

# ～望む暮らしを実現するための案内板～ ながさか繋が～るず 2023 Vol2

非常時に備え  
情報収集



困ったときの  
相談窓口を把握



緊急時に備え  
顔が見える関係づくり

## \*望む暮らしを実現するための三か条\*

- 一 身近で起こっていることは、他人ごとではなく我が事と考える  
平常時に準備  
相談窓口を知っておく、顔が見える関係をつくっておく
- 二 こころとからだの健康保持する取り組みを知り活用する  
平常時に行動  
すこやか検診を受ける 交流や外出の機会を持つ
- 三 災害や緊急時に対応できるように、民生委員と顔合わせしておく  
緊急時に対応  
複数の緊急連絡先、かかりつけ医・歯科医・薬局をもっておく

金沢市地域包括支援センターながさか  
連絡先:076-280-5111

～身近な方に相談しても解決しなかった、どこに相談したら良いか迷った時は～  
金沢市地域包括支援センターに連絡しましょう



## 泉野小学校区・長坂台小学校区 相談窓口一覧



### 【身近な相談窓口 地区社会福祉協議会】

民生委員やまちぐるみ福祉活動推進員、地域サロン、結ネット、福祉相談窓口地区窓、地域安心ささえあい事業、町会など地域の様々な情報をお知らせします。

**泉野地区は ☎076-241-3316 長坂台地区は ☎080-7574-2255**

以下の場所は

P6 参照

### 【介護の相談 居宅介護支援事業所】



在宅での介護について、必要な支援をコーディネートするケアマネジャーがいます。介護申請の代行や必要なサービスを利用できるよう、関係機関に連絡調整します。

**第四善隣館居宅介護支援事業所 ☎076-241-3316**

**健生クリニック介護相談センター ☎076-241-5735**

**あっぷるケアプランサポート ☎076-280-5151**

### 【もの忘れなどの相談窓口】



家族や親族、友人や知人、民生委員など身近な方に相談してみましょう。  
かかりつけ医(医師・歯科医師)、かかりつけの薬剤師、地域包括支援センター等  
**連絡先は P2～3 参照**

### 【65歳未満の総合相談窓口】



生活習慣病予防・喫煙習慣改善・こころの健康・ひきこもり相談など健康にまつわる様々な相談に対応しています。

**泉野福祉健康センター ☎076-242-1131**

### 【65歳以上の総合相談窓口】



介護・福祉・保健・医療など生活全般に関する総合相談窓口です。介護予防やもの忘れ予防に取り組み、地域住民の方のニーズに応じた地域づくりに努めています。災害や緊急時に対応できるように必要に応じ、地域や関係機関と連携した支援を行います。

**金沢市地域包括支援センターながさか ☎076-280-5111**

<b>災害時など緊急連絡先</b> <b>各自必要な連絡先を知っておきましょう</b> 			
消防・救急車	119	金沢市企業局(9~18時)	0120-328-117
警察	110	金沢市企業局(時間外)	076-220-2281
消費生活相談窓口	188	北陸電力(停電時)	0120-837119
<b>すこやか検診 病院 歯科 薬局</b> <b>かかりつけを持ちましょう</b> 			
石田病院	076-242-3121	鈴木レディスホスピタル	076-242-3155
中嶋医院	076-241-7717	羽柴クリニック	076-247-8483
山下医院	076-241-0836	伊藤整形外科・内科クリニック	076-245-6060
金沢市立病院	076-245-2600	ふじもとクリニック	076-280-7711
福島医院	076-244-5145	わたなべ整形外科クリニック	076-272-6555
健生クリニック	076-241-8357		
あらし歯科	076-242-4185	川原けんこう歯科医院	076-241-2250
白石歯科クリニック	076-241-0349	ツシマ歯科医院	076-247-2955
白根歯科クリニック	076-208-4618	すぎおか歯科クリニック	076-241-6024
津田歯科医院	076-241-7237	ひまわり歯科医院	076-242-5500
福田歯科医院	076-242-1777	やまぎし歯科医院	076-227-8551
山本歯科医院	076-280-2122		
泉野出町らいふ薬局	076-242-1330	泉野アルプ薬局	076-226-1230
寺町アルプ薬局	076-280-1148	若草あおぞら薬局	076-243-8931
泉丘らいふ薬局	076-256-2640	金沢たんぼぼ薬局	076-245-1721
キリン堂長坂薬局	076-242-4020	クスリのアオキ泉野出町薬局	076-226-6577
平和町あおぞら薬局	076-242-2220	ファーマライズ薬局平和町店	076-244-8445
平和町薬局	076-247-3341	平和町菜の花薬局	076-245-6700
若林光生堂	076-241-8028		
 <b>認知症サポーター認定所</b> <b>認知症の方の関わり方を学び金沢市が認定した事業所です</b>			
金沢信用金庫寺町支店	北國銀行寺町支店	北國銀行野田支店	金沢泉野町郵便局
金沢寺町郵便局	金沢泉丘郵便局	行政書士西田兼武事務所	スカイトライ
金沢南郵便局	中村鍼灸療院	ヤクルト北陸金沢南サービスセンター	ヨシダ商事
ヴィテンかなざわ	陽菜	アルビスサンピア泉ヶ丘店	木もれび
カサマ美容院	美容館いそむら	美容室ミチ	美容室みやかわ
フクダ美容室	千草美容室	ハア－専科ムラナカ	テルミ美容院
ながと美容室	若草あおぞら薬局	ビューティサロンやまもと	泉野出町らいふ薬局
Vドラッグ泉が丘店	平和町菜の花薬局	平和町あおぞら薬局	平和町薬局

**一人の時に何かあったら不安～** 周囲に何かあったら我がこととしてどうするか考えておく。

\* 万一の時に備えお元気な時から考えておくといざという時に役立ちます。

相談先: 担当の**民生委員**や**地域包括支援センター**に相談しましょう

< 具体策 >

緊急連絡先を複数確保しておく

医療保険証・薬手帳・介護保険証・障害者手帳などをひとまとめにしておく。

健診を受けておく **かかりつけ医**・**歯科医** **かかりつけ薬剤師**をもっておく。

\* 緊急時のために入院セットを準備しておく

災害を想定し備蓄しておく



\* ライフラインにかかわる連絡先をわかるようにしておきましょう→P3 参照

(北陸電力・水道やガス企業局など・電話・電気屋さん・スーパー)



\* 結ネットを登録しておく、地域の情報や災害の情報をいち早くキャッチできます。

登録希望の方は、各**地区社協**に相談しましょう。

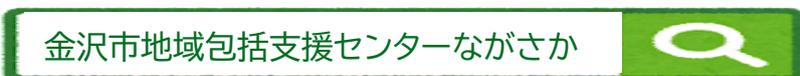
(泉野地区は ☎076-241-3316 長坂台地区は ☎080-7574-2255)

情報収集のため交流の機会をもつ→地域の集いの場 P6 参照

地域の**民生委員**の方や地域の集いの場に参加し情報を得るようにしましょう。

交流や集いの場に参加することで、健康な体づくりやもの忘れ予防に繋がります。

地域サロンや介護予防教室の情報は、下記を検索または QR コードを活用ください。



### **生活に困ったら～買い物や調理、掃除や洗濯などの家事支援**

今までできていた家事が、できなくなってきたら・・・

\* 地域で支え合う仕組みがスタートしました→**地区社協**(泉野地区は ☎076-241-3316 長坂台地区は ☎080-7574-2255)に相談しましょう。

泉野地区はすこやかカフェに参加してみましょう。

\* 介護保険でできること・できないことがあります。→P2 **居宅**や**包括**に相談しましょう

介護保険では日常生活の範囲で、ご本人様に限定したサービスになります。

介護保険でできないことの例: ご家族の分の家事支援、病院内の付き添いなど

\* 多様な企業のサービスがあるので、組み合わせると安心です。

### **生活に困ったら～ゴミ出しや雪かき**

**町会**や**民生委員さん**、**地区社協**(泉野地区は ☎076-241-3316 長坂台地区は ☎080-7574-2255)に相談しましょう。泉野地区はすこやかカフェに参加しましょう。

金沢市で要援護者ゴミ出しサポート事業があります。P2 **居宅**や**包括**に相談しましょう

**長坂台地区社協**では、野田中学生による雪かきボランティアがあります。

## 生活に困ったら～お金関係

生活するお金がない、金銭管理ができないなどお金にまつわる困りごとは、金沢市社会福祉協議会の金沢自立生活サポートセンターに相談しましょう。☎:076-231-3720  
融資貸し付けや就業支援、家計改善、フードバンクなどがあります。

## 生活に困ったら～身体関係

良く躓くようになった、脚力をつけたいと感じたら「百歳体操」や「いいね金沢健康体操」に取り組みましょう。

公民館活動や地域サロン(泉野地区は ☎076-241-3316 長坂台地区は ☎080-7574-2255)、包括支援センター(076-280-5111)の介護予防教室を活用しましょう。  
\*地域には「コミュニティーバスくるりん」があります。問い合わせ☎:076-242-7852

## 介護が必要になったら、外出支援が必要になったら

介護保険申請やサービス利用が必要になったら、**かかりつけ医**や**ケアマネジャー**、**包括支援センター**に相談しましょう。2～3Pの相談先

介護保険制度や介護手当金など介護する方のための福祉サービスがあります。金沢市が発行している冊子「みんないきいき介護保険」「すこやか長寿」「ハートページ」を活用しましょう。

要介護の方や障害者手帳を使って、使える福祉サービスがあります。

\*地域には、バスやタクシーなどの公共交通機関の利用が難しい方のための移送サービス「ハッピー号」があります。問い合わせ☎:076-242-0004

## 高齢者施設について知りたい

介護度の有無や心身の状態に応じ入所できる施設は多様です。金沢市が発行している「すこやか長寿 P10～12」を参照ください。高齢者施設を無料で紹介してくれる企業が複数あります。担当地区の高齢者施設は各**包括支援センター**にご確認ください。

<金沢市発行のパンフレットや冊子> \*必要な方は**包括支援センター**にご連絡ください





# ながさか管内介護保険事業所 介護の相談できます

