

## 明るく終活をすすめよう

「終活」ということばを聞いたことがありますか？知っているけど…。「そのうち」「私にはまだ」そんな感じでなかなか始められないと思います。

複雑で何をしてもよいかかわからないし、年齢を重ねれば自分や家族の健康、生活環境の変化、自分の置かれている状況がいろいろと変わっていく中で、最後まで自分らしく生きるために時間を上手に使って考えていきたい。そう思った時に少しずつ「終活」を進めてみるのはいかがでしょうか。

皆様の地域には「明るい終活をすすめる会」があります。終活講座「エンディングノートを書いてみよう」「生前整理講座」など開催しています。

参加した方も勉強になり、少しずつ始めようという気持ちになり、家族や友人、知人と話し合うきっかけになったと話していました。

元気なうちに自分の思いを伝えること、後悔しないことが大事だと思います。

「明るい終活をすすめる会」 世話人

担当地区：文花3丁目24番、立花5丁目1～25番

民生委員・児童委員 てろうちなるみ  
手呂内成美

## 高齢者の相談窓口

### ■案内図



### 【受付時間】

月曜日～金曜日（年末年始、祝日を除く）  
午前9時～午後5時  
（秘密厳守・相談無料）

## ぶんか高齢者みまもり相談室

〒131-0044 墨田区文花1-29-5  
都営文花一丁目アパート5号棟 1階



03-3614-6511

2020年9月

## 文花・立花地域の 13.老活・終活情報

住みなれたまちで  
支えあう暮らし



ぶんか  
高齢者みまもり相談室

番号	種類	サービス名称	サービス内容／備考	利用時間／休日	対象／費用	問合せ先／事業所	住所・電話
1	交通	東京都シルバーパス	令和2年度:有効期限は令和2年10月1日から令和3年9月30日まで /都バス・都電・都営地下鉄、日暮里・舎人ライナー及び都の民営バスに自由に乗車可能	9:00～17:00 (土・日・祝日を除く)	満70歳以上の都民の方/住民税非課税・課税状況により異なります。詳しくは問合せください	一般社団法人 東京バス協会	☎5308-6950
2		運転免許証自主返納	運転免許証持参(本人申請の方)／写真(縦3cm×横2.4cm)1枚(無帽、正面、上三分身、無背景で申請前6カ月以内に撮影したものが必要)	平日8:30～17:15 土曜・日祝日・年末年始休	現住所が東京都内にあり、運転免許証が有効期間内の方 手数料1,100円/運転経歴証明書を希望の方は要問合せ	向島警察署	墨田区文花3-18-9 ☎3616-0110 (代)
3	学習	ユートリヤすみだ生涯学習センター	生涯学習に関する情報の提供と生涯学習相談	9:00～21:00 毎月第4月曜日休み (祝日の場合は翌日) 年末年始を除く	学習相談は無料 施設利用料はお問合せ下さい	ユートリヤすみだ生涯学習センター	墨田区東向島2-38-7 ☎5247-2001
4	ボランティア活動	すみだボランティアセンター	ボランティア活動推進の拠点としてその運営基盤の整備を図るとともにボランティア活動についての情報提供、相談、紹介	9:00～17:00 月～金曜日(土・日・祝・年末年始を除く)	対象:どなたでも 費用:無料	すみだ ボランティアセンター	墨田区東向島2-17-14 ☎3612-2940
5		NPO法人 てーねん・どすこい倶楽部	定年後等に地域で自分の経験や特技を生かしたい方、何かを始めたい方、新しい仲間を作りたい方が集まり活動	10:00～16:00 月～金曜日(土・日・祝・年末年始を除く)	おおむね55歳以上の方 入会費:2,000円 年会費:1,200円 (一般会員)	NPO法人てーねん・どすこい倶楽部	墨田区東向島1-17-8 ☎5631-2577
6		介護支援ボランティア・ポイント制度	区内の介護保険施設でボランティア活動を行うと、毎年たまったポイントに応じて上限2万円を受け取ることが出来る(要登録)	8:30～17:00 (土・日・祝・年末年始を除く)	65歳以上の介護サービスを利用していない 区民の方	介護保険課 管理・計画課	☎5608-6924
7		高齢者見守り協力員 (すみだ高齢者 ネットワーク事業)	定期的な見守りが必要な高齢者の自宅を訪問し、見守り活動を行う登録制のボランティア	9:00～17:00 月～金曜日(土・日・祝・年末年始を除く)	見守り協力員として活動するには、見守り協力員養成研修を受講する必要があります	ぶんか高齢者みまもり相談室	墨田区文花1-29-5 1階 ☎3614-6511
8		市民後見人活動	自身での財産管理などが難しい方に代わり、金銭管理や福祉サービスの契約などを行う	8:30～17:00 (土・日・祝・年末年始を除く)	墨田区在住、在勤、おおむね70歳未満の方 養成研修を受講する必要があります	墨田区役所 厚生課厚生係	☎5608-6150
9	すみだハート・ライン21 (有償ボランティア)	地域の皆さんの参加と協力により、日常生活で手助けを必要とされている高齢の方や障害のある方などに、家事援助を中心とした有料の在宅福祉サービスを提供	9:00～17:00 月～金曜日(土・日祝・年末年始を除く)	協力会員:サービスが提供できる18歳以上の健康な方	すみだハート・ライン21 事業室	墨田区亀沢3-20-11関根ビル4階 ☎5608-8102	

10	就 労	墨田区シルバー人材 センター	企業や家庭、公共団体などから、さまざまな仕事を引き受けて地域の経験豊かな高齢者の方々に臨時的・短期的または軽易な仕事を中心に提供	8:30～17:15 月～金曜日(土・日祝・年末年始を除く)	区内在住の概ね60歳以上の健康で働く意欲のある方/年度会費2,000円	墨田区シルバー人材 センター	墨田区文花1-32-1-101 ☎3616-5048
11		「就職支援コーナー すみだ」	ハローワークシステムによる求人検索や職業相談など、ハローワーク墨田と一体となった就労支援を行う	9:00～17:00 月～金曜日(祝日・年末年始を除く)	無料	すみだ就職相談室 「就職支援コーナーすみだ」	墨田区役所内 1階 ☎5608-6298
12	自 主 活 動	いきいきプラザ	元気な高齢者を中心に健康増進や生きがい活動を主体的に実施	9:00～21:00 水曜日休み (年末年始を除く)	無料(材料費など実費負担がある場合があります)	いきいきプラザ	墨田区文花1-32-2 ☎3618-0961
13		立花ゆうゆう館	地域の高齢者の方々が健康で明るい生活ができるよう、各種相談、健康増進、教養講座の事業を行うほか、教養娯楽室等を貸出	9:00～17:00 (年末年始を除く)	無料(材料費など実費負担がある場合があります)	立花ゆうゆう館	墨田区立花6-8-1-102 ☎3613-3911

## 終活2020(1)

番号	種類	サービス名称	サービス内容／備考	利用時間／休日	対象／費用	問合せ先／事業所	住所・電話
1	財 産 保 全 ・ 遺 産 相 続 関 係	すみだ消費者センター	消費生活相談員が、悪質商法による被害やインターネットをめぐる架空請求、商品事故に関する苦情など、さまざまな消費生活に関する疑問や契約トラブル等の相談に応じています	9:00～16:30 月～土曜 ※土曜日は 電話相談のみ受付	墨田区在住、在勤、在学の方 相談は無料/秘密厳守	すみだ消費者センター 消費者相談室	墨田区押上2-12-7-215 ☎5608-1773
2		あんしん居住制度	見守りサービスや葬儀の実施、残存家財の片付けのサービスが提供されることにより、高齢者等の病気・事故・孤独死等の不安を解消し、安心して居住できる支援をする	9:00～17:00 (土・日・祝、年末年始を除く)	利用料・サービス内容はお送りするパンフレットで紹介(お気軽にお電話ください。)	公益財団法人 東京都防災災 建築まちづくりセンター	新宿区西新宿7-7-30小田急西新宿O-PLACE 3F ☎5989-1784
3		日本司法支援センター (通称:法テラス)	国民のみならず誰もがどこでも法的なトラブルの解決に必要な情報やサービスの提供を受けられるようにしようという構想のもと、設立された法務省所管の公的な法人	平日9:00～17:00 (土・日曜・祝は除く)	相談無料・秘密厳守 (収入・資産が一定基準以下の方が対象)	法テラス上野	台東区上野2-7-13 JTB・損保ジャパン上野共同ビル6F ☎0570-078-304
4		すみだ福祉サービス 権利擁護センター	福祉サービス利用相談 /成年後見制度利用支援 /弁護士による法律相談(要予約)	9:00～17:00 月～金曜日(土・日祝・年末年始を除く)	相談無料	すみだ福祉サービス 権利擁護センター	墨田区東向島2-17-14 ☎5655-2940 FAX3612-2944
5		不動産担保型生活資金貸付事業	持ち家と土地があっても現金収入が少ない65歳以上のみの高齢者世帯が、将来にわたって住み続けることを前提に、その居住用不動産を担保に生活費を借り入れることにより、世帯の自立支援を図っていく貸付制度です ※マンション・借地権不可	9:00～17:00 月～金曜日(土・日祝・年末年始を除く)	墨田区社会福祉協議会	墨田区東向島2-17-14 ☎3614-3902	