



CHIGASAKI CITY SENIOR GUIDEBOOK 2025-2026



# 茅ヶ崎市



## 高齢者のガイド



特集 優待サービス、理容・美容  
生きがい/介護予防  
防災対策、相談窓口



**入居者  
募集**



利用者様も  
 ご家族様も  
 みんなを幸せにする  
 介護サービス

「うんどう楽園」教室毎日開催中!

**介護老人福祉施設**

- デイサービス (通所介護/介護予防通所)
- ショートステイ (短期入所生活介護/予防短期入所生活介護)

甘沼865-1 **マップ①** 図E-5  
 ☎0467-38-4165

希望につながる力になります

**居宅介護支援事業所**

**訪問介護事業所**

赤羽根155 **マップ②** 図A-5  
 ☎0467-39-6514

採用への不安や質問はお尋ねください

**有料職業紹介事業**

- 介護等の特定技能を紹介  
 登録支援機関(登録番号)20登-005394  
 有料職業紹介事業(許可番号)14-ユ-301749

寒川町一之宮6-12-15  
 ☎0467-55-8102

お気軽にお問い合わせください。

**☎0467-38-4165**

✉ sanzyo@happiness-chigasaki.or.jp



ハピネス茅ヶ崎HP



エスコートが老人ホーム・  
 介護施設選びを**無料**でお手伝いします

**高齢者住替え相談センター**

身元保証人、家の売却、引越しも

まずはお気軽にご相談ください。

**0120-957-239** **4つの相談室**

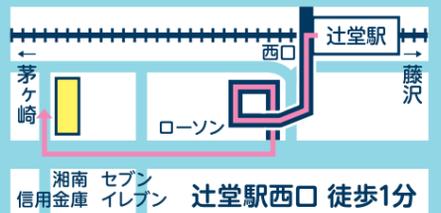
- 横浜オフィス ● 厚木オフィス
- 藤沢オフィス 藤沢市藤沢484-1 藤沢アンバービル4F  
 JR「藤沢駅」北口より徒歩2分
- 湘南オフィス 平塚市平塚1-22-25 YGビル3F  
 JR「平塚駅」西口より徒歩13分 **P**あり

[受付時間] 8:30~17:30(365日)  
 — 完全予約制 —



おかげさまで開所から21年目を迎えました  
**司法書士黒田事務所**

相続全般・遺言・遺産承継(各種名義変更・不動産の売却・預金、株の解約等)・  
 登記(相続・売買・生前贈与・担保抹消・会社設立)・任意後見・成年後見



**初回相談無料** (事前予約制)  
 お気軽にお電話ください

相続登記の義務化? 認知症になるとお金がおろせない? 不動産の売却ができない?  
 他人に財産管理をされたくない・身内に迷惑をかけたくない!  
 相続でもめたくない、もめてほしくない・遺産分割協議、相続放棄、  
 生前贈与、住宅ローン完済…  
 何をすればいいの? 何をしておかなくちゃいけないの?  
 ほっといいのかな?



まずは一度お話をお聞かせください。  
 少しでも気が晴れて事務所をお帰りいただければ幸いです。

**☎0467-84-6636**

茅ヶ崎市浜竹3-2-33 リーヴァビル3F **MAP②** 図E-2  
 JR東海道線「辻堂」駅西口改札より徒歩1分  
 営業時間 9:00~19:00 定休日 土日・祝日(予約対応) **HP** [www.kuroda-jimusho.net](http://www.kuroda-jimusho.net)  
 ✉ [kaname10@vanilla.ocn.ne.jp](mailto:kaname10@vanilla.ocn.ne.jp)

司法書士 黒田 要 神奈川県司法書士会所属 平成15年(2003)登録番号1079号 簡易訴訟代理関係業務認定 平成16年(2004)認定番号第302094号  
 司法書士 高木圭史 神奈川県司法書士会所属 平成22年(2010)登録番号1577号 簡易訴訟代理関係業務認定 平成22年(2010)認定番号第901289号

# ドーンと!! お売りください!

買取専門店 カインドベア

本気の買取いたします

地域実績 **No.1!**

リサイクルジュエリーは

田中貴金属様と同じ金額で  
買取いたします

当日の価格×グラムでお支払いします  
手数料はかかりません。



**金・プラチナ**

**ダイヤモンド**

相場が上昇中の  
今がチャンス!!

ルースの状態でも  
リングについたままでも  
買取いたします

**金券**

●全国百貨店商品券 **96%買取**  
●イオン・7&i・JCBギフト **95%買取**

**ブランド品**

**純銀・シルバー  
金銀メダル**

**切手** パラ・シート  
**記念切手  
中国切手**

**茶道具・骨董品  
中国物など**

**勲章・軍服  
軍装品**

**高級時計**

**カメラ  
レンズ**

**お酒  
洋酒・国産**

上記以外の品目も高価買取しております。まずはご連絡下さい  
高級食器、絵画、ブリキのおもちゃ、万年筆、小型家電

売れるもの  
まとめて買取らせて下さい  
家屋・蔵・倉庫 **解体する前に!**

**買** Kind Bea  
カインドベア 検索

買取専門店 カインドベア 茅ヶ崎店

**0467-81-5326**

10:00~19:00 茅ヶ崎市共恵1-10-16(エリアマップ5図C-5)



買取専門店 カインドベア 辻堂店 (土日休み)

**0466-86-7505**

10:00~19:00 藤沢市辻堂新町1-5-12(エリアマップ4図D-2)



古物商許可証 第452670007020号  
藤法-696 藤沢税務署長 酒類販売業免許通知書  
特定国際種事業者番号 S-3-14-00179



# 茅ヶ崎市

市内にお住まいの高齢者の方々のための情報に  
詳細な地図が加わった便利な1冊をつくりました。

## 高齢者のガイド

### 巻頭特集

#### 優待サービス

- 優待カードを活用しよう! 4
- 優待サービス協賛店舗一覧 5

#### 理容・美容

- 理容・美容組合加盟店一覧 10

#### 生きがい/介護予防

- 茅ヶ崎いきいきライフ 12
- 地域包括支援センターって  
こんなところ!! 14
- 認知症になったら? 16
- わたしの覚え書き 17
- 暮らしを支える地域の情報サイト 17

#### 防災対策

- 洪水・土砂災害ハザードマップ 18
  - いざというときのために!  
防災対策ガイド 20
- 避難場所を確認しよう/避難行動要支援者支援制度

#### 相談窓口

- ちがさきの医療と介護 64



### 医療ガイド

- 医師会一覧 47
- 歯科医師会一覧 49
- 薬剤師会加入薬局一覧 50

### 茅ヶ崎市マップ

- 全体図 53
- 1 図 香川駅 54
- 2 図 小出地区 (辻堂駅拡大図) 56
- 3 図 茅ヶ崎西部 58
- 4 図 茅ヶ崎東部 60
- 5 図 茅ヶ崎駅周辺 62

#### ご利用にあたって

事業内容等が変更になる可能性があります。  
茅ヶ崎市市外局番「0467」および住所表記「茅ヶ崎市」は省略しております。  
価格表示の掲載について、税込・税抜が混在しております。

#### 茅ヶ崎市役所

茅ヶ崎1-1-1【5図B-2】 ☎82-1111 (代表)  
開庁時間:月曜日~金曜日 8時30分~17時 (休日・年末年始を除く)

やさしい言葉と愛の手を!お気軽にご相談下さい 厚生労働大臣許可(14-ユ-080006)

有限会社 **茅ヶ崎ケアサービス**

介護保険外サービスにも対応致します。

在宅介護 家事手伝い 家政婦(夫)紹介

介護保険指定事業部門 障害福祉サービス部門 TEL0467-89-3577  
有料職業紹介事業部門 TEL0467-82-2448

茅ヶ崎市東海岸北3-11-60 (MAP5図E-4)



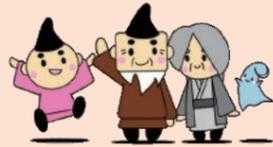
茅ヶ崎市高齢者のための優待サービス事業  
楽しく街へお出かけしませんか。

協賛店舗の最新情報は  
こちらから!

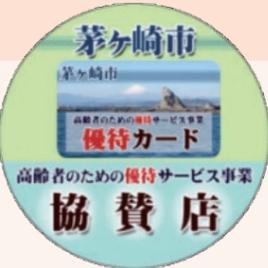
# 優待カード を活用しよう!

健康維持や  
趣味の発見に!

いきいきと、  
豊かな生活を  
支援します。



優待カードは  
65歳以上の市民  
(本人のみ)が、  
サービスを受け  
られます。



ステッカー

のぼり旗

## 優待カードの楽しみ方

### 1 協賛店へ行く

協賛店にはステッカー・のぼり旗・ポスターのいずれかが掲示されています。

### 2 優待カードを見せて、サービスを受ける

優待カードのサービスは、協賛店によって異なります。

- お会計の1割引
- お店のポイント2倍
- 入会金半額
- ドリンク1杯サービス など…

### 3 自分にあったサービスのお店を見つけよう!

協賛店のジャンルは6種類!

- 理美容
- 健康
- 趣味・娯楽
- 買う
- 食べる・飲む
- その他

協賛店舗は5~9ページに掲載しています!

優待カードは以下の場所で交付しています。

- 市役所 (高齢福祉課) 5区B-2
- 小出支所 2区B-2
- 辻堂駅前出張所 2区E-2
- 香川駅前出張所 1区A-3
- ハマミーナ出張所 3区C-4

※開所時間 平日8:30~17:00  
公的な本人確認書類 (マイナンバーカードなどの身分証明書) を窓口にお持ちください。  
※65歳になる方には、介護保険証と一緒に届けています。

茅ヶ崎市 優待サービス協賛店舗

検索

後援 茅ヶ崎商工会議所

※ご利用にあたっての注意事項 (必ずお守りください)

- 65歳以上のご本人が利用できます。代理の利用はできません。○お1人1枚のみの発行紛失の場合を除くと、優待カードの他の人への譲渡や貸与は禁止しています。
- サービス内容は各協賛店舗様のご協力により実施しているため、サービス内容について茅ヶ崎市は一切責任を負いかねます。あらかじめご了承ください。

内科・消化器内科・循環器内科・呼吸器内科  
糖尿病内科・内分泌内科・神経内科・精神科  
往診・訪問診療・人間ドック・地域包括ケア病床・医療療養病床

医療法人 長谷川会  
**湘南ホスピタル**

指定居宅介護支援事業所  
医療法人 長谷川会  
ケアポート湘南  
☎0466-31-0511

指定訪問看護ステーション  
医療法人 長谷川会  
コスモス訪問看護ステーション  
☎0466-35-6771

☎0466-33-5111  
辻堂駅南口交番前入る7分 藤沢市辻堂3-10-2 MAP4図D-3

どんな小さな  
お困り事でも **お任せください!**

不用品処分&片付け&整理 引越し・家具の移動・代行おそうじ・庭仕事・大工仕事 等

お助け本舗の安心信頼システム

24時間 365日 スピード対応  
明朗 料金  
損害保険 加入  
全国 ネットワーク 220店舗

不用品回収 無料  
安さ・信頼・自信あり!!

詳しくはホームページをご覧ください!!  
お助け本舗 茅ヶ崎

**便利屋!お助け本舗 茅ヶ崎店**  
土・日・祝日も対応しています!お気軽にお問合せください!!  
☎0120-608-365  
ひばりが丘4-24 エリアマップ 4図B-2

## 優待サービス

# 協賛店舗一覧

※令和7年2月1日時点の情報です。

※優待内容は掲載時点のものであり、予告なく変更される場合があります。優待内容・営業時間については各店舗・施設にお問い合わせください。

No.	ジャンル	店舗名 / 施設名	優待サービス内容	住所	電話番号
1		美容室 マムズ	新規のお客様 施術10%割引	新栄町2-30 茅ヶ崎ショッピングセンター2階	84-5070
2		NATTY HAIR (中央窓口)	訪問美容サービス。電話一本で組合サロン技術者が出張。 カット、カラー、パーマ各4,000円 出張費別途500円	【中央窓口】 若松町5-29	57-7591
3		美容室リトルマミ	お会計より10%割引	松が丘1-6-79	85-9315
4		訪問理容サービス ヘアサロンおおくぼ	①訪問理容カット3,300円 (訪問交通費込み。肩カット、女性简单顔剃りが無料) ②訪問理容福祉カット料金あり。2,000円より (ケアマネの紹介要)	中海岸2-4-36	83-4452
5		Po'es nail (ポエズネイル)	手・足の爪切り(足浴付き)2,500円 ネイルカラー 4,320円	東海岸南6-2-44	95-9200
6		Rerache (レラーシュ)	介護資格所有者による訪問理美容(体の不自由な方への訪問カット。 3,800円で訪問料込み。訪問カットご利用の方に簡単なマッサージ およびネイル無料サービス。要予約。)	浜竹2-3-35	86-0107
7		ネイルクイック 茅ヶ崎店	ケアコースをご利用時、アミノモイストパック(税抜500円)を無料 サービス	元町1-1 ラスカ茅ヶ崎4階	84-4133
8	理美容	巻き爪・フット・ボディケア サロン nanaiRo	施術利用料金より300円引き	共恵1-8-18 神崎ビル4階	84-8447
9		ヘアーサロン イマイ	すべてのメニューを普通料金で送迎サービス、出張サービスを行 います。(出張メニューは要相談)店舗所在地は今宿です。近隣エリ アの方は、電話でご相談ください。	今宿487	82-6273
10		お肌専門店 ナカムラ	ソニックエステ体験(1,080円)でマユスタイリングサービス	浜之郷690	83-7241
11		Cloud9 for hair (クラウドナインフォーヘア)	平日限定 各メニュー 500円引き(カット・カラー・パーマ)、シャ ンプー・トリートメント・マッサージ無料	共恵1-4-15	26-0029
12		TOWAIRO HAIR (トワイロヘア)	施術料金より550円引き	東海岸北2-4-55 1階	84-1010
13		IRODORI/salon	★初回¥3500 (出張費込み) ☆2回目以降:優待サービス特権でお会計から10%OFF →通常¥5500のところ¥4950 (出張費込み)	【本社】厚木市妻田北4-8-11 森電気ビル1階A号室 【茅ヶ崎提携店】 萩園1436番地3	080-9775-1818
14		手・足・爪のケアサロン cocolim	優待券をお持ちの方には、ハンドケア・足の巻き爪や厚くなってし まった等の爪のトラブル解消、自分ではできない爪切り等の施術 5%引き(訪問施術もご相談に応じます。)	元町4-23-1 アペリア101	57-8580
15		プラス・ヘアー 訪問理美容ベガランス	優待カード持参でサロンご来店 施術料金から10%引き 訪問理美容カット2,500円を500円引き 送迎無料サービスあり(時間/曜日指定)	矢畑1364-1 スイートピア3-101	87-2269
16		鍼灸治療院 凧	サービス内容については、店舗に直接お問い合わせください。	松浪1-5-31	080-3596-5276
17		野天湯元 湯快爽快 ちがさき	通常入館料金 平日880円が優待価格で750円	茅ヶ崎3-2-75	82-4126
18		はり治療 汐風	サービス内容については、店舗に直接お問い合わせください。	松浪1-5-31	080-5049-3570
19		あきば 接骨院	サービス内容については、店舗に直接お問い合わせください。	共恵1-6-32	58-8181
20		大槻鍼灸院	サービス内容については、店舗に直接お問い合わせください。	松林3-12-26	40-5358
21	健康	Wizちがさき駅前整骨院	サービス内容については、店舗に直接お問い合わせください。	幸町3-5-104	84-0133
22		和敬堂鍼灸院	サービス内容については、店舗に直接お問い合わせください。	十間坂1-4-48	82-4549
23		谷津倉治療院	サービス内容については、店舗に直接お問い合わせください。	元町16-8-2	58-8877
24		東門あん摩マッサージ指圧 はり灸治療室	サービス内容については、店舗に直接お問い合わせください。	松浪1-3-22	0120-89-8733
25		ラフィネ ラスカ茅ヶ崎店	毎月15日限定。合計金額より540円引き。(例:リフレクソロジー 20分2,160円→1,620円) (ハピネス会員様のみ。当日無料入会でき ます) ヘルニアの方、外傷のある方、発熱されている方、飲酒されている 方、水虫の方、脊柱疾患をお持ちの方、過度の神経痛をお持ちの方、 骨粗しょう症の方は施術をお断りさせていただきます。	元町1-1 ラスカ茅ヶ崎4階	84-8271
26		湘南接骨院	サービス内容については、店舗に直接お問い合わせください。	共恵1-2-5	86-8899

No.	ジャンル	店舗名 / 施設名	優待サービス内容	住所	電話番号
27		ハスキーズギャラリー	「歌声喫茶」「日本文学部読会」「落語」等入場料10%割引	新栄町1-1 山治ビル6階	88-1811
28		ウクレレスクール Honey's Lei (ハニーズレイ)	①入会金半額 ②ウクレレチューナープレゼント	本村4-20-61	91-5577
29		自遊空間 茅ヶ崎エメロード店	パック料金20%割引	新栄町2-29 エピックスビル2階	84-1036
30		シニア向けパソコン・スマホ・タブレット教室 ディードットステーション 茅ヶ崎教室	①入会費より3,300円引き ②月謝1か月分(3,300円)無料	共恵1-7-3 WAVE湘南1階	53-9372
31		長谷川楽器店(本店)	ミュージックスクール入会金6,480円(税込)50%割引	幸町22-10	85-1726
32		長谷川楽器店(駅前センター)	ミュージックスクール入会金6,480円(税込)50%割引	幸町22-6 ジョイ茅ヶ崎パートⅡ 3階	85-9835
33		長谷川楽器店(鶴が台センター)	ミュージックスクール入会金6,480円(税込)50%割引	高田1-14-7 JAさがみとなり	52-6532
34		ミント英会話スクール	レッスン料金割引(お昼グループクラス1,000円引き)	東海岸北3-10-41	87-3727
35		有限会社 津田糸店(教室)	編み物教室 入会金半額(4,000円→2,000円)	新栄町2-30	82-2873 070-5571-8815
36		アイビス湘南パソコン教室	入会金5,400円(税込)50%割引	高田4-3-23	53-0984
37		公文室田小学校前書写教室	入会金半額免除	室田1-5-20	050-3097-7749
38		公文若松町桜道書写教室	入会金半額免除	若松町6-7	26-0625
39		公文ラスカ茅ヶ崎書写教室	入会金半額免除	元町1-1 ラスカ茅ヶ崎6階 ラスカ文化教室内	090-5882-1998
40		公文湘南みずき書写教室	入会金半額免除	みずき3-15-17	070-7524-3784
41		公文小和田書写教室	入会初月の月会費2,500円が半額の1,250円	小和田3-6-1	090-1769-5811
42		公文浜須賀東書写教室	入会金半額免除	浜須賀5-41	87-1124
43	趣味・娯楽	公文浜竹書写教室	入会金半額免除	浜竹4-6-9 兵金山会館	090-4613-3803
44		公文柳島2丁目書写教室	入会金半額免除	柳島2-9-34	080-4802-3443
45		公文香川駅前書写教室	入会金半額免除	香川4-48-10 ハイツヤマト201	080-4097-7665
46		公文本村4丁目書写教室	入会金半額免除	本村4-13-47 八王子会館	080-3521-8374
47		ドレミファクラブ茅ヶ崎店	室料20%割引(フリータイムの場合は10%割引)	新栄町13-48	86-3737
48		公文ちがさき出口町書写教室	入会金半額免除	出口町2-11-2	090-9374-0876
49		有限会社 沖右エ門丸	乗合船料の基本料金より1,000円引き	南湖4-23-20	82-5443
50		まごうの丸	乗合船料の基本料金より2,000円引き	南湖6-18-7	85-9013
51		つり船 ちがさき丸	乗合船料の基本料金より2,000円引き	南湖6-18-6	86-1157
52		カラオケBAR翔(ショウ)	優待カード提示で ソフトドリンク、サワー 200円→100円(税別) 生ビール500円→300円(税別)	幸町22-26 横尾ビル2階	87-4866 (ご予約は姉妹店 「すずき家の食卓」 でお受けします)
53		公文十間坂書写教室	入会金半額免除	十間坂2-3-1 SUNNY WEEKEND	090-5611-8664
54		公文茅ヶ崎鶴嶺書写教室	入会金半額免除	矢畑183 リベンデル	090-1784-1906
55		株式会社GABA 藤沢教室	①入会金30,000円が無料 ②どこの教室でも通えるオプションLesson Anywhere4,000円が無料 ③特別割引コースをご案内(詳細はスクールにお問い合わせください)	藤沢市南藤沢21-7 平野ビル5階	0120-286-815
56		季節の言葉を楽しむ 公文ラスカ茅ヶ崎 シニアのための書写教室	入会月の会費半額(2,200円を1,100円に)	元町1-1 ラスカ茅ヶ崎6階 ラスカ文化教室内	090-5882-1998
57		「ぴんころクラブ」 (リトリートメント)	入会金3,300円が無料	白浜町2-31	87-8685 080-5375-8685
58		季節の言葉を楽しむ 公文浜須賀東 シニアのための書写教室	入会月の会費半額(2,500円を1,250円に)	浜須賀5-41	080-5012-1124

No.	ジャンル	店舗名 / 施設名	優待サービス内容	住所	電話番号
59		湘南ちがさき屋 ラスカ茅ヶ崎店	お会計より10%割引	元町1-1 ラスカ茅ヶ崎3階	82-8171
60		株式会社ニッショウ	店頭販売品10%割引(一部除外品あり)	高田4-24-30	0120-83-2440 50-6977
61		湘南菓子工房ヒラオカ	お買い上げのお客様にお好きな焼き菓子1個プレゼント	萩園1713-2	82-5581
62		八城商店	1,000円(税込)以上お買い上げでジュース1本サービス	香川6-21-20	52-6653
63		有限会社 津田糸店	毛糸、ノーション、生地、紐 5%割引 (他の割引サービスとの併用不可)	新栄町2-30	82-2873 070-5571-8815
64		ハム工房ジロー	お会計より10%割引(一部対象外もあり)	高田5-2-26 茅ヶ崎青果市場内	54-8604
65		ゴルフ・ドゥ! 湘南茅ヶ崎R1号店	ゴルフ用品 全品5%割引	本村2-1-11	55-1513
66		メガネのプリンス	メガネ一式10%割引、その他店内商品5%割引 (一部対象外商品がございます)	新栄町13-1 三堀ビル1階	86-6460
67		株式会社 寺田薬局	当薬局でお買い物された方にボックスティッシュ 1箱プレゼント	新栄町2-25	82-2220
68		鈴木茶舗	お会計金額より5%割引	十間坂1-4-62	82-2233
69		有限会社 星のフラワー	四つ葉会のポイント2倍(通常100円で1ポイントのところを、 2ポイント。ギフト券・花キューピット・クレジット払除く)	高田5-6-1	51-8787
70		さんこう生花店	ご来店されたお客様へお花(100円相当)プレゼント	東海岸北2-1-58	83-8711
71	買う	シューズショップサンワ	店内全商品(赤札・セール商品は除く)5%割引	新栄町12-12 茅ヶ崎トラストビル1階	58-3555
72		長谷川書店(南口駅前店)	ポイントカード2倍サービス(他のキャンペーンとの併用不可)。 キャッシュレス(クレジットカード、電子マネーなど)にてお買い物 できます。	幸町2-10-106	82-4728
73		長谷川書店 (ネスパ茅ヶ崎店)	ポイントカード2倍サービス(他のキャンペーンとの併用不可)。 キャッシュレス(クレジットカード、電子マネーなど)にてお買い物 できます。	元町1-1	88-0008
74		有限会社 茶商 小林園	優待カードを提示の方は、毎日小林園オリジナルポイントカード スタンプ 2倍	共恵2-1-40	82-2716
75		金明堂	メガネ一式、またはレンズ交換のお客様、10,000円以上のお買い 上げで3,000円引き(一部対象外あり)	元町1-1 ラスカ茅ヶ崎4階	87-3828
76		エンチャントッド	全品5%割引(セール品、シューズア品除く)	元町1-1 ラスカ茅ヶ崎3階	84-8801
77		GOODNESS ラスカ茅ヶ崎店	5,000円(税抜)以上お買い上げで500円引き 10,000円(税抜)以上お買い上げで1,000円引き	元町1-1 ラスカ茅ヶ崎3階	84-7006
78		柳島屋 青木商店	酒の量り売り時に、量り売り用の空ビン720mlか300mlのどちら か1本をサービス	柳島海岸1284	82-5243
79		観光農園 鈴木園	果物等の量り売りの際、目方でサービス	芹沢308	51-0283
80		マルナオ園	果実・野菜の量り売りの際、目方でサービス(ご自身で柿のもぎ取 りができます。他に季節の野菜も販売。)	芹沢330	51-0442
81		小西農園	お会計より100円引き ※夏季のみ営業(8、9月)	西久保800	57-6429
82		メガネスーパー 茅ヶ崎駅前店	メガネ・サングラス・コンタクトレンズ・補聴器が15%割引(対象外 商品あり、重複割引不可)	新栄町1-1	85-1835

メガネ・サングラス・補聴器・コンタクト

PRINCE **メガネのプリンス**  
OPTICAL SHOP SHONAN CHIGASAKI SINCE 1965

茅ヶ崎で創業60周年

【住所】茅ヶ崎市新栄町13-1 三堀ビル1F MAP5図C-3  
【営業時間】10:00~19:00 【駐車場】提携あり  
☎0467-86-6460 🔍茅ヶ崎プリンス

一級眼鏡作製技能士  
認定補聴器技能者 在籍

まずは見学にお越しください

湘南を一望

介護付有料老人ホーム 神奈川県指定介護保険特定施設  
**ケアヴィレッジ湘南茅ヶ崎**

お問い合わせ  
お申し込み ☎0467-86-1165

看護師が24時間体制で常駐 個別リハビリや体操プログラムも充実

茅ヶ崎市幸町5-8茅ヶ崎メディカルケアセンター3F~10F

〒243-0293 茅ヶ崎市幸町5-8 茅ヶ崎メディカルケアセンター3F~10F  
TEL:0467-86-1165 FAX:0467-86-1166  
定員:120名(入居定員) 入居資格:65歳以上で自立・要支援・要介護の介護付有料老人ホーム  
入居費:約200万円(入居費) 月額利用料:約10万円(入居費) 入居費:約200万円(入居費) 月額利用料:約10万円(入居費)  
入居費:約200万円(入居費) 月額利用料:約10万円(入居費) 入居費:約200万円(入居費) 月額利用料:約10万円(入居費)

No.	ジャンル	店舗名 / 施設名	優待サービス内容	住所	電話番号
83		UMIZOI 46 マルキヨ	ハッピーシルバークー (17時から18時30分まで) 小生グラスビール300円	柳島海岸16-13	86-7223
84		えんや	お会計より10%割引	元町4-4	58-0847
85		レストラン なんだき牧場	現金での会計時、5%割引	今宿1024	83-2775
86		五空ぱん	お会計より5%割引(1日1回限り有効)	円蔵2224	67-7722
87		築地銀だこ イオン茅ヶ崎店	たこ焼き8個入り(全種類)1舟 50円引き	茅ヶ崎2-7-71	59-4781
88		ちゅら島家	お会計より50円引き	萩園1270-33	080-9553-7878
89		ちゅら島家 (移動販売)	500円(税込)以上のお食事の方50円引き	萩園1270-33	080-9553-7878
90		長崎ちゃんぼん・九州らーめん 霧しま	お会計金額950円(税込)以上で「200円引き」または「当店手作りデザート1つサービス」	香川4-11-13	57-7246
91		GARAentra (ガラエントラ)	ヘルシープレート(カレーやナン、サラダ、惣菜付)1,080円(税込)(60歳以上の方限定)	幸町2-10-205 ジョイ茅ヶ崎パート1 2階	82-7011
92		茅ヶ崎うどん あおい	お会計800円(税込)以上でデザートサービス	十間坂2-2-29 シャルム湘南1階	87-5727
93		エキッププラス (ラスカ茅ヶ崎)	カフェご利用の方は、カフェメニュー 100円引き。ショップご利用の方は、お買い物合計額10%割引	元町1-1 ラスカ茅ヶ崎5階	88-3033
94		茅ヶ崎そば処 榮家	そば大盛または日本酒(丹沢山秀峰)コップ一杯(90ml)のサービス	香川4-11-14	57-6539
95		BAR BREEZE (バー・ブリーズ)	月に1回まで、ミニビールまたはミニカクテル1杯サービス	元町4-10 五島ビルⅡ-201	85-3279
96		サンゴ食堂	好きなサワー 1杯サービス	元町4-9 元町グローブビル1階	57-8891
97	食べる・飲む	リンガーハット茅ヶ崎浜竹店	ぎょうざ3個プレゼント	浜竹2-11-26	89-9991
98		さかなや道場茅ヶ崎南口店	1グループに付き、枝豆1皿プレゼント	幸町2-18 武藤ビル地下1階	84-6213
99		欣ずし	ランチタイム(12時~14時)ランチメニュー全品100円引き	南湖2-3-12	82-7884
100		KATE's CAFE	月曜日・火曜日・木曜日の14時から17時までシニアハッピーアワー開催。ビールが1杯500円のところ400円に! すべてのドリンクメニュー 10%割引。食材をお持ちの方はさらに10%割引。	柳島海岸8-29	83-9593
101		すずの木カフェ	ティータイム(14時30分~18時)にドリンクとデザートご注文のお客様には合計より200円引きにいたします。	元町4-32 1階	82-3411
102		道 本店	お会計より10%割引	元町3-18 2階	85-3716
103		海鮮居酒屋 とら吉	お会計より10%割引	新栄町13-3 2階	88-3919
104		ミスタードーナツ 茅ヶ崎北口店	お会計より10%割引(セール期間・セット商品は利用不可)	新栄町13-49	87-5608
105		Bread studio mog (ブレッダスタジオモグ)	お会計より5%割引(1日1回限り有効)	高田2-3-6	38-8844
106		麺や 一光食堂	お飲み物全品100円引き(お一人様何杯でも可)	今宿1127	58-1505
107		S-46 BeerMarket (エスヨンロクビアマーケット)	1グループにソフトドリンク2杯無料	赤松町13-4 ピオニー湘南1階	38-7799
108		株式会社プレンティーズ (プレンティーズ茅ヶ崎本店)	偶数月の25日のみ、満65歳以上で優待カードまたは年金手帳を持参するとアイス10個まで半額※生チョコは1個まで	東海岸北1-7-28	88-0013
109		すずき家の食卓	9時から11時、17時30分から19時の間、サワー、芋焼酎、ハイボールの中から好きな飲み物2杯+生ビール1杯+おばんざいセットが通常2,400円のところ1,000円でご提供いたします。	元町4-23-3 ベルフルール102	87-4866
110		JAZZ麺2.7	種類10%割引	東海岸南2-10-2 イーストコート2階	58-8737
111		にじカフェ	お食事メニュー (にじカフェランチ・惣菜ランチ・メインランチ・カレーランチ)をご利用の方はお会計時に200円引き。 ※65歳以上のご本人様のみ対象	幸町13-20	080-8756-5583

No.	ジャンル	店舗名 / 施設名	優待サービス内容	住所	電話番号
112		ジュエリー照國	宝石鑑定、鑑別無料	幸町22-6	58-0092
113		湘南ほけん工房 イオンスタイル湘南茅ヶ崎	来店または訪問時、相談していただいた方にもちろん粗品(サララップなど)プレゼント!	茅ヶ崎2-7-71 イオンスタイル湘南茅ヶ崎3階	0120-84-0172
114		中央労働金庫茅ヶ崎支店	毎月15日、アンケートをご記入いただいた方に飲み物サービス(15日が休日の場合は前営業日)	元町17-1	87-8822
115		よくわかる! ほけん案内 ラスカ茅ヶ崎店	来店または訪問時、相談していただいた方にもちろん粗品(サララップなど)プレゼント!	元町1-1 ラスカ茅ヶ崎6階	0120-58-9097
116		家具マートはせがわ	値札の5%割引(全商品対象)	中海岸1-2-43	86-2011
117		篠田健治行政書士事務所	相談料金1時間無料。 出張料金無料。 相談の方に当事務所作成、エンディングノートを差し上げます。	共恵2-5-29	87-2189
118		キッズモール湘南	①全品10%割引 ②買取査定10%割増	高田2-3-6	0120-565-625
119		飯島量店	リフォーム(クロス、ふすま、障子、水まわり、フローリング、その他)および量販の販売について、金額に応じてサービス ※詳しくは店舗にお問い合わせください	旭が丘5-35	82-6783
120	その他	小清水仏壇店・有限会社小清水商会 茅ヶ崎斎場	仏壇店商品5%割引、ソフトドリンク1杯無料、相談者にエンディングノート進呈	新栄町6-10	仏壇店 85-0280 茅ヶ崎斎場 0120-22-5432 86-7645
121		住友不動産販売株式会社 茅ヶ崎営業センター	①査定書作成無料 ②相続・税金に関する相談無料	元町2-3 G.C.CHIGASAKI5階	0120-877-523
122		せいらん住宅	お家のご相談無料。 工事代金に応じて電球交換や簡単な掃除、草むしりなどの雑務(15分から30分程度)をお引き受けいたします。	松が丘1-1-88	57-4680
123		有限会社 湘南ホームフレンド(ハートフルサービス)	家事・介護・ベビースイッチャー代行のサービス料金10%割引	藤沢市辻堂神台1-3-39 オザワビル8階	0466-33-8102
124		木の花之咲屋 (コノハナノサクヤ)	現金払いのお客様のお会計より500円引き	柳島海岸4-30	55-8061
125		ANIPAL! (アニパル)	犬・猫のトリミング5%割引 ペット(魚、爬虫類を除く)のお預かりサービスでも割引あり(サービス内容は店舗にお問い合わせください)	堤3530-8	37-8507
126		KAIYA (カイヤ)	お家のお片づけサービス 初回限定お試しコース(コンサルティング30分+作業時間3時間) 15,000円→10,000円(税別)	-	090-2195-8088
127		株式会社 海街不動産	①仲介手数料半額 ②相続に関する相談無料	東海岸南1-15-5-104 ラ・メゾン・ド・アール	37-8827
128		木村行政書士事務所	①初回相談 1時間無料 ②深夜休日料金 無料 ③茅ヶ崎市内のみ出張料金無料	共恵1-5-28-203	80-2678
129		合同会社RELATION (リレーション)	①売買仲介手数料30%割引 ②住宅ローン、相続、税金に関する相談無料	東海岸北5-1-26-1階	87-5051
130		買取満天堂 茅ヶ崎店	ご成約で日用品プレゼント。 さらに1万円以上のご成約で買取額1,000円UP!	茅ヶ崎1-2-48	0120-008-253

**株主優待券や商品券、ビール券も格安で発売中!**

相談できる買取屋 **茅ヶ崎まごころや** エリアマップ5図C-4

誠意ある査定を致します! **高価現金買取**

お支払いは、その場で現金!  
査定料無料・出張査定無料!

ご自宅に眠っているお宝をぜひ当店にお持ち下さい!  
買取の相談は、お気軽に当店へ!

HPはこちら

高価買取!

金・プラチナ・貴金属・ブランドバッグ・ブランド時計

0467-38-4720

茅ヶ崎北口エメロード沿い茅ヶ崎ショッピングセンター1階  
10:00~18:30 定休日:火曜

スポーツ エリアマップ5図 D-3

あらゆる世代に優しいスポーツクラブ

**ロコスポーツ湘南**

ロコスポーツ湘南では、あなたの「したい」がきっと見つかる! スポーツクラブが初めてという方でも安心して、楽しく始められるよう、様々なプログラムをご用意しています。

■茅ヶ崎市元町13-1  
■TEL:0467-87-6515 ■FAX:0467-87-3965  
■営業時間/9:30~23:00 日祝9:30~20:00  
■定休日/毎週火曜日、夏季、年末年始、その他、施設点検日  
■URL:https://loconet.jp/shonan/ JR「茅ヶ崎駅」より徒歩6分

Pあり

# 理容組合加盟店一覧

髪のカット・パーマ・シェービングほか、耳そうじやヘッドスパなどの癒し系メニューがある店舗もあります。行きつけのお店を見つけましょう。

No.	店名	電話番号	住所	地図
1	深川理容室	82-1479	旭が丘7-36	4図B-3
2	理・美容サロン茅ヶ崎店	82-4674	今宿410	3図C-2
3	理容イマイ	82-6273	今宿487	3図C-2・3
4	リファイン	82-8387	今宿588	3図C-2
5	ヘアサロンフジマキ	52-2641	円蔵2-10-12	1図E-5
6	イガラシ理容室	85-7966	円蔵2420-8	3図D-1
7	カナダ理容室	52-8426	香川1-15-3	1図E-5
8	ヘアサロンアナミズ	57-7251	香川4-46-43	1図A-3
9	パーバー香川	57-6365	香川5-9-5	1図A-2
10	ヘアサロンさくら	87-8525	幸町13-5	5図E-3
11	ヘアサロン・ヒロ	83-1052	十間坂1-1-24	5図B-4
12	理容フジイ	86-1214	十間坂3-19-10	3図D-3
13	ミヤダイ理容館	82-6247	新栄町2-30	5図C-4
14	加藤理容館	52-0889	代官町1-4	4図C-2
15	ヘアサロンふらの	51-7144	高田2-13-43	4図A-1
16	パーバー・ニュータウン	51-3364	高田4-19-24	4図A-1
17	アートヘアカンカン	54-0919	茅ヶ崎844	3図E-2
18	パーバーエンゼル	52-4193	堤62-20	2図C-2
19	ユタカ理容室	86-6167	常磐町2-9	4図C-3
20	白井理容店	85-1825	共恵1-11-5	5図B-5
21	ヘアサロンサトウ	82-8284	南湖1-8-22	3図D-3
22	ヘアサロンホソノ	82-6768	南湖2-4-4	3図D-4

No.	店名	電話番号	住所	地図
23	フィガロアオキ	85-3403	南湖2-13-44	3図C-3
24	理容スズキ	82-6003	南湖4-4-2	3図D-4
25	理容トミタ	83-0558	萩園1418	3図C-1
26	cut house FEEL	73-8998	浜竹4-1-79	4図C-3
27	理容ネモト	86-6094	浜之郷1204	3図D-2
28	理容水上(TBS店)	86-5215	浜之郷952-108	3図D-3
29	アサヒ理容	83-2717	東海岸北4-15-34	4図A-3
30	ヘアポイントパーク	83-1694	東海岸北5-15-68	4図A-4
31	まかべ理容室	52-3460	本宿町12-12	2図E-1
32	理容ふじまき	51-4835	本村4-19-28	5図E-1
33	ヘアサロンキタウラ	26-8638	松ヶ丘2-8-24-10	4図B-4
34	カットワークスモロボン	54-6688	室田2-14-20	4図A-1
35	パーバーサトウ	82-0721	柳島海岸1041-2	3図C-4
36	パーバーショップヨコヤマ	87-5471	若松町1-7	4図A-3
37	理容木村	82-6787	若松町14-31	4図A-3
38	加藤理容室	85-2022	若松町19-13	4図A-2・3
39	理容あおば	82-6073	矢畑721	3図D-2
40	Hair & relaxing Ttree	87-6220	矢畑886	5図A-2

(住所順)

# 美容組合加盟店一覧

いつまでも、潤いとツヤのある髪で若々しく！カット・パーマ・トリートメントのほかリラクや着付け・ウィッグ・セットなどのメニューも。地元のヘアサロンで定期的に『キレイ』を叶えましょう。

No.	店名	電話番号	住所	地図
1	美遊亭MATO	54-2885	赤松町1-28	4図C-1
2	refestsalon Mousa	52-3960	赤松町12-63 STビル101	2図E-1
3	ビューティカガワ	57-7555	香川5-2-2	1図A・B-3
4	美容室cyan	52-0275	小和田3-5-2	4図C-1
5	ケンジArk	58-2800	幸町23-2	5図C-5
6	MOZAMI HAIR MAKE	87-6501	新栄町1-4-1 F	5図C-4
7	Libur	090-6480-1514	新栄町2-2 鳥元ビル3F	5図C-4
8	美容室マムズ	84-5070	新栄町2-30 ショッピングセンター 2F	5図C-4
9	美容室Shiny	52-5727	高田4-2-18 アート茅ヶ崎2F	4図A-1
10	ベルマ美容室	52-9404	高田5-4-22	3図E-1
11	Soin	080-4463-2226	出口町7-15-2	4図B-2
12	kiyu	33-5747	共恵1-4-17	5図C-5
13	R's hair	57-1116	共恵1-6-12	5図C-5
14	Sweet Lily	37-9343	共恵1-7-8 三直ビル502	5図C-5
15	ラ シーマ	090-7256-5174	共恵1-8-19-2F	5図C-4
16	Hair Salon Sin	82-4588	中海岸1-1-40	5図B-5
17	ビューティサロンあおき	85-9966	萩園1664-11	3図C-1
18	美容室ラ・クーブ	83-1800	浜見平17-2	3図C-4

No.	店名	電話番号	住所	地図
19	あるえっと美容室	86-6916	浜見平17-11	3図C-4
20	AND'S	090-3900-8709	浜竹2-3-36	2図D-2
21	Magnifique	070-3834-3678	浜竹3-4-39	2図D-2
22	Ripple	38-5497	浜竹3-4-57	2図D-2
23	美容室Aphrodite	85-9787	浜之郷435-1 ショッピングモールA-1F	3図D-2
24	PRIER	38-5039	東海岸南2-2-1 内藤ビル2F	3図E-4
25	HAIR STOMP	57-5700	東海岸南2-6-12 ル・ファール東海岸	3図E-4
26	Lowsly	37-6864	東海岸北2-1-39 T'sコート206	3図E-4
27	HairRoom CALM	50-0535	東海岸北2-12-41 IFDビル1F	4図A-4
28	美容室BREEZ	88-2273	東海岸北4-2-5	4図A-3
29	美容室ネムノキ	86-6880	東海岸北5-10-45	4図A-3
30	美容室リトルマミ	85-9315	松が丘1-6-79	4図A-4
31	CAPA 茅ヶ崎	87-2324	元町2-1 山鉄ビル3F	5図C-3
32	PLUCK	88-2202	元町4-4 池田ビル1F北側	5図C-3
33	Pers	84-5450	柳島2-10-12 MOZEN102	3図C-4
34	NATTY hair	57-7591	若松町5-29	4図A-3

(住所順)

湘南旅行舎  
shonan travel service

旅行で  
日本を  
HAPPYに

国内旅行全般承ります。グループ・団体・社員旅行～家族旅行まで細やかに対応可。貸切バス手配可。

湘南旅行舎

☎050-3154-0806

元町4-27 ALBA香番館301 (MAP⑤C-3)

神奈川県登録旅行業第3-1147号

ステキな温泉旅館に行こう！  
料理が素晴らしい！露天風呂付き客室♪  
など団体旅行を多数取扱う  
当社おすすめの温泉旅館をご紹介します。  
2名以上のグループ・ファミリーから受付中

ちがね  
えぼし麻呂



MAP⑤C-4

MOZAMI HAIR MAKE ☎0120-87-6476  
モザミヘアメイク 新栄町1-4 クリーティア茅ヶ崎1F

MAP④A-1

hair make SOFA ☎0120-058-112  
ヘアメイクソファ 高田4-4-27

MAP②A-5

HAIR MAKE CRESSON ☎0120-55-1874  
ヘアメイククレッソン 高田1-14-1

MAP③C-4

Grandir ☎0467-73-8177  
モザミグランディール 浜見平10-2 プランテ茅ヶ崎3 2F

創立52年 茅ヶ崎で4店舗 MOZAMi total beauty

60歳以上の方が無料で部屋を借り、レクリエーション等の活動ができる施設です。  
貸館以外にも、様々なイベントが開催されています。

## 老人福祉センター

**開館時間** .....  
9時～21時 (7～9月は21時30分まで)

**休館日** .....  
第2月曜日 (祝日の場合は翌平日)、年末年始

**利用方法** .....  
使用日の属する月の2か月前の初日 (土日・祝日および休館日を除く) から申し込みができます。施設に直接お申し込みください。

新栄町13-44 さがみ農協茅ヶ崎ビル3階  
[5図C-3] ☎85-3536

百畳敷の大広間でのカラオケは格別。  
また、教養講座、健康講座など参加者を募集し事業を開催しています。



## 老人憩の家 (市内4か所)

**開館時間** .....  
9時～21時 (7～9月は21時30分まで)

**休館日** .....  
毎週月曜日 (祝日の場合は翌平日)、年末年始

**利用方法** .....  
使用日の属する月の2か月前の初日 (休館日を除く) から申し込みができます。施設に直接お申し込みください。

### 皆楽荘

堤1928-1 [2図B-2] ☎52-8610

麻雀やカラオケ等、気軽に集える憩いの場。「新春交流会」は大広間がいっぱいになる盛況ぶりです。



### 浜須賀会館

松が丘2-8-63 [4図B-4] ☎87-1101

ゆったりと過ごせる55畳の大広間等、居心地の良い施設。地域と協力し高齢者が元気になるイベントを開催しています。



### しおさい南湖

南湖6-15-13 [3図D-5] ☎88-1771

海風を感じる別荘のような施設。カラオケ大会「新春しおさい歌ひろば」はたいへん盛り上がりがあります。



### 萩園いこいの里

萩園1215-4 [3図B-1] ☎88-7513

公園に隣接し、幅広い世代に愛される施設。「ミュージックサロン」や「萩園いこいの里まつり」等、世代間交流が盛んです。



60歳を過ぎたら  
加入しませんか

## 老人クラブ

市内には各地域で活動している老人クラブがあります。  
老人クラブでは、高齢者の生活を健全で豊かなものにするために、学習・教養活動、健康増進のための活動、レクリエーション、地域社会との交流活動を行っています。

### 入会方法

市内在住のおおむね60歳以上の方で入会を希望する方は、茅ヶ崎市老人クラブ連合会事務局へお問い合わせください。

### 主な活動

- 仲間づくり...親睦バス旅行、老人クラブ大会
- 生きがい...老人大学、趣味の作品展、世代交流会、各種講座
- 健康づくり...大運動会、グラウンド・ゴルフ大会
- 社会貢献...友愛訪問、植栽、海岸清掃活動、見守り活動

▼入会・活動についてなどの問い合わせはこちらへ▼

茅ヶ崎市老人クラブ連合会事務局  
新栄町13-44さがみ農協ビル3階 [5図C-3] ☎58-5281  
9時～17時 (土日月・祝日、年末年始を除く)



生きがい交流・きずな



グラウンド・ゴルフ大会



作品展

## シルバー人材センター

生きがい就労 サークル ボランティア

**問い合わせ** 公益社団法人 茅ヶ崎市シルバー人材センター  
〒253-0045 十間坂1-4-8 [5図B-4] ☎85-7425 FAX58-6670

生きがいの充実および福祉の増進を図ることを目的に、健康で働く意欲を持ち、臨時的かつ短期的な就業または軽易な業務に係る就業を希望する高齢者のために、豊かな知識と経験を活かすことのできる就業機会を提供しています。

### お仕事の例

清掃、施設・駐輪場の管理、植木剪定、除草、家事援助、保育補助等

### 対象

市内在住で原則として60歳以上の方で、健康で働く意欲のある方

### 利用方法・申し込み

入会説明会にご参加いただくか、WEB入会申込みサービスにより、趣旨をご理解いただいたうえで、お申し込みください。

## 生涯現役応援窓口

おまかせください!

定年退職や子どもの独立などで生活が一区切りし、セカンドライフの過ごし方を探されている方に、経験豊かなセカンドライフコンシェルジュ (専門相談員) が一緒に活動の場を探します。

**時間**: 火・木曜日 (祝日除く)  
10時～12時  
13時～15時  
**場所**: 市役所分庁舎1階



どんな小さな  
お困り事でも **お任せください!**

不用品処分&片付け&整理 引越し・家具の移動・代行おそうじ・庶務・大工仕事等

**お助け本舗の安心信頼システム**

- 24時間 365日 スピード対応
- 明朗料金
- 損害保険 加入
- 全国 ネットワーク 220店舗

詳しくはホームページをご覧ください!!  
お助け本舗 茅ヶ崎 検索

**便利屋!お助け本舗 茅ヶ崎店**  
土・日・祝日も対応しています!お気軽にお問い合わせください!!  
☎0120-608-365

ひばりが丘4-24 エリアマップ4図B-2

## 古道具・骨董品 買取り致します

古ければガラクタでも構いません

物置や押し入れに眠っている古い物  
ホコリだらけでもOK!  
お引越しや家屋解体時にもご相談ください

**見積無料 出張買取 遺品整理**

### 買取品目一例

骨董・掛軸・古書・着物・陶磁器・贈答品  
茶道具・絵画・版画・かんざし・刀・置物  
時計・作家物・室内調製品・ガラス製品  
装飾品・玩具など



飾り屋 **0120-89-6676**

まずはお気軽にお問い合わせください

茅ヶ崎市十間坂2-3-20 MAP3図D-3  
https://www.kazariyakotto.com  
神奈川県公安委員会許可 第452670000506号

# 地域包括支援センターってこんなところ!!

- 時間 月～土曜日 8時30分～17時  
(祝日・年末年始の休みは各センターによって異なります。)
- 担当となる地域包括支援センターがご不明な場合は、  
高齢福祉課までおたずねください。
- 各種相談のご案内はP24～にもご紹介しております。

問 高齢福祉課 ☎81-7163

湘北地区	該当する自治会名
地域包括支援センター <b>あかね</b>	甘沼 香川 松風台 鶴が台団地 鶴が台一街区 ライトタウン茅ヶ崎 みずき
1図B-3	
☎ 55-1535 香川3-21-26	

小出地区	該当する自治会名
地域包括支援センター <b>わかば</b>	堤上 堤下 下寺尾 行谷 芹沢西部 芹沢久組 芹沢中部 芹沢東部 二本松 八王子原 芹沢ひかりが丘 芹沢清水台 湘南ライフタウンB地区茅ヶ崎 湘南ライフタウンF地区茅ヶ崎 湘南ライフタウン羽根沢第一住宅 やよい会 芹沢細谷紺谷村
2図B-2	
☎ 33-5410 芹沢846-3	

松林地区	該当する自治会名
地域包括支援センター <b>くるみ</b>	菱沼 室田 上赤羽根 中赤羽根 下赤羽根 高田 ニュータウン茅ヶ崎 シヨクサンビラ オフトス湘南茅ヶ崎
4図A-1	
☎ 50-0341 高田4-2-18 (アート茅ヶ崎)	

鶴嶺東地区	該当する自治会名
地域包括支援センター <b>さくら</b>	円蔵 矢畑 西久保 浜之郷 下町屋 TBS サニータウン茅ヶ崎 ホームタウン茅ヶ崎 ライオンズ茅ヶ崎ザ・アイランズ
3図D-1	
☎ 81-4082 矢畑1427-1	

鶴嶺西地区	該当する自治会名
地域包括支援センター <b>みどり</b>	萩園 新田 今宿 今宿グリーンハイム コスモ茅ヶ崎プレシオ 萩園サンハイム ファミール茅ヶ崎 第一ハイツ茅ヶ崎 ライオンズマンション茅ヶ崎第三 リステージ茅ヶ崎ツインマークス
3図C-2	
☎ 84-0775 萩園2360-1 (鶴嶺西 コミュニティセンター内)	

茅ヶ崎地区	該当する自治会名
地域包括支援センター <b>ゆず</b>	本町第一 本町第二 本町第四 茅ヶ崎グリーンハイム パークタウン茅ヶ崎 パークタウン茅ヶ崎第二住宅 元町第一 元町第二 新栄町第一 新栄町第二 十間坂 矢畑南 ニューライフ 茅ヶ崎グランドハイム 藤和茅ヶ崎ハイタウン 藤和ハイタウン湘南茅ヶ崎 パークスクエア湘南茅ヶ崎 レクセルマンション茅ヶ崎 ザ・パークハウス茅ヶ崎
5図C-3	
☎ 84-5830 新栄町13-48 (ワラシナビル1階)	

湘南地区	該当する自治会名
地域包括支援センター <b>すみれ</b>	中島 柳島 松尾 浜見平団地 松風 エクシード茅ヶ崎 ベルパーク湘南茅ヶ崎 グランヴァーク茅ヶ崎
3図C-4	
☎ 84-6321 浜見平11-1 (ハマミーナ内)	

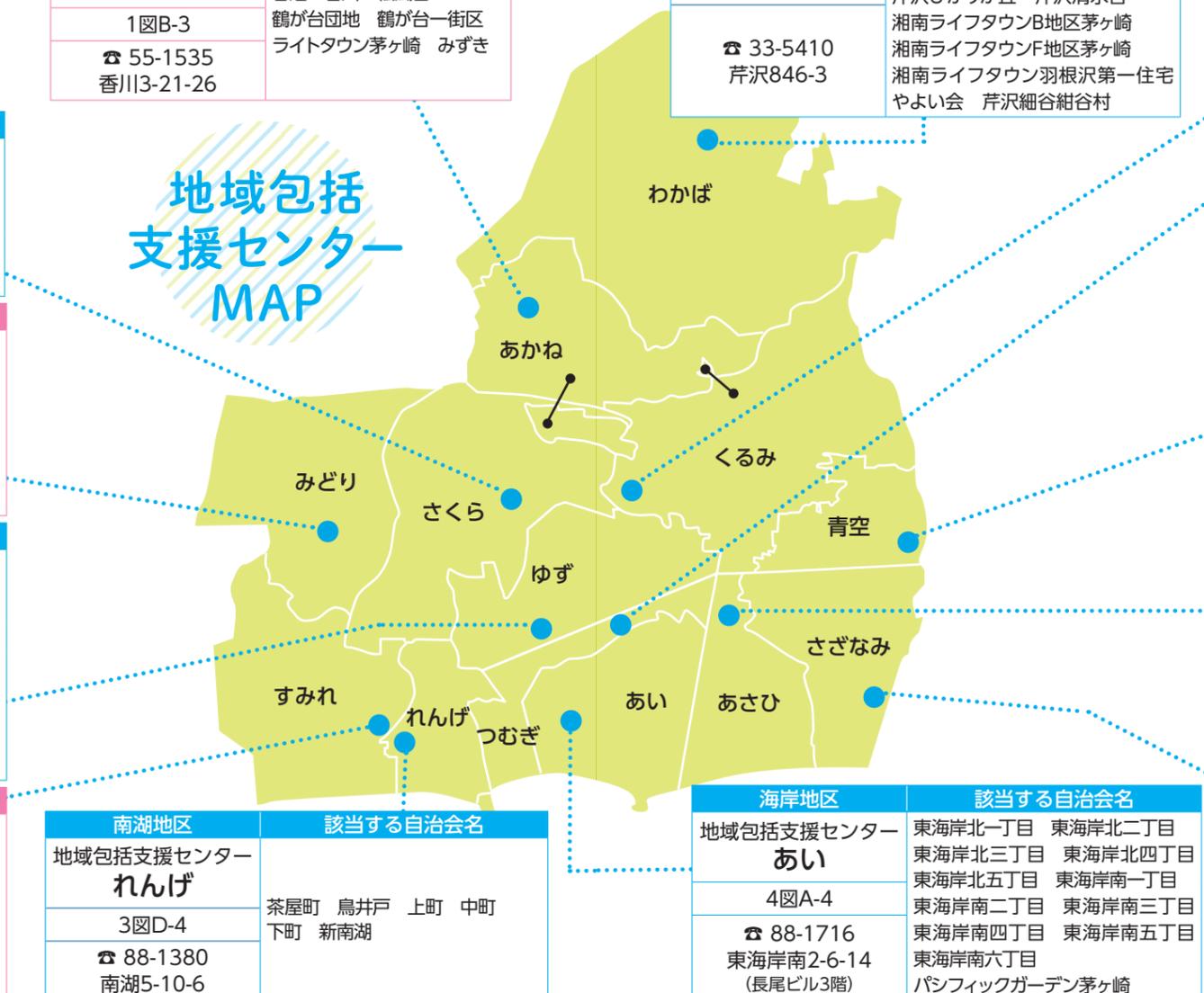
南湖地区	該当する自治会名
地域包括支援センター <b>れんげ</b>	茶屋町 鳥井戸 上町 中町 下町 新南湖
3図D-4	
☎ 88-1380 南湖5-10-6	

海岸地区	該当する自治会名
地域包括支援センター <b>あい</b>	東海岸北一丁目 東海岸北二丁目 東海岸北三丁目 東海岸北四丁目 東海岸北五丁目 東海岸南一丁目 東海岸南二丁目 東海岸南三丁目 東海岸南四丁目 東海岸南五丁目 東海岸南六丁目 パンフィックガーデン茅ヶ崎
4図A-4	
☎ 88-1716 東海岸南2-6-14 (長尾ビル3階)	

浜須賀地区	該当する自治会名
地域包括支援センター <b>あさひ</b>	三が丘 菱沼南部 菱沼海岸緑 平和町 松浜 浜須賀 浜須賀住宅 翠松会 菱沼海岸 松瀧会 松が丘ハイム オーベル茅ヶ崎ラチエン通り
4図B-3	
☎ 84-6383 旭が丘6-11	

松浪地区	該当する自治会名
地域包括支援センター <b>さざなみ</b>	浜竹一丁目 浜竹二丁目 浜竹三丁目 浜竹四丁目 松浪一丁目 松浪二丁目 富士見町 LG富士見町 常盤町 緑が浜 汐見台 出口町 ひばりが丘 美佳町
4図C-3	
☎ 39-5901 常盤町2-2 (松浪 コミュニティセンター内)	

## 地域包括支援センターMAP





**福祉用具** **介護用品** **介護リフォーム** **介護相談**

体験型福祉用具ショールーム

# 株式会社ニッショウ

段差・水まわり・居室などの福祉用具お試し体験!  
介護用品の販売も。お気軽にご来店ください。

☎ 0120-83-2440

茅ヶ崎市高田4-24-30 (MAP4図A-1)

茅ヶ崎駅よりバス4分「本村五丁目」下車徒歩2分 駐車場あり

詳細はこちらから

ホームページ  インスタグラム 

**水・木曜日は  
体験イベントを定期開催中!**



肉球 

## 鉄砲通りのマークの不動産会社

One Life Wonderful Life Wan Life



- 不動産売買のご相談
- 空き地・空き家のご相談
- 相続に関するコンサルタント

# Wan Life 不動産株式会社

東海岸北5-15-10-1F  [www.wanlife.co.jp](http://www.wanlife.co.jp)  
☎0467-55-8122 神奈川県知事(1)第32464号

訪問介護

株式会社チャンティック

## チャンティック 介護センター

いくつになっても、オシャレをしたり、美しく輝いていられる、そんな人生をお過ごしになれますよう暖かな思いを込めて介護をさせていただきます。

- 茅ヶ崎市東海岸北5-15-61
- TEL:0467-67-0264 ■FAX:0467-95-1252
- 受付時間/24時間電話対応
- 定休日/年中無休
- URL:<https://cantikkaigoocenter.jimdosite.com/>



エリアマップ4図 A-4

## SOSネットワーク事業

行方不明となる恐れのある認知症高齢者等の特徴を事前登録しておくことで、実際に行方不明となったときに一刻も早く発見・保護し、高齢者等の生命と安全を守るとともに、家族の精神的・身体的負担の軽減も図ります。

### ●対象

- ① 65歳以上で、行方不明となる恐れのある方
- ② 65歳未満で、若年性認知症等により市長が特に必要と認める方

### ●申し込み

「SOSネットワーク登録届用紙」に必要事項を記入し、高齢福祉課窓口へ提出（申請書は窓口、市ホームページ、各地域包括支援センターで取得できます）。

※可能であれば写真3枚の添付をお願いします。電子での申請も可能です。



## GPS装置の貸与 認知症高齢者早期発見 位置お知らせサービス

高齢者が行方不明となったとき、早期に発見できるよう探索機器（GPS）を貸与します。

※SOSネットワークの登録が必要です。

### ●対象

おおむね65歳以上で行方不明となる恐れのある認知症高齢者等を在宅で介護している家族

### ●申し込み

「茅ヶ崎市生活支援・家族介護支援サービス利用申請書」に必要事項を記入し、高齢福祉課へ提出（申請書は窓口、市ホームページ、各地域包括支援センターで取得できます）。

### ●利用料金

月額1,320円

### ●その他

申請受付後、利用要件の確認のため、電話等による調査を行います。併せてサービスの説明をします。

## ● 認知症サポーター養成講座 ●

認知症サポーターとは?

認知症について正しく理解し、認知症の方やその家族を温かく見守る支援者です。10名以上のグループからの出張講座を受付けます。高齢福祉課や地域包括支援センターにご相談ください。

### 受講内容

- ▶ 認知症の症状について
- ▶ 認知症の方への接し方
- ▶ 相談できる関係機関の紹介



認知症について正しい知識を学ぼう!

医療 エリアマップ1図 E-2

認知症中心の精神科病院  
**湘南さくら病院**

大切なご家族の認知症でお悩みはありませんか? 認知症は、早期の発見がとても大切です。当院は「外来・入院・訪問看護」といった医療サービスでご家族のお悩みを解決に導きます。まずは、お気軽にお電話にてご相談下さい。

■茅ヶ崎下寺尾1833  
■TEL:0467-54-2255 ■FAX:0467-54-2266  
■相談室直通/TEL:0467-54-9600 ■外来/午前9時~12時 予約制  
■外来休診日/土日祝  
■URL:http://www.fureai-g.or.jp/sakura/

**ホームフレンド浜竹**  
グループホーム  
小規模多機能型居宅介護

浜竹2-8-55(マップ2図D-2) ☎0467-59-4165 駐車場あり  
まごころめて 安らぎをあなたへ

各サービスの詳細はホームページで

**湘南ホームフレンド** 藤沢市辻堂元町4-17-22 門倉ビル3F(マップ4図E-3)

訪問介護 ホームヘルパーの訪問 ☎0466-35-8999  
居宅介護支援 ケアマネージャーがケアプランを作成 ☎0466-35-8901  
福祉用具 介護・衛生用品レンタル販売 ☎0466-35-8998  
ハートフルサービス 家事代行・介護支援・付き添い ☎0466-33-8102

## もしかして認知症? 本人と家族をみんなで支えよう! 茅ヶ崎市認知症あんしんガイド

認知症になっても住みやすい茅ヶ崎を目指して、認知症の症状や対応の基本、利用できるサービス、相談先、医療機関などを掲載しています。冊子は市役所などの公共施設で無料配布、市ホームページからもダウンロードできます。

### 掲載している内容

- ① 認知症について…原因疾患、特徴、症状、治療
- ② 認知症の予防について…考え方、具体的な方法、教室等の紹介
- ③ 認知症の方への接し方…対応の仕方、介護者の気持ちなど
- ④ 認知症に関する社会資源・サービス…相談先、介護認定、住まいなど
- ⑤ 財産の管理や書類の手続きなどへの支援
- ⑥ 認知症に関する医療機関一覧…医院、歯科医院、薬局
- ⑦ その他…若年性認知症、交通事故の防止、認知症チェックシートなど



## 自分らしく生きていくための準備 できていますか? わたしの覚え書き~希望のわだち~

### 【茅ヶ崎版オリジナルエンディングノート】

市では住み慣れた地域で安心して暮らしていくことができるように「わたしの覚え書き~希望のわだち~」を発行しています。病気や障がいなどで自分の意思を伝えることができなくなったときに備えて、必要なことを書いておくためのノートです。ノートは「本編」「別冊」「記入例」の3部で1セットとなっています。

具合が悪くなってからではなく、健康なうちから準備をしておくことが大切です。

### 掲載している内容

- 本編 (ピンクの表紙)**
- 私のこと……住所などの基本情報、家族や親戚、友人や大切な人の連絡先など
  - 医療のこと……病名、お薬、延命治療についてなど
  - 介護のこと……介護状態になったときの希望など
  - あとのこと……葬儀、お墓、遺品整理、ペットなどについて
  - 参考資料
- 別冊 (青い表紙)**
- 財産のこと……預貯金、保険、不動産などの情報
- 記入例 (黄色い表紙)**
- 具体的な記入例を掲載しています。



書き方講座も開催しています……市内在住、在勤(在学)の約10名以上の団体よりご相談ください。

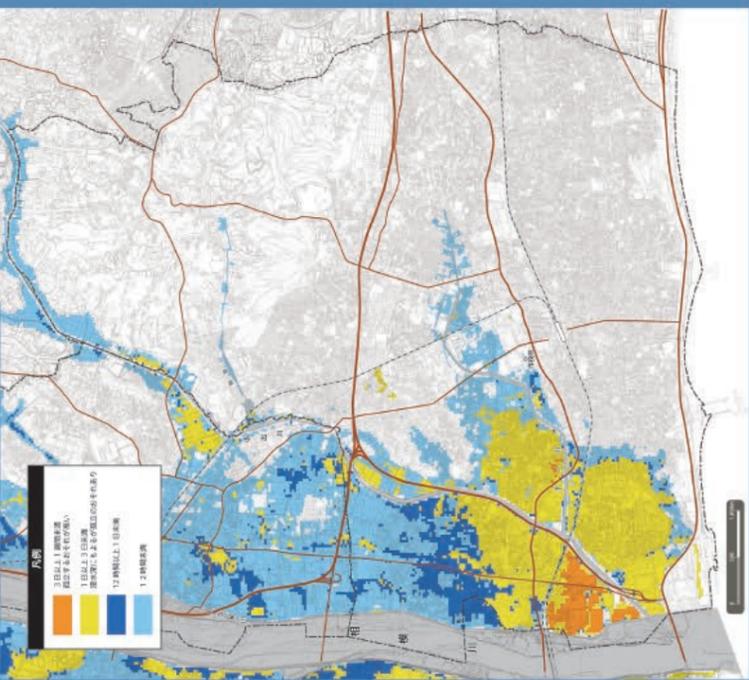
## 茅ヶ崎市 ●暮らしを支える地域の情報サイト●



医療機関、介護サービス、買い物支援(宅配)など生活に役立つ情報が満載のサイトです。



### 想定される浸水継続時間



### 凡例

**土砂災害特別警戒区域**  
土砂災害特別警戒区域は、土砂災害の発生が予想される区域を指し、一定の警戒レベルを設定し、土砂災害の発生に備えるための区域である。

**急傾斜地の崩壊**  
急傾斜地の崩壊は、土砂災害の発生に備えるための区域である。

**土石流**  
土石流は、土砂災害の発生に備えるための区域である。

**土砂災害特別警戒区域**  
土砂災害特別警戒区域は、土砂災害の発生が予想される区域を指し、一定の警戒レベルを設定し、土砂災害の発生に備えるための区域である。

**急傾斜地の崩壊**  
急傾斜地の崩壊は、土砂災害の発生に備えるための区域である。

**土石流**  
土石流は、土砂災害の発生に備えるための区域である。

**浸水深**  
浸水深は、浸水したときに予想される水深を示す。浸水深が深くなるほど、浸水の被害が深刻になる。

**浸水の深さのイメージ**  
浸水の深さのイメージは、浸水の深さによって異なる。浸水の深さが浅い場合は、浸水の被害が軽微である。浸水の深さが深い場合は、浸水の被害が深刻である。

### 令和3年9月 改正版

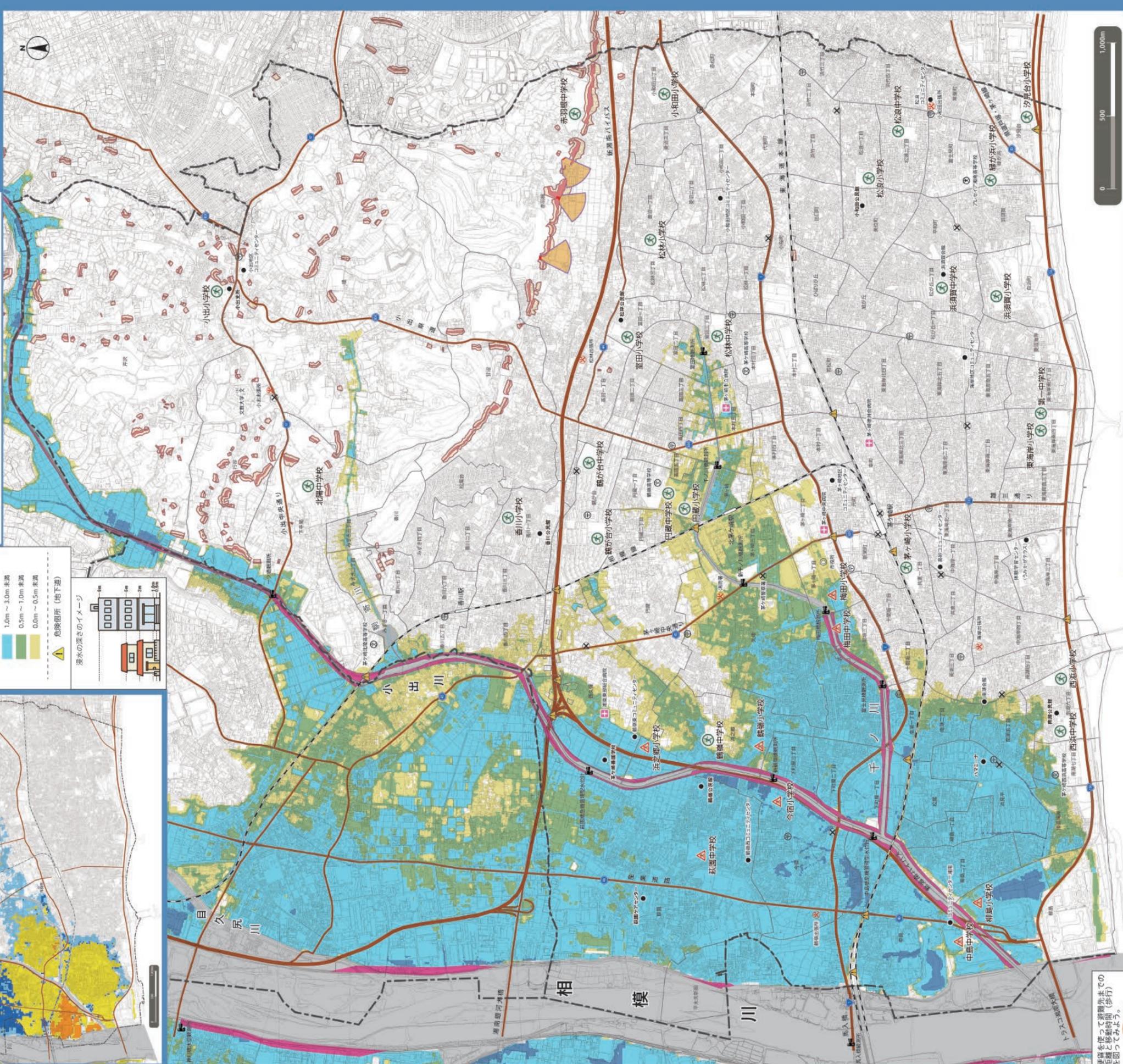
# 茅ヶ崎市洪水・土砂災害ハザードマップ

対象河川と前記となる想定雨量（想定最大規模降雨）

- 相模川 567mm / 48時間
- 小出川、千ノ川、駒寄川 354mm / 24時間
- 目久尻川 398mm / 24時間

①自分の家や職場などの危険を確認する。  
②洪水や土砂災害の危険がある場合は、別冊の「あなたと大切な人の命を守るガイドBOOK」を使って「かんたんマイ・タイムライン」(いつどこに避けるか)をあらかじめ決めて書いておくもの。  
③いざという時は、このハザードマップと「かんたんマイ・タイムライン」を見て、必要な行動を取る。

※川の降り方によっては、このハザードマップに示されていない浸水や土砂災害が起きる可能性があるため、注意してください。



このマップは、令和3年9月1日現在のデータに基づき作成されています。最新のデータが発表された場合は、このマップを改訂いたします。

このマップは、令和3年9月1日現在のデータに基づき作成されています。最新のデータが発表された場合は、このマップを改訂いたします。

このマップは、令和3年9月1日現在のデータに基づき作成されています。最新のデータが発表された場合は、このマップを改訂いたします。

このマップは、令和3年9月1日現在のデータに基づき作成されています。最新のデータが発表された場合は、このマップを改訂いたします。

このマップは、令和3年9月1日現在のデータに基づき作成されています。最新のデータが発表された場合は、このマップを改訂いたします。



# 防災対策ガイド

## 避難場所を確認しよう

いざというときに備えて、近くの避難場所を茅ヶ崎市マップ (P54 ~) で確認しておきましょう。

### 避難所 (災害対策地区防災拠点)

市内の公立小学校19校、公立中学校13校を指定しています。赤羽根中学校を除く公立中学校12校、小和田小学校は医療救護所も兼ねた拠点となります。

#### ▼小学校

学校名	地図座標
1 茅ヶ崎小学校	5図B-5
2 鶴嶺小学校	3図C-2
3 松林小学校	4図B-1
4 西浜小学校	3図D-5
5 小出小学校	2図B-1
6 松浪小学校	4図B-3
7 梅田小学校	5図B-3
8 香川小学校	1図E-4
9 浜須賀小学校	4図B-4
10 鶴が台小学校	1図E-5

#### ▼中学校

学校名	地図座標
1 第一中学校	4図A-5
2 鶴嶺中学校	3図D-1
3 松林中学校	4図A-1
4 西浜中学校	3図D-5
5 松浪中学校	4図C-3
6 梅田中学校	5図A-3
7 鶴が台中学校	1図E-5



### 広域避難場所

災害や大規模な火災が発生したとき、危険から一時的に身を守るために避難する場所です。

施設名	地図座標	施設名	地図座標
第一カッターきいろ公園 (中央公園) 市役所、市民文化会館、総合体育館	5図C-1 5図B・C-2	10 鶴が台小学校、鶴が台中学校、 鶴が台保育園、鶴が台団地	1図E-5
1 電源開発株式会社 市体育館 梅田小学校、梅田中学校	5図B-2 5図A-3 5図A・B-3	11 円蔵小学校、円蔵中学校、 円蔵スポーツ広場、県立鶴嶺高校	3図E-1
2 茅ヶ崎公園	3図E-4	12 赤羽根中学校	2図C-5
3 県立茅ヶ崎高校、京急茅ヶ崎自動車学校、 TOTO株式会社 茅ヶ崎工場 真如苑 湘南支部	4図A-2 4図B-2	13 湘南 CORUN ENERGY 株式会社	2図D-1
4 湘南カントリークラブゴルフ場	2図B-4	14 田端スポーツ公園	1図B-5
5 スリーハンドレッドクラブゴルフ場	2図A-4	15 県立茅ヶ崎支援学校	1図C-5
6 GDO茅ヶ崎ゴルフリンクス、 浜須賀小学校	4図A-5 4図B-4	16 浜之郷小学校	3図C-1
7 県立茅ヶ崎西浜高校、茅ヶ崎太陽の郷 西浜中学校	3図C-5 3図D-5	17 平塚総合グラウンド、平和学園グラウンド	3図B-2
8 県立茅ヶ崎里山公園	2図A-1	18 神奈川県衛生研究所	3図C-3
9 県立茅ヶ崎北陵高校	1図D-3	19 中島中学校	3図B-4
		20 柳島スポーツ公園	3図B-4
		21 汐見台小学校、県立湘南汐見台公園、 松下政経塾	4図C-4

## ～地域の絆でまちを守る～ 避難行動要支援者支援制度

問 防災対策課 ☎81-7127/障がい福祉課 ☎81-7159/高齢福祉課 ☎81-7162

本制度は、高齢者や障がい者等のうち、災害が発生し、または災害が発生する恐れがある場合に自ら避難することが困難で特に支援を必要とする方 (避難行動要支援者) について、避難支援や安否確認等の支援の輪を広げ、減災につなげることを目的とした制度です。

市では、避難行動要支援者名簿を作成し、ご本人の同意を得たうえで、平常時から避難支援等関係者に名簿を提供するなど、関係者のご協力のもと、避難支援体制づくりを進めています。

避難行動要支援者の対象となる方には、本制度をご案内しておりますので、趣旨をご理解いただき、避難行動要支援者同意確認書の提出をお願いします。



市ホームページ

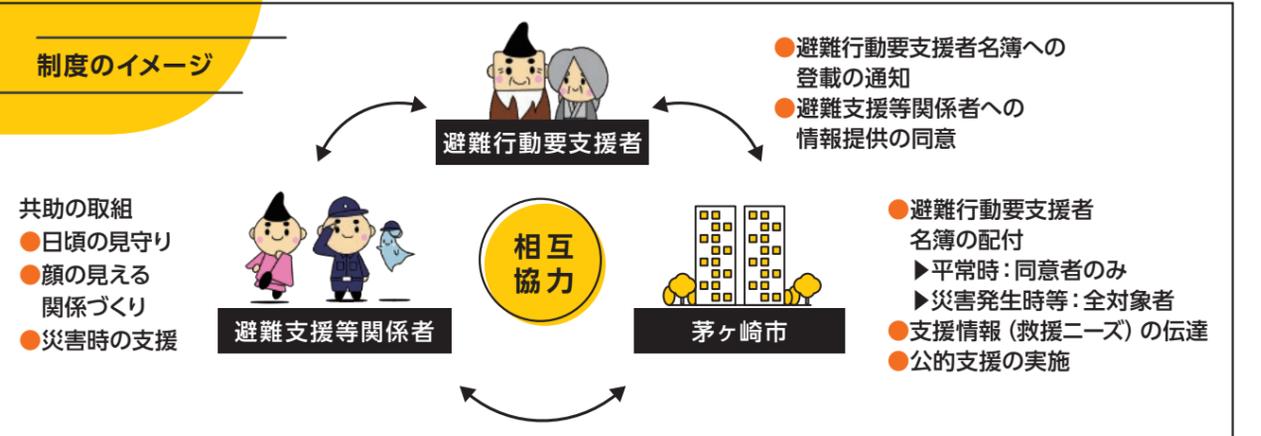
### 避難行動要支援者の対象者

- ①身体障がい者のうち  
【上肢の障がい2級以上、下肢・体幹機能の障がい3級以上、視覚・聴覚障がい6級以上】の方
- ②知的障がい者のうち  
障がいの程度が【A1 (最重度)、A2 (重度)】の方
- ③介護保険制度の認定が【要支援以上】の方  
※長期の入院または施設に入所している方は対象となりません。

### 主な避難支援等関係者

- ①消防機関 ②警察 ③自治会 ④自主防災組織 ⑤民生委員・児童委員 ⑥地域包括支援センター

### 制度のイメージ



ちびさ黄旗 旗の模様  
えぼし麻呂&ミーナ

## あなたの建物は安全ですか?

- 火災報知器・消火設備の定期点検
- 工事改修 ●防災用品

平和防災には「お願いして良かった。」があります。お気軽にご相談ください!

## 平和防災株式会社

茅ヶ崎市赤羽根1561 (MAP2B-5) 【営業時間】8:30~17:30 (土・日・祝定休)

☎0467-53-3773 FAX 0467-53-3799  
http://heiwabousai.com/

## 茅ヶ崎市災害時保健福祉専門職ボランティア

災害時は、災害対策地区防災拠点（避難所）などで、保健衛生や介護、福祉の専門職の皆さんの力が必要になります。そのため、市では専門職のボランティアを募集し、事前登録していただくことで、災害時に迅速かつ円滑に活動できることを目指しています。

**対象** 市内在住・在勤の方で、下記の資格を持つ方

### 募集1 保健衛生職

避難所等における健康相談および健康管理

**【資格】**

看護師、准看護師、保健師、助産師、管理栄養士、栄養士または歯科衛生士

**問** 保健所保健企画課  
☎38-3313

### 募集2 介護職

要介護者の身体介護、日常生活の自立支援と介護に関する相談援助

**【資格】**

介護福祉士、介護支援専門員、介護福祉士実務者研修修了者、介護職員初任者研修修了者

**問** 高齢福祉課  
☎81-7162

### 募集3 福祉職

障がい者の身体介護、日常生活の自立支援と相談援助

**【資格】**

作業療法士、理学療法士、義肢装具士、精神保健福祉士、社会福祉士、視覚障がい者ガイドヘルパー、手話通訳者または手話通訳士、障がい者支援施設等のヘルパーまたは生活指導員

**問** 障がい福祉課  
☎81-7159



ひとりひとりに合った支援のかたちを。



- 訪問介護支援  
小和田ケアセンター訪問介護 高田1-11-13(エリアマップ2図A-5) ☎0467-54-5436
- 訪問看護ステーション  
訪問看護ステーションつばさ 高田1-11-13(エリアマップ2図A-5) ☎0467-53-9545  
訪問看護ステーションにじいろ 鶴が台10-3-103(エリアマップ1図E-5) ☎0467-40-4525
- 特別養護老人ホーム 短期入所  
特別養護老人ホーム ゆるり 今宿473-1(エリアマップ3図C-3) ☎0467-84-6211

- 居宅介護支援  
秋園ケアセンター居宅介護支援 秋園1215-4(エリアマップ3図B-1) ☎0467-88-7511
- 包括支援センター  
小和田地区地域包括支援センター青空 小和田3-2-44 市営小和田住宅外複合施設内(エリアマップ4図C-1) ☎0467-55-2360  
湘北地区地域包括支援センターあかね 香川13-21-26(エリアマップ1図B-3) ☎0467-55-1535
- 通所介護支援  
秋園ケアセンター通所介護 秋園1215-4(エリアマップ3図B-1) ☎0467-88-7511  
PLATFORMつるつる 鶴が台10-4-102(エリアマップ1図E-5) ☎0467-40-4567  
小和田ケアセンター よいしょ通所介護 小和田3-7-51(エリアマップ4図C-1) ☎0467-54-9988

■社会福祉法人 翔の会 法人本部 芹沢786(エリアマップ2図B-1) ☎0467-54-5424

## 防災

### 緊急時に自分の命を守る

# 避難情報のポイントをチェック!

災害時には「自らの命は自らが守る」意識を持ち、自らの判断で主体的に避難行動をとることが原則。災害避難の際には、自治体や気象庁から発表される防災情報をしっかり確認し、早め早めに避難行動をとることが大切です。そのためには、日頃から家のまわりの状況や危険度を知り、あらかじめ避難場所や避難経路を十分に確認しておきましょう。

#### 災害発生の危険度ととるべき避難行動

警戒レベル	状況	住民がとるべき行動	行動を促す情報
5	災害発生または切迫	命の危険直ちに安全確保	緊急安全確保（必ず発令されるものではない）
~~~~~【警戒レベル4までに必ず避難!】~~~~~			
4	災害のおそれ高い	危険な場所から全員避難	避難指示（従来の避難勧告のタイミングで発令）
3	災害のおそれあり	危険な場所から高齢者等は避難※	高齢者等避難
2	気象情報悪化	自らの避難行動を確認する	洪水、大雨、高潮注意報（気象庁）
1	今後気象情報悪化のおそれ	災害への心構えを高める	早期注意情報（気象庁）

※高齢者以外の人も、必要に応じ、普段の行動を見合わせたり自主的に避難  
「避難情報に関するガイドライン」（内閣府）をもとに作成

参考/内閣府防災情報のページ ([http://www.bousai.go.jp/oukyu/hinanjouhou/r3\\_hinanjouhou\\_guideline/](http://www.bousai.go.jp/oukyu/hinanjouhou/r3_hinanjouhou_guideline/))

#### 避難情報のポイント

- 「避難」とは「難」を「避」けること。安全な場所にいる人は、避難場所まで行く必要はありません
- 警戒レベル3や警戒レベル4が出たら、危険な場所から避難しましょう
- 避難先は小中学校・公民館だけではありません。安全な親戚・知人宅やホテル・旅館への避難も考えましょう

## 防災

### 災害非常時のための備え

# 今すぐできる「日常備蓄」のススメ

大規模災害では、行政も機敏に動くことが難しくなります。災害復旧までの少なくとも1週間は、だれにも頼らず暮らせるように備えておくことが大切です。

日頃から利用している食料品や生活必需品を少し多めに購入しておく「日常備蓄」という考え方があります。なくなったら困るものを買って置き、日常で古い順から消費していき、また補充すればいいだけ。いざというときに賞味期限を切らすことなく、継続して備蓄できます。このとき、高齢者や乳幼児のいる家庭ではおむつや常備薬を多めに備えるなど、各家庭の環境にあわせて必要なものを用意することが重要です。

#### こんなものを備蓄しておこう

- 非常食 ……アルファ米、レトルトご飯、缶詰、菓子など
- 水 ……飲料水は1人につき1日3リットルが目安
- 生活用品 …カセットコンロ、薬、救急箱、ラップ、ティッシュペーパー、生理用品、乾電池など

#### こちらもチェック! 日常備蓄5つのポイント

##### 1 冷蔵庫は食料品備蓄庫と考える

一般家庭では、冷蔵庫の中や買い置きした食料品が1~2週間分あるといわれています。非常時には冷凍庫→冷蔵庫→その他の食品のように、順序を考えて食べていけば、普段あるもので数日は食べつなぐことができます。

##### 2 生活用水の重要性

断水になると最も困るのが生活用水を使えなくなる。万が一に備えて、常に風呂に水を張っておきましょう。

##### 3 オール電化住宅の必需品

オール電化住宅の場合、停電になったときは

お湯を沸かすこともできなくなります。カセットコンロ・ガスボンベを用意しておきましょう。ガスが供給されなくなった場合にも、カセットコンロが大いに役立ちます。

##### 4 ひとり暮らしの備蓄

コンビニ利用の多いひとり暮らしには1週間分の備蓄は難しいもの。カップ麺やレトルト食品、スナック菓子などを、いつもより少し多めに買い置きしておきましょう。

##### 5 使用期限をチェック

食品の賞味期限と同じように、電池、薬、使い捨てカイロなどにも使用期限があります。いざというときにあわてないよう、定期的に点検しましょう。

参考/東京都発行「東京防災」P.92~P.93より