

Future Note

あ す
明日へ
つなぐノート



名前

書き始めた時期

年 月 日

かすみがうら市 明日へつなぐノートが **電子書籍**に!!

わが街 事典®

パソコンやあなたのお手持ちの携帯端末でご覧になれます!

iPadアプリ版

iPhoneアプリ版

Androidアプリ版



無料

閲覧に伴う通信料はご負担ください



「わが街事典」電子書籍の特徴

お手持ちの携帯端末にダウンロードすることで、簡単に持ち運びでき、お好きなシーンで活用できます。使いやすいインターフェイスと電子書籍ならではの拡大・縮小機能で、どこでもどなたでもご利用いただけます。

いつでも
持ち歩ける
利便性 📱



ダウンロード方法や対応端末など詳しくはこちら ➡



あす 明日へつなぐノートとは？



かすみがうら市
公式キャラクター
かすみがうにゃ

- 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ると思います。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。

「明日へつなぐノート」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

広 告

株式会社 MあんどK

ハニー薬局



～愛と笑顔をとどけるまごころの薬局～

管理薬剤師 田澤 良子

解決

お薬に関する相談

介護・看護に関する相談 解決

解決

医師との情報共有

公式ホームページ

<http://www.isao-k.com/honey/>

ぜひ、お友達登録ください！

処方箋を写メしてもらえると
待ち時間なく薬をお渡しできます。
また、お薬・体調相談などにもぜひご利用ください。



☎ 029-893-2292

かすみがうら市深谷2817-4 FAX 029-893-2293

もくじ

4

自分ノートわたし

- ▶ 基本情報 4
- ▶ 緊急連絡先 5
- ▶ 保険証・免許証など 5

6

自分のからだ

- ▶ これまでのわたし 9
- ▶ 今のわたし 10
- ▶ これからのわたし 11

12

もしものときに備えて

- ▶ 病気になったら 12
- ▶ 介護が必要になったら 13
- ▶ 判断力が落ちたら 14
- ▶ もしものときの連絡先リスト 15
- ▶ 葬儀のこと 16
- ▶ お墓のこと 18
- ▶ ペット 19
- ▶ 大切なもの・渡したいもの ... 20



広告

社会福祉法人
廣山会

特別養護老人ホーム プルミエールひたち野

特別養護老人ホーム

ショートステイ

デイサービスセンター

グループホーム

在宅介護支援センター

茨城県かすみがうら市上土田 330-2

TEL.0299-59-5611

豊かな高齢社会のために広がるふれあいの輪

プルミエールひたち野2号館

グループホーム

デイサービス

在宅介護支援事業所

茨城県かすみがうら市稲吉 2-21-7

TEL.029-833-3300

社会福祉法人廣山会

<https://www.premierehitachino.com/>



- ▶ 処分・整理したいもの …… 21
- ▶ 令和6年4月1日から相続登記の申請が義務化されます。… 22
- ▶ 不動産について
～土地・建物を所有している方へ～
… 22
- ▶ 財産について …… 23
- ▶ 預貯金、生命保険、公的年金など
… 23
- ▶ 遺言状について …… 24
- ▶ 成年後見制度について …… 24



25 相談窓口

27 医療機関リスト

- ▶ 病院・医院 …… 27
- ▶ 歯科医院 …… 27

28 地域包括支援センター

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。

広 告

社会福祉法人 **聖朋会** デイサービスセンターあゆみ

景勝地・歩崎で美しい霞ヶ浦の風景を楽しみながら、
憩いのひとときをお過ごしいただけます。

〒300-0214 茨城県かすみがうら市坂 933-1
<https://www.seihoukai-ibaraki.org/> **TEL.029-840-9195**



自分ノートわたし

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。
よりよいサポートを築いてもらえるよう、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:

・携帯:

パソコンパスワード:

インターネットバンキングの有無:有 (銀行名): 無

利用サイトのパスワード: サイト名: パスワード:

— 広 告 —

社会福祉法人明岳会 いつまでも明るくお元気に!



ケアハウス ピソ天神

☎ 029-833-0298

ピソ天神 訪問介護事業所

ピソ天神 居宅介護支援事業所

げんき村 小規模多機能型居宅介護

☎ 029-834-8000

☎ 029-833-0302

霞ヶ浦地区地域包括支援センター

一生の社 デイリハピリセンター

☎ 029-879-5025

☎ 029-833-0331

かすみがうら市穴倉 5696-3 meigakukai.net

ピソ天神 検索

緊急連絡先

① ふりがな 名前:

続柄:

連絡先:

② ふりがな 名前:

続柄:

連絡先:

③ ふりがな 名前:

続柄:

連絡先:

保険証・免許証など

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

自分のからだ

◎かかりつけの病院と薬

① 病院名・科:

電話番号:

医師名:

病名:

いつも飲む薬:

② 病院名・科:

電話番号:

医師名:

病名:

いつも飲む薬:

広告

リフォーム&メンテナンス

株式会社 ケイスタツフ

業務内容

- ハウスクリーニング (水廻り、窓、エアコン等)
- 不用品処分
- 一般廃棄物処理

御見積
無料
作成

お困り事があれば **ご新規様大歓迎**

お気軽に

ご相談下さい!

施設等ビル清掃管理

造園管理

リフォーム工事

〒300-0135 かすみがうら市加茂1798
事務所 土浦市下高津1-12-2

TEL/FAX 029-898-3311

専務・携帯 090-7811-5523 (担当:久保田)



※該当箇所□にチェックを入れる

◎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: _____

◎血液型

(A・B・AB・O)型 RH(+・-)

廣 告



歯科・小児歯科・矯正歯科・歯科口腔外科

医療法人 はなわ会

荒川歯科医院

<http://www.arakawa-dc.com/> ☎ 029-833-2222



デジタルレントゲン使用 キッズコーナー有り

診療時間	月	火	水	木	金	土	日	祝
AM9:00 ~PM12:30	☘	☘	☘	—	☘	☘	—	—
PM2:30 ~PM 7:00	☘	☘	☘	—	☘	☘	—	—

※平成28年1月から日曜日も休診日になります。
 なお、歯科口腔外科は第1が第2日曜日、矯正歯科は第2が第3日曜日に診療をします。
 詳しくは、受付まで問い合わせてください。

かすみがうら市下稲吉2633-88

※該当箇所□にチェックを入れる

◎お薬手帳の有無

有 保管場所: 無

◎その他手帳等の有無

障がい者手帳 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: _____

— 広 告 —



**社会福祉法人
聖朋会**

サンシャインつくば

- ・ 特別養護老人ホーム
- ・ 認知症対応型デイサービス



お問い合わせは
こちらから

TEL. 029-897-0101
FAX. 029-897-0963



かすみがうら市上大堤 210-27 <https://www.seihokai-ibaraki.org>

◎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)

◎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

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

※該当箇所□にチェックを入れる

◎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

心と身体にゆとりと安心、温かいケアと豊かな自然があなたをサポートします。

サービス内容

介護老人福祉施設「特別養護老人ホーム」
短期入所生活介護事業所「ショートステイ」
通所介護事業所「デイサービスセンター」
指定居宅介護支援事業所

～ 特別養護老人ホーム ～

グリーンヒル千代田

社会福祉法人 あさひ会



〒315-0065
かすみがうら市上佐谷2008
TEL:0299-59-3787 FAX:0299-59-3930

※該当箇所□にチェックを入れる

◎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()



判断力が落ちたら

※該当箇所□にチェックを入れる

◎財産管理などをお願いしたい人

配偶者

名 前:

子ども

名 前:

子ども

名 前:

子ども

名 前:

その他

名 前:

その他

名 前:

その他

名 前:

もしものときに備えて

廣 告



あなたのもうひとつのふるさとへ——

社会福祉法人 霞会
特別養護老人ホーム **ふるさと**

ショートステイ デイサービス

かすみがうら市新治江子田 1811-6
TEL. 0299-59-7778 FAX. 0299-59-7779
<http://kasumikai-furusato.com/>

もしものときの連絡先リスト

もしものときに備えて

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

— 廣 告 —

閑静な場所の広い空間で、すべての居室において心地よくご利用いただけます。



介護老人保健施設
葵の園・霞ヶ浦

茨城県かすみがうら市下稲吉1136-40
入所・通所に関するお問い合わせはこちらまでご連絡下さい
TEL: 0299-59-0505

医療法人 晴生会 介護老人保健施設

葵の園・霞ヶ浦

施設入所

短期入所
療養介護
(ショートステイ)

通所
リハビリテーション
(デイケア)



葬儀のこと

※該当箇所□にチェックを入れる

◎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 —

JA水郷つくば セレモニーセンター



真心を込めた安心のJA葬祭
宗教・宗派を問わず、ご葬儀を執り行えます

家族葬から
一般葬まで対応

病院からご自宅への搬送 霊安室も完備

☎ 0120-30-1225 (24時間対応)

事前相談随時受付中(無料)
葬儀費用はもちろん1日葬・家族葬
など多くの心配にお応えします

水郷つくば農業協同組合 セレモニーセンター

〒300-0061 茨城県土浦市並木2丁目10番32号
TEL029-821-0121 FAX029-823-5130

セレモニーホール(かすみがうら斎場)

〒300-0135 茨城県かすみがうら市加茂5302-10
TEL029-828-0983 FAX029-830-3005

※該当箇所□にチェックを入れる

もしものときに備えて

◎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

広 告

イズミヤ稲吉斎場は地域の皆様のお役に立てる斎場作りを目指しています

ご不安、わからないことがあって当然です！



慣習・風習に詳しい
 経験豊富なスタッフが
 仏事・法要からご葬儀の
 様々なご要望に
 お応え致します！

石岡地方斎場でのご葬儀も承ります。

24時間 365日対応
夜中でも迅速に対応いたします！

少人数での 家族葬も承ります
ご家族だけのお式をご希望の方も！

葬儀後のアフターフォローも充実
位牌、仏壇、御法要の準備などもお任せください！

大切な方の **もしもの時**も
 ご葬儀の **事前相談**も
 にお任せください




お問い合わせ・ご相談はフリーダイヤルへ

0120-834-443

かすみがうら市稲吉5-19-18 (ローソン隣)

FAX 029-834-7755

HP <http://www.izumiya.biz>

お墓のこと

※該当箇所□にチェックを入れる

◎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()



大切なもの・渡したいもの

※該当箇所□にチェックを入れる

何を：

保管場所：

誰に：名前

関係

連絡先：

何を：

保管場所：

誰に：名前

関係

連絡先：

何を：

保管場所：

誰に：名前

関係

連絡先：

何を：

保管場所：

誰に：名前

関係

連絡先：

令和6年4月1日から相続登記の申請が義務化されます。

- ・相続(遺言も含みます。)によって不動産を取得した相続人は、その所有権を取得したことを知った日から3年以内に相続登記の申請をしなければなりません。
- ・遺産分割の話し合いがまとまった場合には、不動産を取得した相続人は、遺産分割が成立した日から3年以内に、その内容を踏まえた登記を申請しなければなりません。
正当な理由がないのに義務に違反した場合、10万円以下の過料の適用対象となります。

不動産について ～土地・建物を所有している方へ～

大切なお住まいが空家にならないために、居住用資産にかかる将来の希望を伝えておきましょう。

所在地	名義人 (所有者)	種 別	用 途	備 考
		建物	居住	
		土地		

※該当箇所□にチェックを入れる

◎建物について

～判断力が落ちるなどし、長期入院・入所する状況等になったら～

家族に管理してほしい 売りたい 貸したい 取り壊したい

その他()

～お亡くなりになった場合、相続人の方に対して～

特定の人(家族)へ引き継がせたい ※具体的に誰?()

売ってほしい 取り壊してほしい その他()

◎土地について

～判断力が落ちるなどし、長期入院・入所する状況等になったら～

上記建物と同じ その他()

～お亡くなりになった場合、相続人の方に対して～

上記建物と同じ その他()

お住まい以外に所有している不動産があれば、将来の希望を記載しましょう。

所在地	名義人 (所有者)	種別	用途	誰が管理しているか	将来どうしたいか
(記載例) 上土田461番	かすみ太郎	①土地 建物	畑	・自分が管理 ・〇〇さんに貸している	・長女に管理してほしい ・売りたい 等
		土地 建物			
		土地 建物			
		土地 建物			

財産について

家族でも、個人がどのような資産を持っているかは分からない事が多いです。一覧にしてまとめておきましょう。

預貯金、生命保険、公的年金など

名称	内容	保管場所	備考

人が亡くなると、その人の預貯金口座が凍結され、お金を動かせなくなる場合があります。口座からの自動引き落としもできなくなります。

遺言状について

財産を残す方の意思を尊重し、相続のトラブル発生を防止するなど、相続手続きを円滑に行うために遺言状の作成を検討してみてもいいでしょうか。

遺言状には「自筆証書遺言」「公正証書遺言」「秘密証書遺言」があり、作成者や手続きが異なります。詳しくはお近くの各機関にご確認ください。

◇ 自筆証書遺言

作成者:本人の自筆 手続き:裁判所 保管方法:本人が保管する

◇ 秘密証書遺言

作成者:本人が望ましい 手続き:裁判所 保管方法:本人が保管する

◇ 公正証書遺言

作成者:公証人役場で作成 手続き:公証人役場 保管方法:公証人役場で保管

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。

広告

大山 司法書士事務所

土地家屋調査士

かすみがうら市下稲吉1868-11

相続・贈与・不動産登記
会社設立・役員変更登記

お気軽にご相談ください

茨城司法書士会所属 大山 和美
(司法書士) 0299-37-7710
(土地家屋調査士) 0299-59-0502

相談窓口

■ かすみがうら市役所

主な相談内容	担当課	電話番号
高齢者に関する相談 ▶介護保険申請・介護保険料 ▶高齢福祉サービス ▶成年後見制度	介護長寿課 (千代田庁舎内)	0299-59-2111 029-897-1111
	かすみがうら市 地域包括支援センター (ウエルネスプラザ内)	029-898-9110
こころの相談 健康相談	健康増進課 (ウエルネスプラザ内)	029-898-2312
障害者に関する相談 ▶各種手帳 ▶手当・助成 ▶成年後見制度 自立支援相談窓口 法律相談	社会福祉課 (千代田庁舎内)	
国民健康保険 後期高齢者医療保険	国保年金課 (千代田庁舎内)	0299-59-2111 029-897-1111
行政相談 消費生活相談 空き家対策	地域コミュニティ課 (霞ヶ浦庁舎内)	
ゴミの収集 ペットのこと	環境保全課 (霞ヶ浦庁舎内)	

— 広 告 —

浄土真宗本願寺派
 おうさいじ
土田山 往西寺
 かすみがうら市下土田一四一三
 ☎〇二九九一五九一二四三八





結ぶ絆から
 広がる
 ご縁へ

関係機関

主な相談内容	機関	電話番号
感染症に関する相談 こころの相談	土浦保健所	029-821-5342
・高齢者・障害者等に関する相談 ・生活福祉資金(貸付け)の相談 ・ひきこもりに関する相談 ・成年後見の手続きに関する相談	かすみがうら市 社会福祉協議会	029-898-2527
高齢者に関する相談 (在宅介護支援センター)	プルミエールひたち野 (千代田地区)	0299-59-5611
年金相談	土浦年金事務所	029-825-1170
消費生活相談	消費者ホットライン	188

— 広 告 —

まるふく介護保険サービス

ケアプラン作成
福祉用具レンタル 販売



株式会社手

かすみがうら市下稲吉 2632-24

TEL0299-59-0029 FAX0299-59-0031



医療機関リスト

病院・医院

※50音順で表記しております。

名称	所在地	電話番号
伊東クリニック	下稲吉 2633-172	0299-59-1187
太田医院	下稲吉 1598-1	0299-59-2026
川島医院	深谷3656-1	029-897-1237
川俣医院	中志筑1329	0299-22-3075
菊池整形外科 クリニック	新治1827- 34	0299-59-1181
酒井医院	穴倉4468-1	029-897-1006
桜井皮膚科医院	下稲吉 2625-107	029-832-2745
白井こども クリニック	稲吉 2-14-11	029-831-3803
高木医院	稲吉東 1-15-1	029-832-2020
久松皮膚科医院	上稲吉 1756-2	029-830-1300
三輪眼科	稲吉5-19-10	029-833-0030
MED AGRI CLINIC かすみがうら	上稲吉38	0299-57-3005
矢原診療所	穴倉6167-1	029-831-8576
やまと医院	稲吉 5-20-12	029-869-6402
吉田茂耳鼻咽喉科	下稲吉 3808-1	029-834-8200

歯科医院

※50音順で表記しております。

名称	所在地	電話番号
あいざわ 歯科医院	下稲吉 1966-2	0299-59-2717
あしか歯科 クリニック	稲吉4-2-2	029-830-1515
荒川歯科医院	下稲吉 2633-88	029-833-2222
今松歯科医院	稲吉4-10-18	029-833-0200
色川歯科医院	稲吉5-3-11	029-831-2672
宇野歯科医院	下稲吉 1665-1	0299-59-7710
奥山歯科	下稲吉 2648-27	0299-59-5125
島崎歯科医院	下稲吉 1483-8	0299-59-4134
高野歯科医院	市川419	0299-23-8148
中佐谷歯科	中佐谷 839-1	0299-37-7890
にとう歯科医院	深谷2813-4	029-898-3718
ひかり歯科医院	下稲吉 4002-4	029-833-1060
美並歯科医院	深谷75-30	029-898-2211
吉田歯科医院	稲吉2-9-11	029-831-0503

広 告

川島医院

内科・小児科・放射線科
院長 川島 房宣

診療時間	月	火	水	木	金	土	日	祝
午前 8:30~12:00	○	○	○	○	○	○	/	/
午後 2:00~ 5:30	○	○	/	○	○	/	/	/

かすみがうら市深谷3656-1 ☎ 897-1237 FAX 897-1947

地域包括支援センター



地域包括支援センターでは、主任ケアマネジャー、社会福祉士、保健師などが中心となって、互いに連携をとりながら「チーム」として総合的に高齢者のみなさんを支えます。みなさんがいつまでも健やかに住みなれた地域で生活していけるよう、介護・福祉・健康・医療など、さまざまな面から総合的に支援します！

○介護や健康のこと

- ・介護予防ケアプランの作成
- ・要介護認定申請の代行
- ・介護予防事業

○権利を守ること

- ・虐待の相談・支援
- ・消費者被害への相談・対策
- ・成年後見制度の情報提供・支援

私たちが
お役に立ちます！

地域包括支援センター



保健師



主任ケアマネジャー



社会福祉士

○さまざまな相談ごと

- ・介護に関すること
- ・健康や福祉、医療や生活に関すること

○暮らしやすい地域のために

- ・医療機関や行政など、さまざまな関係機関との連携づくり

■ かすみがうら市地域包括支援センター【直営】

(かすみがうらウエルネスプラザ内)
担当地区：千代田義務教育学校区 下稻吉中学校区
かすみがうら市穴倉5462
☎029-898-9110 FAX029-898-9190

■ 霞ヶ浦地区地域包括支援センター【委託】

(ピソ天神内)
担当地区：霞ヶ浦中学校区
かすみがうら市穴倉5696-3
☎029-833-0331 FAX029-833-0332

広 告

あなたの豊かな知識と経験を 社会のために活かしませんか？

会 員 募 集

●事務分野

- ・文書管理事務
- ・毛筆、硬筆
- ・受付事務 など

●一般分野

- ・除草、草刈
- ・軽作業
- ・公園清掃 など

●技能分野

- ・樹木剪定
- ・大工仕事
- ・ペンキ塗り など

●サービス分野

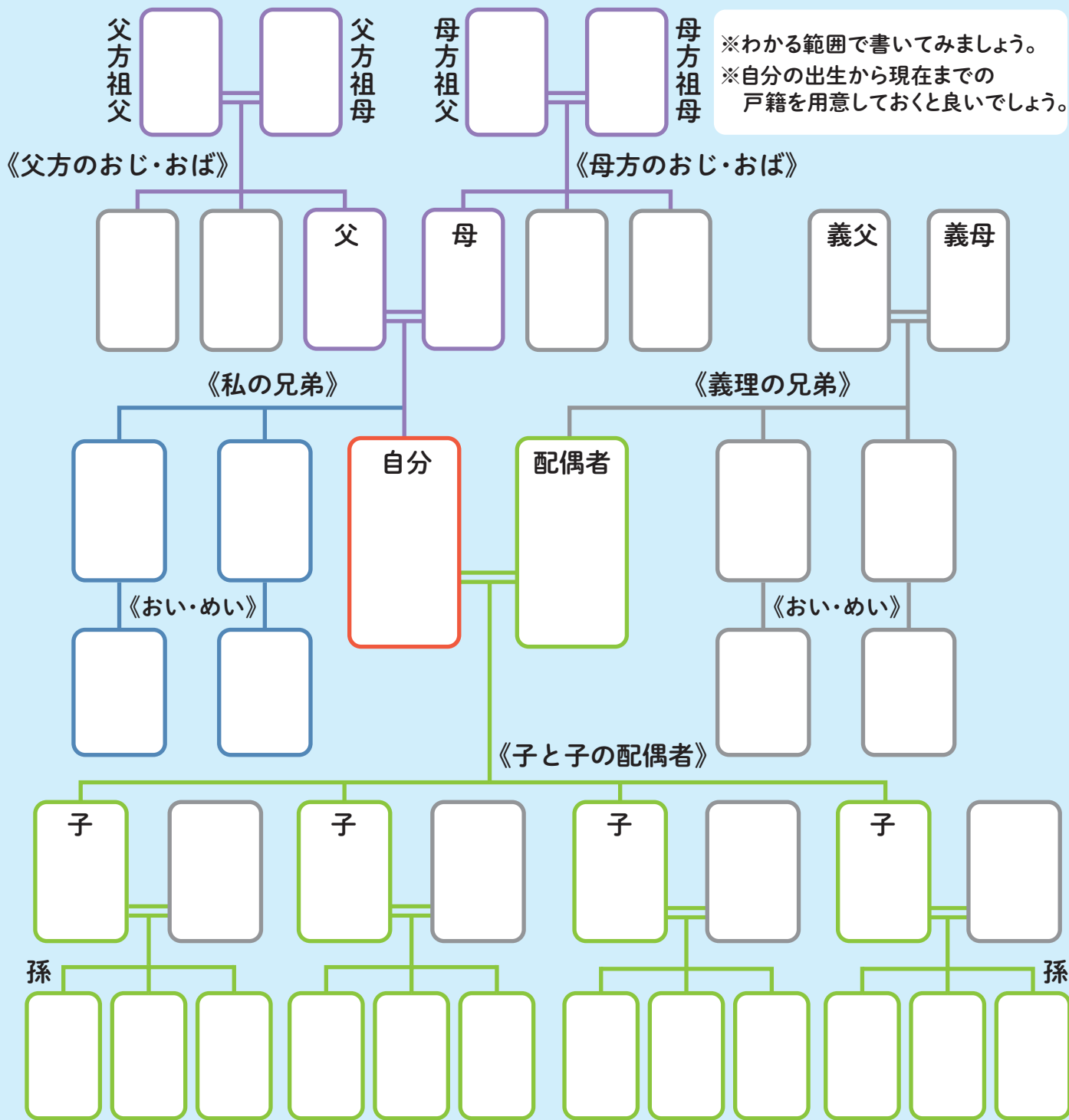
- ・家事サービス
(掃除、洗濯、留守番など)
- ・育児サービス
(子守、送迎など)

●管理分野

- ・施設管理
(スポーツ、遊戯施設など)
- ・駐車(輪)場の管理

公益社団法人 かすみがうら市シルバー人材センター TEL.029-898-3130 FAX.029-840-8130
〒300-0121 茨城県かすみがうら市穴倉 5462 かすみがうらウエルネスプラザ内

わたしの家族（家系図）



かすみがうら市
あす
明日へつなぐノート 令和6年2月発行

発行

かすみがうら市／株式会社サイネックス



かすみがうらHP



サイネックスHP

制作

株式会社サイネックス 東京本部
〒102-0083 東京都千代田区麹町5-3
TEL.03-3265-6541(代表)

広告販売

株式会社サイネックス つくば支店
〒305-0817 茨城県つくば市研究学園5-20-2
TEL.029-858-0570

※掲載している広告は、令和6年1月現在の情報です。



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。

無断で複写、転載することはお断りください。

QRコードは株式会社デンソーウェブの登録商標です。



Future Note

あす
明日へ
つなぐノート