一緒に  
考えて共に歩んで  
まいります

歳を重ねても  
暮らしやすい  
地域にするため



## 担当地域

|           |          |          |          |         |
|-----------|----------|----------|----------|---------|
| 赤松        | 上足洗 3 丁目 | 北        | 千代田 1 丁目 | 平柳      |
| あさはた 1 丁目 | 上足洗 4 丁目 | 北 1 丁目   | 千代田 2 丁目 | 前林      |
| あさはた 2 丁目 | 唐瀬 1 丁目  | 北 2 丁目   | 千代田 3 丁目 | 南       |
| 有永        | 唐瀬 2 丁目  | 北 3 丁目   | 千代田 4 丁目 | 南 1 丁目  |
| 有永町       | 唐瀬 3 丁目  | 北 4 丁目   | 羽高       | 南 2 丁目  |
| 池ヶ谷       | 芝原       | 北 5 丁目   | 羽高町      | 柳原      |
| 池ヶ谷東      | 城北       | 北安東 1 丁目 | 東        | 竜南 1 丁目 |
| 漆山        | 城北 2 丁目  | 北安東 2 丁目 | 東 1 丁目   | 竜南 2 丁目 |
| 大岩        | 岳美       | 北安東 3 丁目 | 東 2 丁目   | 竜南 3 丁目 |
| 大岩 4 丁目   | 岳美 1 丁目  | 北安東 4 丁目 |          |         |
|           |          | 北安東 5 丁目 |          |         |



お問い合わせは…

**☎054-292-6450**

相談受付：月曜日～金曜日

8:30～17:30

( 年末年始は除く )

竜南小学校や静岡刑務所のある通りにあります。



# ちよだ



令和6年度 第1号

静岡市葵区千代田地域包括支援センター

職員異動があり、令和6年4月から社会福祉士の一瀬文則が新たに加わりました。今年度もどうぞよろしくお願い致します。

## センター長 石尾



好きな食べ物：  
なんでも食べます  
趣味：ウォーキング

## 社会福祉士 一瀬



好きな食べ物：  
肉、ニラ  
趣味：サイクリング

## 看護師 沖藤



好きな食べ物：  
シャインマスカット  
趣味：  
ペットショップ巡り

## 主任ケアマネ 中村



好きな食べ物：  
揚げ物全般、大トロ、  
博多通りもん  
趣味：山登り、釣り  
ダイエット

## 保健師 向坂



好きな食べ物：  
フォー、生春巻  
趣味：ドライブ

## 社会福祉士 鈴木



好きな食べ物：  
トマトラーメン  
なすラーメン  
趣味：ドラマ鑑賞

この6人で相談お受けいたします！！  
相談はもちろん、研修会等も企画をしています！  
また広報誌でも案内いたしますのでぜひご参加ください。





こんな時は、お気軽に  
地域包括支援センターにご相談ください！！

足腰が弱ってきた  
自分で出来ない事  
が増えた



介護が大変に  
なってきた  
介護保険の申請  
をしたい



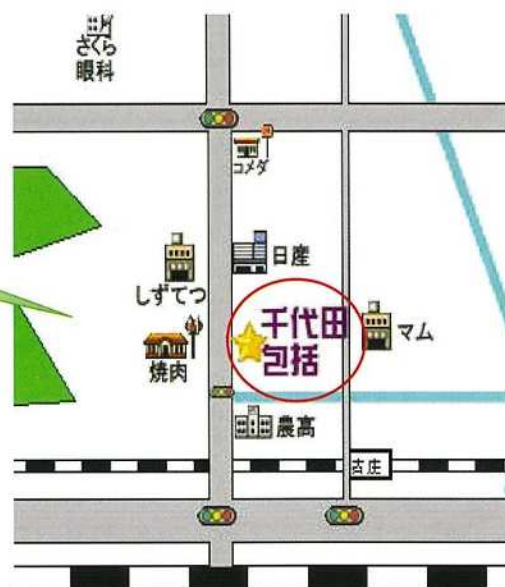
家に籠りがち  
ぼーっとしているこ  
とが増えた



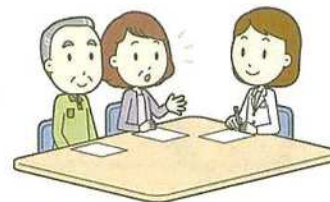
介護予防をしたい  
運動をしたい



流通通り沿い、  
オートベルさん隣の  
茶色いマンションの  
1階に事務所があります。



ご相談は随時受け付けております。  
本人、ご家族、近隣の方でもご相談いただけます。  
まずはお電話ください！！  
※職員が出払ってしまうこともありますので  
ご相談の際は事前にご一報いただけると幸いです。



ホームページQRコード

静岡県葵区千代田地域包括支援センター  
静岡県葵区沓谷6丁目20-1ルシエル101

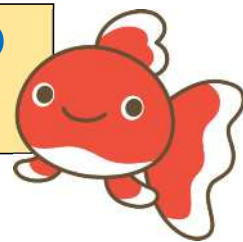
電話 054-207-8602  
FAX 054-207-8603







健康に生活し続けられるよう生活習慣の見直しや定期的な運動を心がけましょう。



以下のこと等で気になることは  
気軽にご相談ください！



主任介護支援専門員：池田

社会福祉士：白鳥



地域の中で目に見えない高齢者への権利侵害や高齢者自身の体力の低下、もの忘れの進行等が見られます。地域の方々による身近な「見守り」や「気づき」が高齢者が安心して暮らすために必要になっています。



高齢者の住む家に頻繁に  
出入りする業者を見かける。



足腰が弱ってきており  
一人暮らしでの生活が心配。



物忘れが気になる人がいる。



高齢者が住む家から怒鳴り声  
が聞こえる。



外出する姿を見かけなくなった高齢者がいる。



社会福祉士：高井

看護師：松田



長尾川地域包括支援センター

静岡市葵区瀬名1丁目16番8号

ロジュマン21 1-A

TEL 054-265-9511



Facebook



# ヒートショックのリスクが高い人



- ①高齢者  
元気な方でも血圧が変化しやすく体温を維持する生理機能も低下しています。
- ②高血圧の方  
血圧の急激な変動による低血圧が起きやすく、意識を失う可能性があります。
- ③糖尿病や脂質異常症の方  
動脈硬化が進行している可能性から血圧の変化に注意が必要です。

## 12月・1月の寒い時期は特に要注意!!



外気温が低くなる冬場は入浴中に心肺機能停止となる人が夏場の10倍にもなります。

高齢者の「不慮の溺死及び溺水」による発生月別死者数（令和元年）

厚生労働省 人口動態調査：

浴槽内での及び浴槽への転落による溺死及び溺水（令和元年）

## ヒートショックを予防するには？



湯はり時に浴室を暖める



脱衣室を暖めておく



湯温設定  
41℃以下



6つのポイント



入浴前と入浴後に水分補給



入浴前に家族に一言かける



かけ湯をしてから入る





# 高齢者の介護・生活相談窓口

いつまでも住み慣れた地域で元気に暮らすお手伝い

愛称：まるけあ美和

## 美和地域包括支援センター

一人暮らしだから、もしもの  
時が心配...

介護保険って何？  
使ってみたいんだ  
ど...

最近足腰が  
弱くなってき  
たみたい。  
介護予防って  
できるのかし  
ら...

近所に心配  
なお年寄り  
がいるだけ  
ど...

家族の介護の事  
で相談したいん  
だけど...

物忘れがひど  
くなっている  
のが心配  
で...



 まずはお気軽にお電話下さい 

**TEL (054) 296-1100**

**無料・秘密厳守**

月～金（8：30～17：30） 土（8：30～12：30）

※休日および夜間については電話で対応いたします（24時間連絡可能な体制を取っています）

〒421-2115 静岡市葵区与左衛門新田74-6

特別養護老人ホーム楽寿の園内



あなたの街の高齢者総合相談窓口

静岡市葵区 (まるけあ賤機)  
**賤機地域包括支援センター**

地域包括支援センターでは静岡市からの委託を受け  
高齢の方が住み慣れた地域で自分らしく安心して暮らして  
いけるよう、高齢者ご本人やご家族の支援を行っています。



～こんな相談をお受けしています～

- ◆介護保険って何？どうしたら利用できるの？
- ◆物忘れが気になってきた・・・
- ◆足腰が弱くなってきたからリハビリを受けたい
- ◆一人暮らしで今後に不安を感じてきた
- ◆近所の一人暮らしの人が心配だけど・・・
- ◆隣のお婆ちゃんが最近よく怒鳴られているようだけど・・・ など



お気軽にお電話ください。

〒420-0871 静岡市葵区昭府2丁目7-17  
(北部保健福祉センター前)

**☎ 251-7772**

(月～金 8:30～17:30 土 8:30～12:30)

受託法人：社会福祉法人 楽寿会



# 静岡市葵区 安倍地域包括支援センター

(まるけあ安倍)

地域包括支援センターは、高齢者の総合相談窓口です。  
静岡市から委託を受けて、介護保険の相談や申請手続きの代行の  
ほか、65歳以上の方やその家族の様々な相談に対応しています。



「最近歩くのが大変になってきた。」  
「家族の物忘れが心配。」  
「近所の一人暮らしの人が心配だけど、どこに相談したらいいの？」  
「介護保険を申請してサービスを利用したい。」  
など、どうぞお気軽に私たちにご相談ください。

〒421-2103 静岡市葵区俵沢38-1  
しずてつジャストライン安倍線「俵沢」「六番」バス停下車  
※駐車場がございます。

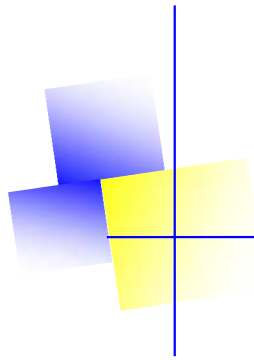
**TEL 054-294-8400**  
**FAX 054-294-8411**

(月～金 8:30～17:30 土 8:30～12:30)



受託法人：社会福祉法人 楽寿会





# まるけあ服織

## 《 服織地域包括支援センター 》

※ 静岡市委託事業 社会福祉法人 駿河会 受託

地域包括支援センターは、高齢者のみなさんが  
住み慣れた地域で、いつまでも安心して生活が  
できるように支援いたします。

### 支援の内容

- ① 高齢者の保健、福祉、医療、介護などの総合的な相談
- ② 介護予防が必要な高齢者への支援
- ③ 高齢者の権利を守るための相談、支援
- ④ 高齢者が住みやすい地域づくり

自転車屋さんの隣  
美容院の1階が事務所



担当地区は、服織、服織西、南藁科地区です。  
お困りのことがありましたら、気軽にご相談ください。



〒421-1215

静岡市葵区羽鳥6丁目4-  
スニップビル1

電話 659-85

FAX 659-85

E-mail

[hatori.houkatu@surugakai.jp](mailto:hatori.houkatu@surugakai.jp)



-3  
階  
85  
87  
net



愛 称 **まるけあ藁科**

2024 年 4 月版

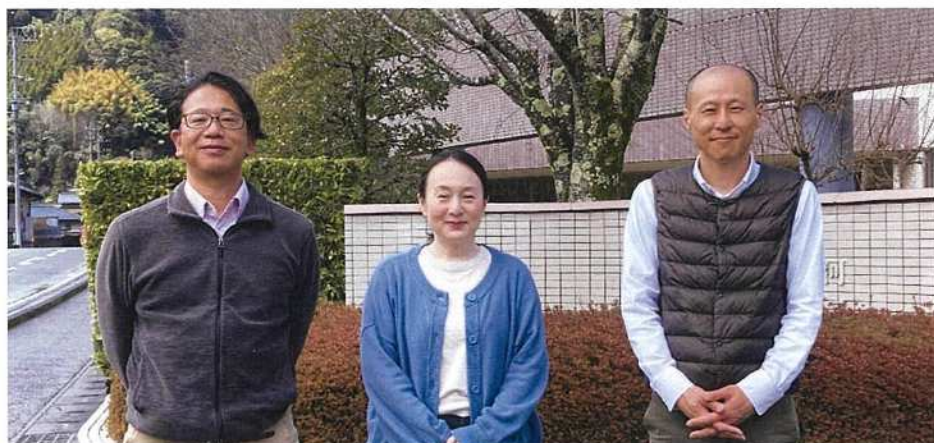
# 藁科地域包括支援センター

(静岡市委託事業)

地域包括支援センターは、介護保険法に基づく高齢者のみなさまの相談窓口です。藁科地域包括支援センターは中藁科、清沢、大川地区を担当しています。

たとえばこんなとき、ご相談ください。

- ・退院後の生活を相談したい。
- ・この頃、歩くのが大変になってきた。
- ・物忘れが心配になってきた。
- ・介護保険って何？ どうしたら使えるのか知りたい。
- ・近所の人や知り合いが、なんとなくくいつもと違う。  
(元気がない、姿を見かけない、見慣れない人が出入りするようになった。)



主任介護支援専門員

保健師

社会福祉士

佐藤 孝秀

池田 久美子

福島 正義

静岡市葵区富沢1542-46

ケアハウスラポーレ駿河1F

電 話 **054-270-1804**

FAX 054-270-1713

開所時間 平日 8:30~17:30

至 八幡

■ 藁科地域包括支援センター  
(ケアハウスラポーレ駿河)

● 静岡富沢病院

● 晃の園

至 羽鳥