

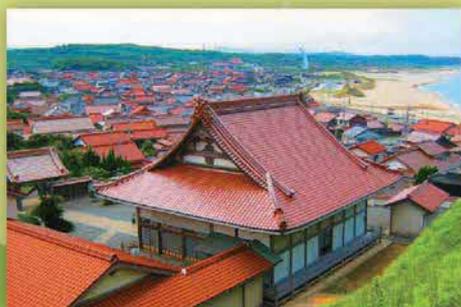
わたしの
未来ノート

名前：

書き始めた時期： 年 月 日



江津市PRキャラクター
人麻呂くん♡よさみ姫



ご記入のうえ
ご利用ください



My list of telephones

わが家の書きこみテレフォンリスト



休日・夜間・救急診療

なまえ	TEL	住所



かかりつけ病院

なまえ	TEL	住所



かかりつけ歯科

なまえ	TEL	住所



かかりつけ薬局

なまえ	TEL	住所



江津市PRキャラクター
「人麻呂くん」

未来ノートとは？



江津市PRキャラクター
「よさみ姫」

- 自分のこれまでの人生を振り返ること
- これからの人生の指針を明確にしておくこと
- 自分にもしものことがあった時に対応すべきこと
- 自分にとって大切な人たちに伝えておきたいこと

これらの項目について、自筆で書き記しておくことにより、普段は漠然としている自分の気持ちが整理されていきます。記入内容について、ご家族や友人に相談してみるのも、新しい発見ができて良いかもしれません。

このノートが、あなたのこれからの人生を充実して過ごす一助となれば幸いです。

未来ノートの書き方について

- ① 堅苦しく考えず、書きやすい項目から気楽に記入してください。
- ② よく分からない項目は、誰かと話し合ってみてください。
- ③ 記入した後に改めて読み返してみて、修正してもいいでしょう。
- ④ このノートは法的な効力を有しません。
- ⑤ このノートの存在と保管場所について、誰かに伝えておきましょう。
- ⑥ このノートの取り扱いに注意して、第三者が勝手に読むことができないように管理しましょう。

更新履歴

年 月 日 /

年 月 日 /

年 月 日

廣 告

介護サービス提供事務所

よろこぼう屋

ケアマネステーション デイサービスの家
ヘルパーズ サービス付き高齢者向住宅
福祉用具貸与・販売 保険外サービス「ねこの手」

江津市和木町 **TEL 52-0817**
HP <http://www.yorokobouya.jp/>

江津の恵みが揃ってるから「サンピコ」です。

うみピコ やまピコ かわピコ

有限会社
ふるさと支援センター めぐみ
〒699-2841 島根県江津市後地町 962
☎(0855)57-0680 FAX(0855)57-0681

「道の駅」
サンピコジワ
〒699-2841 島根県江津市後地町995-1
営業/9:00~18:30 定休/毎週木曜日、年末年始
FAX(0855)55-3152 ※定休日が祝日の場合は営業

ホームページ Facebook は、
サンピコジワ 検索
E-mail: sanpiko@iwamicatv.jp

0855・55・3151



江津市PRキャラクター
「よさみ姫」

目次



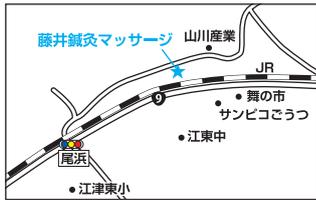
江津市PRキャラクター
「人麻呂くん」

広告

藤井 鍼灸・マッサージ

時間・朝10時から夜7時まで
休み・水曜日

あんま・マッサージ・鍼灸で
施術いたします。



江津市後地町1014

TEL 0855-55-3056(要予約)

自分ノート(わたしについて)

- ▶ 基本情報 4
- ▶ 緊急連絡先 5
- ▶ 保険証・免許証等 5
- ▶ 自分の体について 6
- ▶ わたしの家族(家系図) 9
- ▶ これまでのわたし 10
- ▶ 今のわたし 13
- ▶ これからのわたし 14

自身の「もしものとき」に備えて

- ▶ 病気になったら 15
- ▶ 介護が必要になったら 16
- ▶ 判断力が落ちたら 17
- ▶ 成年後見制度について 17
- ▶ もしものときの連絡先リスト 18
- ▶ 葬儀のこと 19

Dasai Dasai Dasai

思いをカタチに
Dasai

株式会社ダサイ
代表取締役 田才英幸

TEL(0855) **55-1175**
FAX(0855) **55-1174**

WEB <http://www.dasai.jp/> / Mail info@dasai.jp
島根県江津市松川町下河戸180-4 江津工業団地内

広告

すべてのいのちの虹になりたい

社会福祉法人
恩賜財団 **済生会** 支部 島根県済生会

江津総合病院 江津市江津町 1016-37
TEL 0855-54-0101

高砂ケアセンター 江津市江津町 1110-15
TEL 0855-52-5100

白寿園 江津市江津町 1110
TEL 0855-52-0006

畳 カーペット 床シート
カーテン ブラインド 壁紙

有限会社 **インテリア旭**

(江津店) 都野津町2259-40
☎ **0855-53-1223**

(本 社) 浜田市旭町本郷386番地
☎ **0855-45-0170**

お客様との絆を大切に

お気軽にご相談下さい!!

墓石・墓地設計並びに納骨堂一式、
墓石の移転・撤去からリフォームまで

有限会社 **宮内石材工業**

江津市都野津町2257-5
(国道9号線沿)

《工場》(0855) **53-1358**
《自宅》(0855) **53-2512**



UD FONT 見やすく読みまちがえにくい
ユニバーサルデザインフォント
を採用しています。

- ▶ お墓のこと 21
- ▶ ペット 22
- ▶ 大切なもの・渡したいもの 23
- ▶ 処分・整理したいもの 24
- ▶ お願いしたいこと・託したいこと ... 25

地域の身近な相談窓口

- ▶ 地域での相談窓口 26
- ▶ 相談・手続き先 27
- ▶ 相談・手続き先(江津市役所を除く) 29

財産について

- ▶ 不動産、預貯金、
生命保険、公的年金など 30

大切なあなたへ

- ▶ 家族・親族・友人・お世話になった方
へのメッセージ 31

広告

すぐ手が届くおそうじ。

おそうじベーシック3

スタイリッシュなフォルムで、手近に置いてスマートにおそうじ！

スタイリングラ、スライクリナー、スタイルインディッシュ、スタイルフロア

DUSKIN ダスキン江川
喜びのタネをまこ

〒695-0002 島根県江津市浅利町 795-2
☎ 0120-090-585

中古販売・修理
インターネット申込
初めての方のパソコン教室

パソコン

パソコンに関することなら何でもお問い合わせください

DoIt! ステーション 江津西店
江津市都野津町823 営業時間/9:00~20:00
☎ (0855) 53-3780

有限会社 森崎商店

地元だから安心! 島根県内ならどこでもお伺い致します!

修理・保守点検・販売
エコキュート・電気温水器
ソーラー・ボイラー・水栓
のことならお任せください

通話料無料 **0120-982-987**
(有)森崎商店 江津市都野津町823

広告

左官・社寺屋根工事一式
島根県知事許可(般-27)第6526号

岩田左官

岩田吉行

江津市浅利町138-1
TEL(0855)55-1523
FAX(0855)55-1523

江津金融会

山陰合同銀行
江津支店 TEL.0855-52-2525
都野津出張所 TEL.0855-53-0634
浅利出張所 TEL.0855-55-1018
嘉久志出張所 TEL.0855-52-3305

日本海信用金庫
江津支店 TEL.0855-52-2620
都野津支店 TEL.0855-53-0306

SHIMANE 島根銀行
江津支店 TEL.0855-52-2626

島根中央信用金庫
江津支店 TEL.0855-53-0831
桜江出張所 TEL.0855-92-8037

TKC コンピューター会計

渡部秀信税理士事務所

税理士 渡部秀信
Hidenobu Watanabe

〒695-0024
島根県江津市二宮町神主2260-1
TEL 0855-54-3500
FAX 0855-54-3510
E-mail : watanabe-hidenobu@tkcnf.or.jp

自分ノート(わたしについて)

あなた自身のことを周囲の人たちに理解してもらいましょう。自分に合ったよりよい支援をしてもらえるよう、事前に基本状態や体のこと、自分史などを書き留めてください。

基本情報

ふりがな
名前:

生年月日: 年 月 日生

住所:〒

本籍:〒

電話番号 自宅:

携帯電話:

メールアドレス:

パソコンパスワード:

インターネットバンキング:

利用サイトのパスワード:

広告

いい出会い、豊かな暮らし

有限会社

ゴウツクロージング

只今、スタッフを求めています

江津市嘉久志町イ1628

TEL(0855) 52-2538 FAX(0855) 52-1358

各種機械一般修理・生コンプラント修理全般
軽量鉄骨・鉄管配管工事・油圧一式

西谷鉄工所

江津市金田町イ 211-1

TEL・FAX
(0855) **52-2698**

緊急連絡先

自分ノート(わたしについて)

① 名 前: _____ 続柄: _____

連絡先: _____

② 名 前: _____ 続柄: _____

連絡先: _____

③ 名 前: _____ 続柄: _____

連絡先: _____

保険証・免許証等

名 称	記号・番号	備 考
健康保険証		
介護保険証		
後期高齢者医療保険証		
運転免許証		
パスポート		
その他()		

廣 告

第一稀元素化学工業株式会社

本 社

〒541-0041 大阪市中央区北浜4丁目4番9号
TEL 06-6206-3311 FAX 06-6206-3119

江津事業所

〒699-2837 島根県江津市松川町上河戸400-4
TEL 0855-55-1731(代) FAX 0855-55-1780

 **第一稀元素化学工業株式会社**
<http://www.dkkk.co.jp/>



医療法人 恒仁会

山脇整形外科医院

診療時間	月	火	水	木	金	土
8:30~12:30	○	○	○	○	○	○
15:00~18:00	○	○	○	/	○	/

※休診：木曜午後・土曜午後・日曜・祝日

江津市和木町609-16 国道9号線沿い

TEL:0855-52-5530

自分の体について

自分ノート(わたしの未来ノート)

◆かかりつけの病院と薬

病院名・科:

電話番号:

医師名:

病名:

いつも飲む薬:

病院名・科:

電話番号:

医師名:

病名:

いつも飲む薬:

病院名・科:

電話番号:

医師名:

病名:

いつも飲む薬:

広告

内科 消化器内科 訪問診療 各種検診



おかだ okada family clinic

ファミリークリニック

診療時間	月	火	水	木	金	土	日
9:00~12:00	●	●	●	●	●	●	/
16:00~18:00	●	●	●	/	●	/	/

休診日 木・土の午後、日、祝日

江津市都野津町2379-3 TEL.0855-52-7899



株式会社 浜野屋

サービス付き高齢者向け住宅

Smile Garden つのづ

訪問介護事業所

Smile Garden つのづ

居宅介護支援事業所

Smile Garden

訪問看護ステーション

すまいる

看護小規模多機能型居宅介護事業所

すまいるぷらす

江津市都野津町2372-6 TEL.0855-52-7222

◆アレルギーなど

- 薬 (種類: _____)
- 食品(種類: _____)
- その他(_____)

◆過去にかかったことのある大きな病気・けが

病名・症状:

治療期間:

病 院 名:

病名・症状:

治療期間:

病 院 名:

病名・症状:

治療期間:

病 院 名:

◆血液型

(A・B・AB・O)型 RH (+・-)

廣 告



内科・消化器内科
船津内科医院
 Funatsu Medical Clinic
 船津内科診療医師

診療時間	医師	月	火	水	木	金	土
午前 (8:30~12:30)	院長 船津 康裕	○	(検査)	○	△	○	○
	船津 和夫	△	○	△	○	△	△
午後 (17:00~18:30)	院長 船津 康裕	○	○	○	△	○	△

※診療受付 午前はAM11:00まで 午後はPM6:00まで
 島根県江津市嘉久志町イ-1220-4
TEL 0855-52-3203 FAX 0855-52-3411

◆お薬手帳の有無

有・無 保管場所:

◆その他手帳等の有無

障がい者手帳 有・無 保管場所:

種類: 身障 療育 精神

その他(難病等):

◆身分証明書や貴重品等の有無

名称: _____ 保管場所: _____

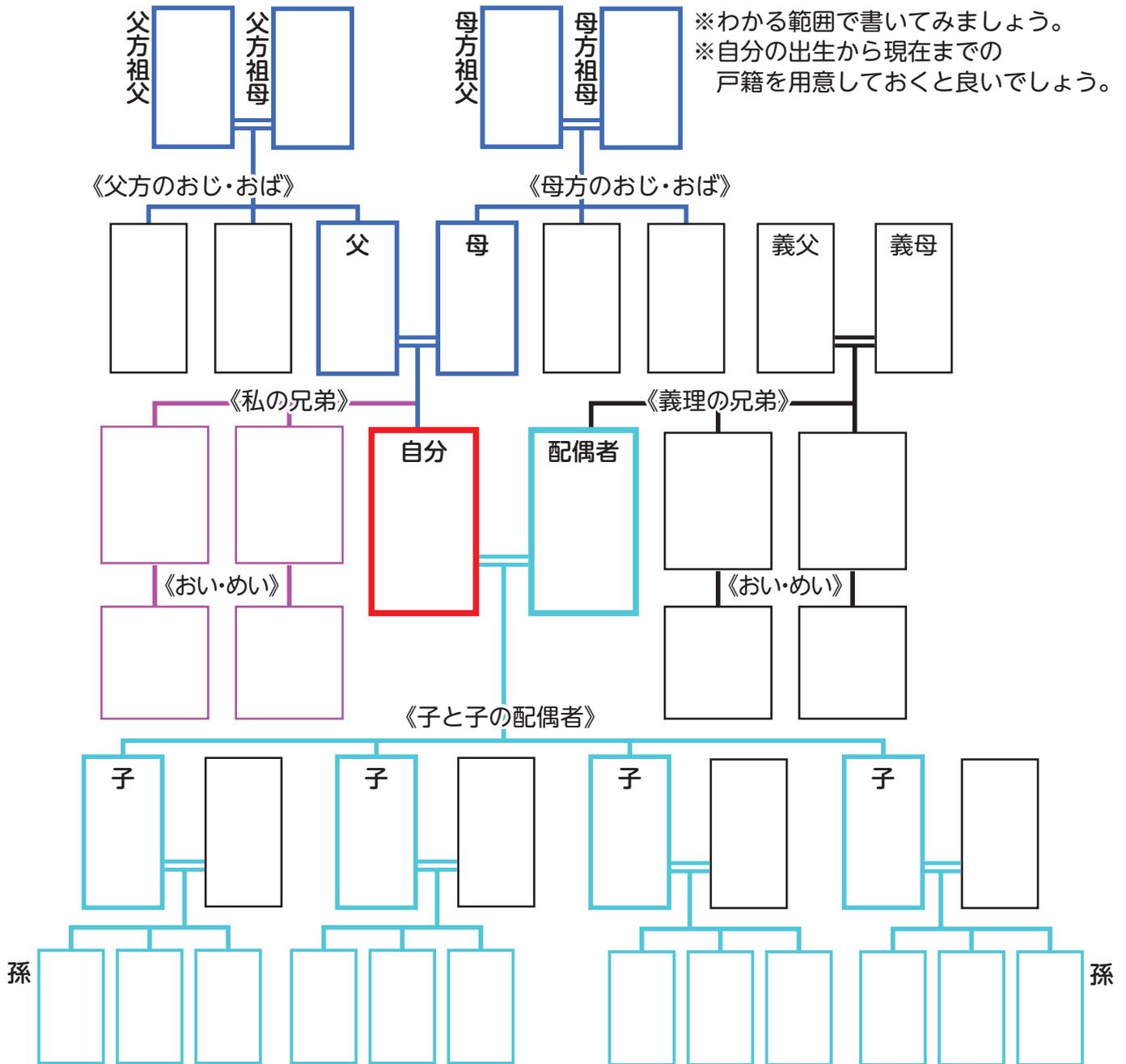
名称: _____ 保管場所: _____

名称: _____ 保管場所: _____

名称: _____ 保管場所: _____

◆メモ(自由に記載ください、書き足りなかったことを書きましょう)

わたしの家族(家系図)



自分ノート(わたしについて)

◆メモ(自由に記載ください、書き足りなかったことを書きましょう)

これまでのわたし

今のわたし

これからのわたし

自分ノート(わたしについて)

◆誕生(例、名前の由来など)

◆幼少期

◆中学・高校・大学等

◆仕事をはじめて(就職など)

◆結婚

◆子育て期

◆退職後(第2の人生のスタート)

◆その他

◆ 職歴

◆ これまで住んだ家・場所

◆ 大切な思い出

これまでのわたし

今のわたし

これからのわたし

自分ノート(わたしについて)

◆趣味・特技

◆好きな食べ物(ご褒美に食べるものなど)

◆好きな花、音楽、本など(思い出のものなど)

◆好きな時間(いきいきできる時間やほっとする時間など)

◆大事な物(自分だけの宝物など)

◆お気に入りの場所(思い出の場所、好きな場所など)

これまでのわたし

今のわたし

これからのわたし

◎これからやりたいこと(チャレンジしたいこと)

❖そのために必要なことは

◎ 年後 (わたし 歳)

❖そのために必要なことは

◎ 年後 (わたし 歳)

❖そのために必要なことは

自分ノート(わたしについて)

自身の「もしものとき」に備えて

「もしものとき」に備えて治療や介護の方針、後々どうしたいかなどの思いを書き留めておいてください。

病気になったら

自身の「もしものとき」に備えて

◆告知について

- 病名や余命を告知してほしい 病名のみ告知してほしい
 家族等に任せる その他()

◆延命治療について

- 可能な限り延命治療を受けたい 延命治療を希望しない
 苦痛を少なくすることをしてほしい その他()

◆希望する延命治療

- 点滴による水分補給 中心静脈栄養 経管栄養(胃ろう含む)
 昇圧剤の投与 人工呼吸器 蘇生術(心臓マッサージなど)
 その他(具体的に)()

◆終末医療について

- 自宅で過ごしたい 病院で看護を受けたい
 病院以外の施設等で過ごしたい その他()

広告

・内科・外科・リハビリテーション科・麻酔科(担当医/沖田泰治)
(ペインクリニック・スポーツクリニック)

敬川沖田クリニック

診療時間/午前08:30~12:00 午後13:30~17:00

担当医		月	火	水	木	金
沖田 泰治	午前	●	●	●	●	●
	午後	●	●	●	●	●
沖田 泰平	午前	※	※	※	※	●
	午後	●	●	●	●	●

休日/土曜日・日曜・祝日 ◆午後は予約優先とさせていただきます。
※月~木の午前は訪問診療
江津市敬川町296-6

☎0855-53-0050

住宅型有料老人ホーム
Grand Estate 暮らしの
むりょうじゅ グラシエスパワール むりょうじゅ

医療・介護のことなら何でもご相談下さい。

併設 ◆敬川沖田クリニック
訪問診療
訪問看護
訪問リハビリ

◆訪問介護事業所 むりょうじゅ
◆居宅介護支援事業所 むりょうじゅ

お問い合わせ

株式会社 無量壽

〒699-3162 島根県江津市敬川町296-6
TEL.(0855)53-1121 FAX.(0855)53-1186

◆臓器の提供等について

- 臓器提供意思表示カードで、提供を意思表示している
 臓器提供等は希望しない その他()

介護が必要になったら

◆介護をお願いしたい人

- 配偶者 子ども その他()

名 前: _____ 名 前: _____

◆介護してほしい場所

- なるべく自宅を希望する
 病院や施設

名 前: _____

- お任せする

◆介護の費用について

- わたしの年金や預金でまかなってほしい
 用意している(保管場所:)
 その他()

— 廣 告 —

社会福祉法人 東 輝 会
 地域密着型 特別養護老人ホーム



故郷 敬川

ショートステイ(送迎有)

江津市敬川町1-2

TEL **53-5007** FAX **53-5016**

判断力が落ちたら

自身の「もしものとき」に備えて

◆財産管理などをお願いしたい人

配偶者

名 前:

子ども

名 前:

その他

名 前:

成年後見制度について

認知症等で、判断能力が十分でない方を保護・支援するための制度です。成年後見制度は「法定後見制度」と「任意後見制度」があります。

◆法定後見制度

家庭裁判所が選任した成年後見人が、本人の利益を考えながら、本人の代理として契約などの法律行為をしたり、本人が行った不利益な法律行為を後から取消したりすることができます。

◆任意後見制度

本人が十分な判断能力があるうちに、将来、判断能力が不十分になった場合に備えて、あらかじめ自らが選んだ代理人(任意後見人)に、自分の生活、療養看護や財産管理に関する事務について代理権を与える契約(任意後見契約)を公証人の作成する公正証書で結んでおくというものです。

※法務省ホームページ「成年後見制度～成年後見登録制度」より抜粋しています。

もしものときの連絡先リスト

自身の「もしものとき」に備えて

名前と(関係)	住所と電話番号	備考
()	〒 ☎() -	
()	〒 ☎() -	
()	〒 ☎() -	
()	〒 ☎() -	
()	〒 ☎() -	

◆メモ(自由に記載ください、書き足りなかったことを書きましょう)

葬儀のこと

自身の「もしものとき」に備えて

◆葬儀の場所

- お任せする
- 希望がある(名称等:)
- その他()

◆葬儀の規模

- お任せする
- 家族・近親者のみ
- 参列してくれる方全て

◆遺影

- お任せする
- 用意している(保管場所:)

◆葬儀の費用

- わたしの預金等でまかなってほしい
- 用意している(保管場所等:)
- その他()

広 告



虹のホール

JA葬祭

JA江津葬祭会館

<24時間・年中無休>

江津市和木町1136番地35

どなたでもご利用いただけます。お気軽にご相談下さい。

家族葬から一般葬まで皆様の想いに寄り添う
最後のセレモニーのお手伝い

フリーダイヤル 0120-52-2354

虹のホールはまだ

浜田市下府町1821番地5

フリーダイヤル 0120-222-532

虹のホールみすみ

浜田市三隅町三隅871番地

◆葬儀について

葬儀業者との生前契約・予約

- 契約している 予約している していない

葬儀業者

- 生前予約で頼んでいる

(業者名: _____ 連絡先: _____)

葬儀を行う宗教 宗派

- 下記の宗教・宗派を希望する

(名称: _____ 連絡先: _____)

- 無宗教葬にしてほしい

- 家族・親族の判断に任せる

副葬品(お棺の中に入れてほしいもの)

- ある(_____) 無い

死装束

- 身に着けたいもの

(内容: _____ 保管場所: _____)

- 無い

◆遺言書について

- 有り(保管場所: _____)

- 無し

廣 告

有限会社
森脇葬祭センター

〒695-0021
島根県江津市都野津町 2326-10

TEL 0855-53-4527
FAX 0855-52-7215



浄土真宗 本願寺派
蓮敬寺

699-3162
島根県江津市敬川町 1754
TEL: 0855-53-2797
FAX: 0855-53-4334
HP: <https://renkyouji.net>
仏事・永代墓・納骨堂・お寺カフェ
※お気軽にお問い合わせください。



蓮敬寺納骨堂

お墓のこと

自身の「もしものとき」に備えて

◆お墓の場所

- 希望なし
 希望がある
(名称・場所等:)
 すでにある
(名称・場所等:)

◆埋葬

- お任せする
 希望がある
(場所等:)

◆お墓の費用

- わたしの預金等でまかなってほしい
 用意している
(保管場所等:)
 その他()

広 告

厚生労働大臣公認
石材施工技能士 一級石材施工技能士の店
全国石材技能士会

墓石・灯籠・墓地設計施工 お墓のリフォーム

石のみやうち

江津市渡津町1969-6

工場 夜間 ☎・FAX(0855)52-5891
☎ (0855)52-3788

見地区墓石販売組合 加盟店

石碑・記念碑 石材一式
墓工事設計請負 お墓の改修
寄せ墓への改修や改葬のお手伝いをいたします。

代表取締役 福富 康造

(有) 温泉津石材

大田市温泉津町福光口210-1
☎(0855)65-2314 (工場)(FAX兼) ☎(0855)65-2357 (自宅)

大切なもの・渡したいもの

自身の「もしものとき」に備えて

何を：

保管場所：

誰に：名前

関係

連絡先：

処分・整理したいもの

自身の「もしものとき」に備えて

何を	保管場所	備考

※不用品を処分する場合は、江津市の分別方法に従って処分しましょう。
 ※元気なうちに不用品処分に取りかかり、日頃から整理整頓に心がけましょう。

— 広 告 —

骨董・古物買取 **スリーボックス**



鉄瓶、茶道具、掛軸、床置、仏像・仏具、カスリ布団
 その他アンティーク物、電話にてお気軽にお問い合わせ下さい。

TEL・FAX 0855-55-0708

携帯 090-8995-1256

〒699-2841 江津市後地町 2486 番地

お見積無料

許可証番号 島根県公安委員会 711129000271



お願いしたいこと・託したいこと

誰に	何を	備考

自身の「もしものとき」に備えて

◆メモ(自由に記載ください、書き足りなかったことを書きましょう)

地域の身近な相談窓口

手続き、健康、法律など様々な分野で支援を行っている窓口をまとめています。
お気軽にご相談ください。

地域での相談窓口

高齢者の介護に関することや権利擁護、生活支援など、地域であなたの様々な相談に応じます。

担当エリア	相談先	電話番号
市内全域	江津市地域包括支援センター (江津市役所内)	☎0855-52-7488
西部地区	青山在宅介護支援センター	☎0855-54-3123
中部地区	白寿園在宅介護支援センター	☎0855-52-0070
東部地区	在宅介護支援センター合歓の郷	☎0855-55-3131
桜江地区	桜江在宅介護支援センター	☎0855-92-1441

広告



社会福祉法人いわみ福祉会
総合福祉施設
ミレ青山
MILLE AOYAMA

- 養護老人ホームミレ青山 0855-54-3100
- 青山デイサービスセンター 0855-54-3100
- 江津市二宮町神主1964番地31
- 青山介護支援事業所 0855-54-3123
- 青山在宅支援センター 0855-54-3123
- 青山ヘルパーステーション 0855-54-3140
- 江津市二宮町神主イ1215番地
- グループホームモモ 0855-52-7212
- 小規模多機能型居宅介護事業所モモ 0855-53-5002
- 江津市敦川町1230番地
- 津宮放課後児童クラブ 0855-53-4845
- 放課後等デイサービス パンビーノ 0855-52-7201
- 江津市二宮町神主イ1215番地
- 共同生活援助事業所 ハートネットミレ青山 0855-52-7312
- 相談支援事業所 ハートネットミレ青山 0855-52-7314
- 江津市江津町1016番地13

～安心を支援します～

社会福祉法人 桜江福祉会

特別養護老人ホーム
風の里陽光苑

併設
短期入所生活介護
陽光苑デイサービスセンター
陽光苑グループホーム

〒699-4431 島根県江津市桜江町長谷2723-2
TEL (0855) 92-8450

桜江高齢者生活福祉センター
桜寿園

併設 **江津市指定管理業務**
桜寿園デイサービスセンター 居住部門
訪問介護センターさくらえ 交流部門
桜寿園ケアプランセンター

介護に関する相談窓口
桜江在宅介護支援センター

〒699-4225 島根県江津市桜江町小田138-1
TEL (0855) 92-1441

江津市役所 ☎0855-52-2501(代表) 桜江支所 ☎0855-92-1211		
主な内容	担当課	電話番号
成年後見制度	江津市地域包括支援センター	☎0855-52-7488(直)
国民健康保険	保険年金課 国民健康保険係	☎0855-52-7937(直)
後期高齢者医療保険 国民年金	保険年金課 医療年金係	☎0855-52-7483(直)
ごみの処分	市民生活課 生活環境係	☎0855-52-7936(直)
消費生活相談	総務課 行政係	☎0855-52-7927(直)
死亡届 埋火葬申請・許可	市民生活課 市民係	☎0855-52-7482(直)
ペットのこと ◆犬・猫など	市民生活課 生活環境係	☎0855-52-7935(直)

広 告

弁護士 佐和法律事務所
 所長弁護士 佐和洋亮 島根県弁護士会
 (昭和36年浜田高校卒業)
 弁護士 今城 崇 島根県弁護士会
 弁護士 松永直也 島根県弁護士会
 弁護士 石井将志 第二東京弁護士会

電話法律相談常時受付(無料)
 TEL 0855-24-1366 浜田市紺屋町43-5
 オリオンピアビル2F

**家財整理・遺品整理
ご相談承ります**

お見積、ご相談無料です。

江津市一般廃棄物処理業(収集・運搬)許可(許可番号1)業者です
 安心してお問い合わせ下さい。

- 浄化槽保守点検・清掃
- 貯水槽保守点検・清掃
- 排水管詰まり直し
- 各種水質検査

☎お電話でご相談下さい…
(有)島根環境保全センター TEL (0855) 52-3991
 江津市和木町 1148-65

相談・手続き先(江津市役所を除く)

◆福祉サービスの利用や金銭管理、各種手続きが不安になったら

高齢や障がいなどによって、一人でものごとを決めることに不安がある方に対し、社会福祉協議会が契約に基づき「福祉サービスの利用援助」「日常的な金銭管理」「書類等の預かり」などの支援を行います。

(日常生活自立支援事業)

江津市社会福祉協議会 ☎0855-52-2474

◆自立相談支援窓口

経済的に困窮し、最低限度の生活を維持することができなくなるおそれのある方に対して、個々の状況に応じた支援を行い、自立の促進を図ります。

(生活困窮者自立支援事業)

生活支援相談センター(江津市社会福祉協議会内) ☎0855-52-2474

◆各種相談窓口(法律相談と一般相談は予約が必要です)

法律相談(弁護士):月1回

一般相談(司法書士・民生委員等):【江津会場】月1回、【桜江会場】隔月

福祉相談(担当職員):平日(年末年始は除く)

ふれあい福祉センター(江津市社会福祉協議会内) ☎0855-52-6710

◆生活福祉資金貸付、江津市民生基金貸付

収入が少ない世帯、あるいは障がい者や高齢者のいる世帯などに対し、民生委員や社会福祉協議会が協力して資金の貸付と必要な相談支援を行います。

江津市社会福祉協議会 ☎0855-52-2474

◆有償ボランティアの派遣

ちょっとした困りごとがある時に、有償でボランティアを派遣して対応します。
例)家事援助(食事の支度、掃除、洗濯、買い物(同行含む)、ゴミ出し)、話し相手、入院時の洗濯、通院介助、院内介助 など

※依頼内容やボランティアの都合により、お断りする場合があります

(有償ボランティア「生活支援まごころフレッシュサービス」)

江津市ボランティアセンター(江津市社会福祉協議会内) ☎0855-52-6100

広告

桑原令税理士事務所

浜田市朝日町1523番地1

☎(0855)22-1953

FAX(0855)23-5549

法的トラブルで困ったら・・・

法テラスは国が設立した公的な法人です。

離婚

相続

借金

不動産

労働

法律に関するお悩みごと全般

法テラス 浜田法律事務所

受付時間

平日午前9:00～午後5:00

浜田市浅井町1580番地
第二龍河ビル6階

相談予約制

TEL 050-3383-0026



大切なあなたへ

大切な人たちへ伝えたいメッセージをまとめておきましょう。

家族・親族・友人・お世話になった方へのメッセージ

さんへ

さんへ

さんへ

さんへ

さんへ

大切なあなたへ

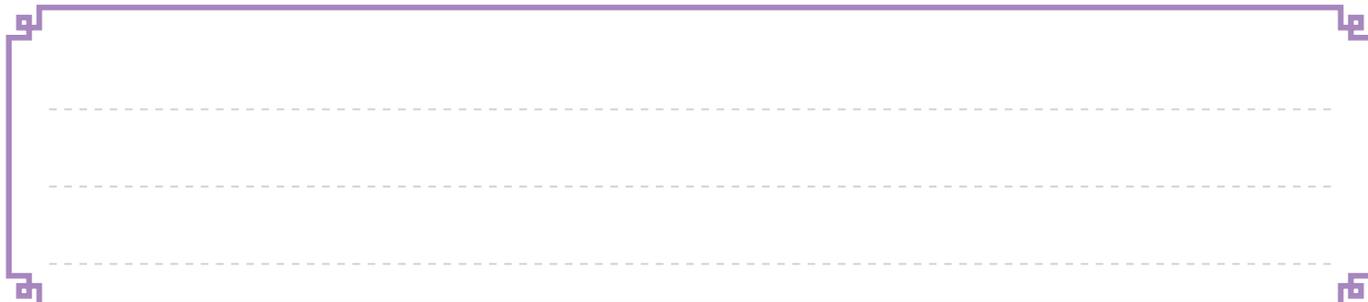
-キリトリ線-

-キリトリ線-

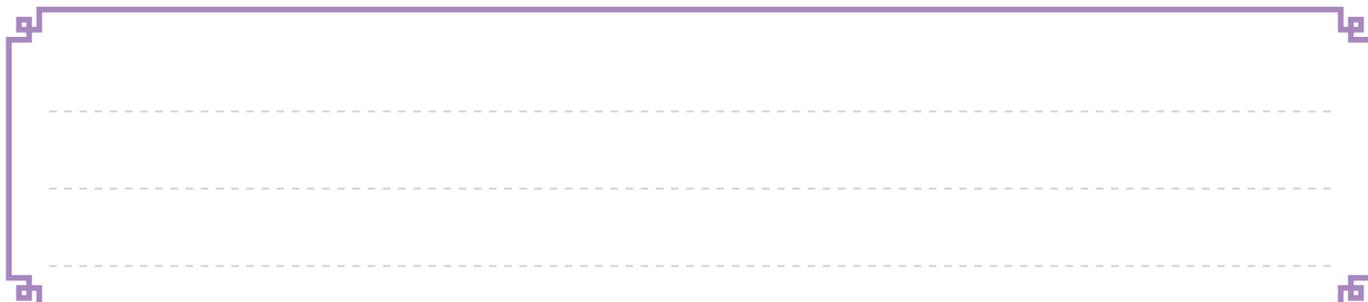
-キリトリ線-

-キリトリ線-

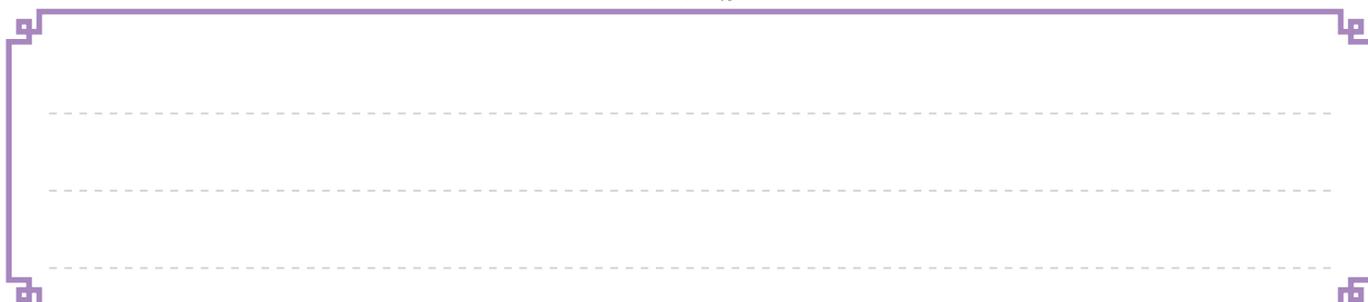
※足りない場合はコピーして追加しましょう。



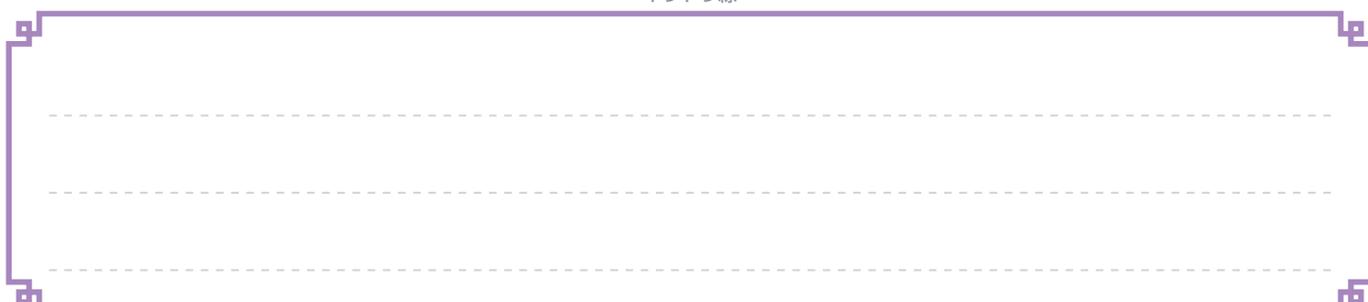
-キリトリ線-



-キリトリ線-



-キリトリ線-



-キリトリ線-



江津市PRキャラクター
「人麻呂くん」



江津市PRキャラクター
「よさみ姫」



江津市 わたしの未来ノート

令和2年4月発行

発行

江津市

〒695-8501 島根県江津市江津町1525番地

TEL.0855-52-2501(代)

株式会社サイネックス

〒542-0066 大阪府大阪市中央区瓦屋町3-6-13

TEL.06-6766-3346

広告販売

株式会社サイネックス 山陰支店

〒690-0826 島根県松江市学園南2-4-18

TEL.0852-25-1366

無断で複写、転載することをご遠慮ください。

UD
FONT

見やすく読みまちがえにくい
ユニバーサルデザインフォント
を採用しています。



江津市

