

市の相談・手続き窓口

主な内容	担当課	TEL
高齢者の福祉サービス (サービス利用の申込等)	高齢者支援課 浪岡事務所健康福祉課	017-734-5326 0172-62-1134
成年後見制度 (制度紹介、市長申立相談等)	浪岡事務所健康福祉課	0172-62-1134
介護保険制度 (介護認定申請)	介護保険課 浪岡事務所健康福祉課	017-734-2308 0172-62-1134
障がい者の福祉サービス (サービス利用の申込等)	障がい者支援課 浪岡事務所健康福祉課	017-734-5327 0172-62-1113
国民健康保険・後期高齢者医療保険 (高額医療費、葬祭費等の申請)	国保医療年金課 浪岡事務所健康福祉課	017-734-5343 017-734-5352 0172-62-1153
国民年金 (会社を辞めたり死亡したとき等)	浪岡事務所健康福祉課	0172-62-1153
粗大ゴミ (清掃ごみやポスターで確認ください)	清掃管理課 浪岡事務所市民課	017-718-1184 0172-62-1140
消費生活相談 (契約トラブル、多重債務のこと等)	青森市民消費生活センター	017-722-2326
人権相談 (生活上の困りごとなど人権の擁護に関すること)	生活安心課 市民なんでも相談室	017-734-5249
行政相談 (行政に関する苦情、要望、意見等)	浪岡事務所健康福祉課	0172-62-1113
法律相談 司法書士相談 土地家屋調査士相談 不動産鑑定士相談 不動産相談 行政書士相談 ※開設日時・場所についてはお問合せください。	生活安心課 市民なんでも相談室	017-734-5249



地域包括支援センター(身近な地域の高齢者の相談窓口です)

名称	住所	TEL	担当地区
おきだて	富田5丁目18-3	017-761-4580	柳川、篠田、千刈、沖館、富田、新田、久須志、千富町1丁目
すずかけ	里見2丁目13-1	017-761-7111	三内、里見、石江、三好、新城平岡、岩渡、西滝、西滝切島、西滝富永
中央	新町2丁目1-8	017-723-9111	安方、新町、古川、長島、中央、橋本、勝田、奥野、松原、堤町、青柳、本町
東青森	南佃1丁目2-27	017-765-3351	中佃、南佃、佃2・3丁目、松森2・3丁目、岡造道、浜館1～6丁目、古館1丁目、古館大柳、虹ヶ丘、小柳、自由ヶ丘、けやき、はまなす
南	妙見3丁目11-14	017-728-3451	桜川(1丁目を除く)、筒井、野尻、新町野、妙見、四ツ石、横内、合子沢、雲谷、幸畑、大矢沢、田茂木野、間屋町、卸町
東部	矢田前字弥生田47-2	017-726-5288	浅虫、久栗坂、野内、滝沢、矢田前、平新田、原別、泉野、桑原、戸山、赤坂、戸崎、浜館、諏訪沢、駒込、蛸沢、月見野、矢田、田屋敷、築木館、馬屋尻、八幡林、宮田、本泉、矢作、後菴、三本木、沢山
おおの	東大野2丁目1-10	017-711-7475	旭町、金沢1・3～4丁目、北金沢1丁目、浜田豊田、浜田玉川、浜田1～3丁目、東大野、西大野、大野、桂木、緑、青葉、浦町
寿永	高田字川瀬187-14	017-739-6711	北金沢2丁目、金沢2・5丁目、千富町2丁目、浪館、浪館前田、安田、細越、第二間屋町、荒川、上野、金浜、八ツ役芦谷、八ツ役上林、八ツ役矢作、大別内、牛館、野沢、野木、高田、入内、小畑沢、小館、大谷
のぎわ	羽白字野木和45	017-763-2255	新城福田、新城天田内、新城山田、岡町、戸門、鶴ヶ坂、孫内、油川、羽白、奥内、西田沢、清水、飛鳥、前田、内真部、瀬戸子、後瀧、小橋、左堰、六枚橋、四戸橋
みちのく	港町3丁目6-3	017-765-0892	合浦、港町、茶屋町、栄町、花園、浪打、佃1丁目、松森1丁目、桜川1丁目、八重田、造道、東造道
浪岡	浪岡大字 浪岡字稲村274	0172-69-1117	相沢、王余魚沢、北中野、吉内、郷山前、五本松、下石川、下十川、銀、杉沢、樽沢、大釈迦、高屋敷、徳才子、長沼、浪岡、福田、細野、本郷、増館、女鹿沢、吉野田

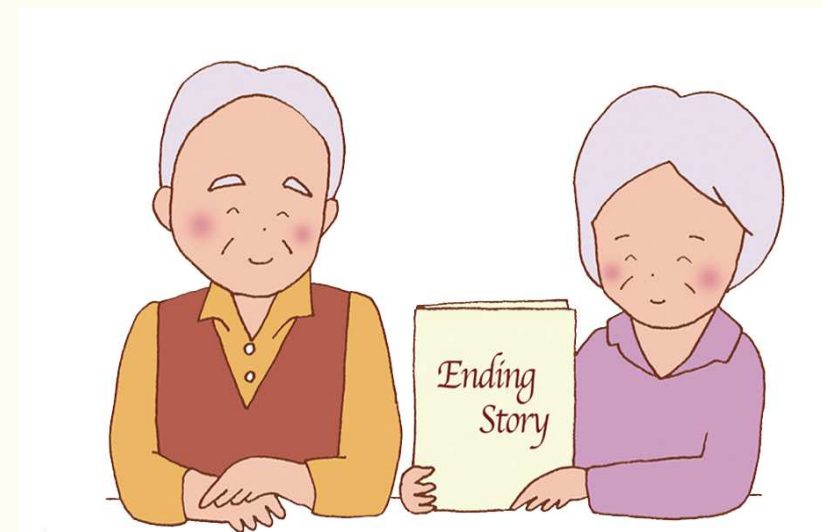
「終活」始めてみませんか？

～自分らしく生きるために～

「終活」とは、

自分の人生を見つめなおし、最後まで自分らしい人生を送れるように、元気なときから、終末期の必要な備えを事前に準備しておくことをいいます。

身体が不自由になったときや、亡くなったあとなど、自分で自分のことができなくなるときが誰にでも訪れます。そんなときに自分の希望を叶えてもらえるように、また家族などの負担が少しでも軽減されるように、ご家族等とよく話し合ってみませんか。



「終活」の進め方

自分の最後は、自分で決めたい。家族に余計な迷惑をかけたくない。独り身だからこそ、ちゃんと身辺整理をしておきたい。いわゆる「終活」を意識するきっかけは、人それぞれです。「終活」しようと思ったものの、一体何をどうすればよいのか、よくわからないというかたのために、「終活」の進め方をまとめました。みなさんも「終活」始めてみませんか？

終活??



わたしの「これまで」と「これから」のこと

これまでの人生を見つめなおし、人生の終末期に備えて、自分の希望などを考えておきましょう。

医療、介護等のこと

病気や介護が必要となった時のご自分の希望を整理し、ご自身とご家族の希望に相違がないように話し合っておきましょう。

【医療に関すること】

- 回復する見込みがなくなった場合などに、自分が希望する治療方法等を決めておきましょう。かかりつけ医にも相談してみましょう。
- 終末期の医療やケアについて前もって考え、周囲の人たちと繰り返し話し合い共有しておきましょう。



【介護に関すること】

- 介護が必要な状態になったときのために、元気なうちに、「介護サービス」にはどのようなものがあるのか、どうしたら受けられるのかを調べておきましょう。
- 介護サービスに関することについては、地域包括支援センターや介護保険課、高齢者支援課、浪岡事務所健康福祉課にご相談ください。



【緊急時の連絡先】

- 急に倒れたときなどに連絡先がわかるように、家の中の目の付きやすいところなどに貼っておきましょう。

財産等のこと

相続のトラブルを未然に防止するため、預貯金のほかに、家や土地などの自分の「財産」の相続人を決めておきましょう。

【遺言書の作成】

- 自分で作成する「自筆証書（自署証書）」や公証人役場で公証人が作成する「公正証書遺言」のほか、弁護士や司法書士、行政書士などの専門家に作成を依頼することができます。

【成年後見制度】

- 認知症などで判断能力が低下したときに、本人に代わって財産を管理したり、必要な契約を結ぶことで本人を法的に支援する制度があります。
- 成年後見制度には、すでに判断能力のない、あるいは不十分な方が対象の「法定後見制度」と、将来、判断能力が低下した場合に備えて契約する「任意後見制度」があります。
- 詳しくは、高齢者支援課や地域包括支援センター、障がい者支援課、浪岡事務所健康福祉課にご相談ください。



葬儀・お墓等のこと

葬儀方法や入るお墓を決めておきましょう。今は使っていない家財道具や衣類などの「不用品」が部屋に溢れていませんか？ 老後の生活を念頭に「不用品」を整理しておきましょう。

【葬儀について】

- どのような葬儀にしたいのかなどを考えておきましょう。
- 葬儀費用の積立制度や生前に一括で葬儀費用を支払っておく制度、生前に葬儀の内容等を決めておき、亡くなった後にご遺体の搬送から葬儀、納骨まで行う業者もありますので、葬儀業者に相談してみましょう。



【お墓について】

- 法律上、誰がどのお墓に入るかや、誰がお墓を承継するかは、決められていません。慣習として、家の承継者やその方の配偶者は、先祖代々のお墓に入る方が多く、それ以外の方は自分が入るお墓を準備することが一般的で、合葬墓も選択肢の一つです。
- お墓の管理や供養等は、永く続くものです。また、お参りできる個人のお墓がないと寂しいという遺族も多いです。ご自分だけでは決めずに、ご家族と相談して決めましょう。

【リサイクル・不用品の回収】

- 使わないものは、リサイクルショップに買い取ってもらいましょう。（リサイクルショップにお問合せください。）
- 衣料品などは、市役所や市民センターに設置している回収ボックスに出すことができます。（無料）
- 不用品回収業者に引き取ってもらいましょう。不用品回収業者にお問合せください。（有料）

【ごみの処分】

- 燃えるごみ（燃やせるごみ）や燃えないごみ（燃やせないごみ）、粗大ごみなどは各家庭に配布している「清掃ごよみ」を確認のうえ、収集場所に出しましょう。詳しくは、清掃管理課までお問合せください。



相談・手続きのこと

地域包括支援センターは、高齢者とその家族の介護・健康・医療・福祉等の地域の相談窓口です。介護保険サービスや福祉サービスのことなど、お住まいの地域を担当している包括支援センターにご相談ください（裏面参照）。また、記載の市の相談・手続き窓口にご相談ください。

