



★ 寝屋川市 ★



わたしの トレジャーマップ

～これからの旅(人生)を、もっとあなたらしく～

人生という長い旅を自分らしく歩み続けるための「ガイドブック」

第1章

私の旅の出発点と道標



第2章

これからの
目的地と楽しみ



第3章

旅のサポートチームと備え



夢のリスト

- ☐ 旅に出る
- ☐ 新しいことに
チャレンジする
- ☐ 大切な人と
時間を過ごす
- ☐ 学び続ける
- ☐ 社会に役立つことをする



第5章

未来へ繋ぐ
トレジャーマップ

第4章

締めくくりと
感謝のバトン



「わたしのトレジャーマップ」

～これからの旅(人生)を、もっとあなたらしく～



ようこそ、あなただけの物語を記す旅へ。

「エンディングノート」と聞くと、少し身構えてしまうかもしれません。

しかし、この『わたしのトレジャーマップ』は、終わりを準備するためのものではなく、人生という長い旅をこれからも自分らしく歩み続けるための「ガイドブック」です。

「今はまだ早い」「自分には関係ない」と思っている方にこそ、ぜひこのノートを開いていただきたいのです。元気な今、自分の意志で「何が好きか」「どうしたいか」を自由に選び、取捨選択すること。それは、これからの人生を心地よく過ごすために、「今の自分の気持ち」をすっきりと整えていく、とても前向きな時間です。

【このノートでできること】

第1章：私の旅の出発点と道標

これまでの歩みを振り返り、あなたを形作ってきた「宝物」を再確認します。

第2章：これからの目的地と楽しみ

これから何をしたい？どこへ行きたい？未来のワクワクを自由に描きます。

第3章：旅のサポートチームと備え

安心して旅を続けるために、頼れる仲間や心身のケアについて整えます。

第4章：締めくくりと感謝のバトン

あなたらしい結びの形と、大切な人へ届ける「ありがとう」のメッセージを。

第5章：未来へ繋ぐトレジャーマップ

これまでの旅であなたが集めた財宝のありかを記します。

旅人であるあなたへ

このノートに「正解」はなく、書き始めるのに「早すぎる」ことはありません。

書きたい場所から、今の気分に合わせて、ペンを走らせてみてください。

気持ちが変われば、その都度地図を書き直せばいいのです。

このノートを書き進めるうちに、これまで以上に自分の人生が愛おしくなり、明日からの足取りもきっと軽やかになるはずです。

さあ、これから続く人生をもっと楽しむために、あなただけの地図を広げましょう。

目次

【第1章：私の旅の出発点と道標（自己紹介と過去の経験）】

- 1. 旅人プロフィール 1
- 2. 私のベスト5 ✨（人生の宝島） 3

【第2章：これからの目的地と楽しみ（未来の夢と、毎日の生きがい）】

- 1. これから叶えたい「夢のリスト」 4
- 2. 旅を続けるための「生きがい」 5

【第3章：旅のサポートチームと備え（もしもの時の仲間と、安心の約束）】

- 1. 旅を支える「協力者」リスト 6
- 2. 健康という道しるべ 7
- 3. 医療と介護の羅針盤 9

【第4章：締めくくりと感謝のバトン（お見送りの希望と、大切な人へのメッセージ）】

- 1. 旅のフィナーレ（私らしいお別れのカタチ） 13
- 2. 旅のあとの安らぎの場所 14
- 3. 感謝のメッセージ・ポスト 15

【第5章：未来へ繋ぐトレジャーマップ】

- 1. 宝箱その1「黄金のありか」 17
- 2. 宝箱その2「虹色の秘宝」 18
- 3. 宝箱その3「思い出の宝箱」 19
- 4. 黄金のカギ（遺言書について） 20

【メモのページ】 21

【寝屋川市家族のような安心サポート】 23

【高齢者の暮らしを支える相談先一覧】 24

第1章：私の旅の出発点と道標

（自己紹介と過去の経験）

旅の準備として、自分がどんな旅人か（自己紹介）と、これまでの旅のハイライト（過去の経験）を記録します。



1. 旅人プロフィール

（自己紹介とこれまでの思い出）ここは、あなたの人生という旅を振り返るページです。どんな道を歩んできたのか、楽しみながら書き出してみましょう。

フリガナ			
氏 名			
誕生日	(西暦・大・昭・平・令) 年 月 日	血液型	A・B・O・AB (RH +・-)
住んでいる ところ			
身分を証明 するもの	運転免許証・マイナンバー（個人番号）カード・その他 ()		
両親	旅の始まりを支えてくれた、お父様・お母様はどんな方でしたか？		
住んでいた ところ			
こどもの頃の 思い出	好きだった遊び、部活動や忘れられない友人との出来事は？		
社会人の 思い出	どんな仕事をしていましたか？初めて就職したときの気持ちは？		

2. 私のベスト5「人生の宝島」

～心に残る「しあわせな瞬間」を振り返りましょう～

これまでの旅（人生）の中で、心から「楽しかった！」「嬉しかった！」と感じた最高のしあわせを5つ選んで、あなただけの「トレジャーマップ」を完成させましょう。

「生涯忘れられない人や絶景との出会い」「子育てや仕事をやり遂げた時の達成感」など、どんなことでも構いません。その時の「気持ち」や、そこから得た「心の宝物（大切にしたい教え）」もぜひ添えてみてください。

すぐに5つ思い浮かばなくても大丈夫。1つだけ、あるいはもっとたくさん書いても大丈夫です。あなたの心が一番動いたことを自由に綴ってくださいね。

しあわせNo. 1	
しあわせNo. 2	
しあわせNo. 3	
しあわせNo. 4	
しあわせNo. 5	



第2章：これからの目的地と楽しみ (未来の夢と、毎日の生きがい)



これからの旅を、もっと楽しくする計画を立てましょう。

1. これから叶えたい「夢のリスト」

これまでの経験を活かして、新しく挑戦したいことや、行ってみたい場所など、未来の地図に新しいルートを描いてみましょう。あなたの「やってみたい!」という気持ちを大切に、自由に語ってください。

私の「行ってみたい場所」	「昔から行きたかった〇〇の絶景地へ旅に出かけたい」など
私の「新しい挑戦」	「マラソン大会に初めて出場して完走すること」など
私の「もう一度やりたいこと(再挑戦)」	「昔やっていた習い事を再開したい」など
私の「やりたいこと」	自由にご記入ください。

第1章
私の旅の出発点と道標

第2章
これからの目的地と楽しみ

第3章
旅のサポートチームと備え

第4章
締めくくりと感謝のバトン

第5章
未来へ繋ぐトレジャーマップ

2. 旅を続けるための「生きがい」

これからの旅を楽しく元気に続けるために、毎日の生活に欠かせない楽しみや、周りの人とのつながりを大切にしましょう。

私の 「日々の楽しみ」	毎日続けたい趣味、新しく学びたいこと、週に一度の楽しみなど、あなたの心が休まる時間を記しましょう。
地域との 「交流スポット」	参加したい地域の活動、ボランティア、行きつけの喫茶店やお店など、人とのつながりを感じる場所を記しましょう。
心身の 「エネルギー源」	心穏やかに過ごすために大切なこと（例：ペットとの時間、お花の手入れ、読書、お寺や神社へのお参りなど）を記しましょう。



第3章：旅のサポートチームと備え (もしもの時の仲間と、安心の約束)

安心して旅を続けるために頼れる「仲間」や、もしもの時の「希望」をまとめましょう
ここに記すあなたの思いが、あなたと家族を支える「お守り」になります。

1. 旅を支える「協力者」リスト

あなたの旅をサポートしてくれる、大切な友人や信頼できる
専門家など、もしもの時に頼れる人の連絡先と役割を整理します。
緊急時に連絡を取ってほしい人や、あなたの状況を
伝えてほしい人を記しましょう。



大切な「仲間」 連絡を頼みたい人	名前： _____ 関係性： _____
	連絡先： _____
	頼みたいこと(家族への連絡、ペットの世話など)
大切な「仲間」 連絡を頼みたい人	名前： _____ 関係性： _____
	連絡先： _____
	頼みたいこと(家族への連絡、ペットの世話など)
信頼できる 「専門家」 (法律・財産面 など)	名前： _____ 専門分野： _____
	連絡先(事務所名や電話番号など)： _____
	相談内容の概略(「遺言書の相談中」「財産管理を依頼している」など)
生活の「伴走者」 (介護・ケア面 など)	名前： _____ 役職： _____
	連絡先(事務所名や電話番号など)： _____
	依頼事項(訪問看護を利用している、自宅での介護をお願いしているなど)

第1章
私の旅の出発点と道標

第2章
これから目的地と楽しみ

第3章
旅のサポートチームと備え

第4章
締めくくりと感謝のボタン

第5章
未来へ繋ぐトレジャーマップ

2. 健康という道しるべ

～これからも元気に旅を続けるために～

これからの旅を、より快適に長く楽しむための「身体の記録」です。

ここまで一緒に歩いてくれた自分の身体へ感謝を込めて、

今の状態を整理しておきましょう。

このページが、あなたを守る大切な「お守り」になります。



私の身体へ
の感謝状

ここまで頑張ってくれた自分の身体へねぎらいの言葉を書いてみましょう。
(例:長い間、あちこち連れて行ってくれてありがとう。これからもよろしくね!など)

■私の健康を守る「先生」(かかりつけ医)

病院名	担当科	担当医	電話番号

■今、治療している病気(病名、診断された時期、治療状況などを整理しましょう。)

病名	発症の時期	今の状態(通院中、薬を飲んでいるなど)

■これまでにかかった病気(既往歴・持病)

病名	治療期間	病名	治療期間



■いつも飲んでいるお薬(常備薬)			
お薬手帳の保管場所:			
薬名	目的	薬名	目的
■アレルギー(合わない食べ物や、身体に合わないお薬、苦手なものを書きましょう。)			
原因物質	症状	原因物質	症状
■私の元気の「秘訣」 (日々の健康法)	旅を続けるために欠かせない、あなただけの日課やりフレッシュ法は？ (例:毎朝の散歩、ラジオ体操、お風呂上がりのストレッチ、よく笑うこと)		

第1章
私の旅の出発点と道標

第2章
これからの目的地と楽しみ

第3章
旅のサポートチームと備え

第4章
締めくくりと感謝のバトン

第5章
未来へ繋ぐトレジャーマップ



3. 医療と介護の羅針盤

【旅路の緊急対応】

これからの旅路で、もし自分で意思を伝えるのが
難しくなった時、あなたがどう過ごしたいかを記します。

※ あなたが「なぜそう望むのか」という理由（道標）も一緒に記すことで、
家族があなたの気持ちを理解し、迷わずに意思決定を尊重できるよう
なります。



■ 私が望む医療のカタチ

病気や余命の 「お知らせ」 (告知について)	もし、重い病気になったとき、医師からの病名や余命(あとどのくらい生きられるか)について、あなたはどこまで知りたいですか？ ☐ 病名も余命もすべて知りたい ☐ 病名だけ知りたい ☐ 病名も余命も知りたくないし、誰にも伝えないでほしい ☐ 判断を任せたい人：「名前：(間柄：)」 ☐ その他、伝え方への希望 ()
あなたがそう 望む「理由」	上記の選択をした、あなたの想いを記してください。 (例：準備をする時間が必要だから、家族に心配をかけたくないからなど)
最期の 「滞在場所」 (終末期を 過ごす場所)	もし回復が難しくなった場合、あなたはどこで過ごしたいですか？ ☐ 病院 ☐ 自宅（訪問看護・介護利用） ☐ ホスピス（緩和ケア病棟） ☐ 判断を任せたい人：「名前：(間柄：)」 ☐ その他、特別な希望 ()
あなたがそう 望む「理由」	上記の選択をした、あなたの想いを記してください。 (例：住み慣れた場所で過ごしたい、医療的なサポートを優先したいなど)

■知っておきたい「安心の備え」

延命治療について

実は、いのちの危機が迫ったとき、約7割の方が自分の意思を伝えられなくなると言われています。

だからこそ、元気な今のうちにあなたの「希望」を記しておくことが、大切なご家族が迷わずにあなたを支えるための、何よりの助けとなります。心臓や呼吸が止まったり、自分で食べられなくなったりして、回復が難しいと判断された場合、延命のための特別な治療を望みますか？

A. 延命治療を望む場合

- ☐ 回復が難しくても、人工的な処置(人工呼吸器、胃ろう※など)による延命を望む
(具体的な処置の希望:[自由記述欄])

B. 延命治療を望まない場合

- ☐ 延命治療は望まない
☐ 延命よりも苦痛を取り除くこと(痛み止めなど)を最優先してほしい
☐ 判断を任せたい人:「名前: (間柄:)」

あなたがそう望む「理由」

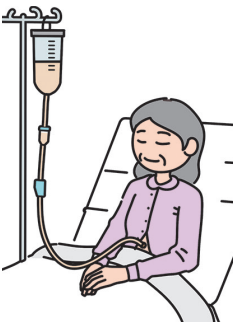
上記の選択をした、あなたの想いを記してください。
(例:最後まで希望を捨てたくない、自然な形で迎えたいなど)

※ **人工呼吸器**:自分で息をする力が弱くなったときに、機械が代わりに空気を肺に届けてくれる装置です。



装着方法には、口や鼻から細いチューブ(管)を入れる方法と、首に小さな穴をあけて(気管切開)接続する方法があります。

胃ろう:口からの食事が難しくなった際、おなかに開けた小さな穴から直接チューブを胃につなぎ、栄養剤を届ける処置です。



■私が望む介護のカタチ	
現在利用しているサービスについて	
☐ サービスを利用している ☐ サービスを利用していない	
現在利用しているサービス	利用中のサービス・担当者(デイサービス△△、〇〇ヘルパーなど) [] 連絡先 [] 具体的な内容 []
現在利用しているサービス	利用中のサービス・担当者(デイサービス△△、〇〇ヘルパーなど) [] 連絡先 [] 具体的な内容 []
現在利用しているサービス	利用中のサービス・担当者(デイサービス△△、〇〇ヘルパーなど) [] 連絡先 [] 具体的な内容 []
現在利用しているサービス	利用中のサービス・担当者(デイサービス△△、〇〇ヘルパーなど) [] 連絡先 [] 具体的な内容 []
希望する介護の「場所」	将来、介護が必要になった場合、どこで生活したいですか？ ☐ 自宅での生活を続けたい ☐ 施設への入居を希望する [具体的な種類や場所:] ☐ 状況によって判断を任せたい ☐ その他 []
あなたがそう望む「理由」	上記の選択をした、あなたの想いを記してください。 (例:住み慣れた家を離れたくないから専門的なケアを受けたいからなど)

生活を豊かにする 「サポート」	介護を受けることになっても、大切にしたい活動やこだわりは何ですか？ (例：毎日の散歩、趣味の継続、好きな音楽を聴く時間など)
あなたがそう 望む「理由」	上記の活動を大切にしたい理由を記してください。 (例：人と会うことで生きがいを感じるから、心の安定のためなど)
介護の費用に ついて	介護サービスの費用について、あなたの考えを記しましょう。 (例：貯金で賄える範囲など)
介護の 「キーパーソン」	あなたの介護に関する意思を最も理解し、判断を託したい人 (家族、友人、専門家など)の氏名と関係性を記しましょう。 名前： 関係性：

第1章
私の旅の出発点と道標

第2章
これからの目的地と楽しみ

第3章
旅のサポートチームと備え

第4章
締めくくりと感謝のバトン

第5章
未来へ繋ぐトレジャーマップ



第4章：締めくくりと感謝のバトン

（お見送りの希望と、大切な人へのメッセージ）

この章は、あなたの人生という旅を美しく結び、その「心のバトン」を次の方へ手渡すための大切な場所です。

1. 旅のフィナーレ

（私らしいお別れのカタチ）

旅を終えたあなたが、この先ゆっくりと羽を休め、笑顔で温かく振り返る時間。

そんな、あなたらしい穏やかなひとときを叶えるための「ヒント」を記しましょう。



葬儀の実施	葬儀はどのように行ってほしいですか？ ☐ 盛大にしてほしい ☐ 家族や親族だけで行ってほしい（家族葬） ☐ なるべく質素にしてほしい ☐ しなくていい ☐ 判断を任せたい人：「名前：（間柄： ）」 ☐ その他 []
あなたがそう望む「理由」	上記の選択をした、あなたの想いを記してください。 （例：たくさんの人に見送ってほしいから、家族だけの時間を過ごしたいからなど）
葬儀の宗教	☐ 仏式 ☐ 神式 ☐ キリ基督教 ☐ 無宗教 ☐ 判断を任せたい人：「名前：（間柄： ）」 ☐ その他 []
私のテーマ曲	会場で流してほしい、私を思い出す一曲は？ （例：お気に入りの曲、元気がもらえるあの歌、静かに流してほしい曲など）
お気に入りの姿	皆に見てほしい「最高の笑顔」の写真はどれですか？ （例：あの旅行の時の写真、趣味を楽しんでいる時の写真、保管場所など）

会場の雰囲気	どんな空気感で過ごしてほしいですか？ (例：しんみりせず明るく、好きな花に囲まれて、家族だけでリラックスしてなど)
「お供」にしたもの	あなたの棺と一緒に入れてほしい、大切にしている品を記しましょう。
最後に伝えたい一言	集まってくれた方々へ、あなたに代わって伝えてほしい言葉は？ (例：司会の方や家族から伝えてほしい「ありがとう」のメッセージなど)

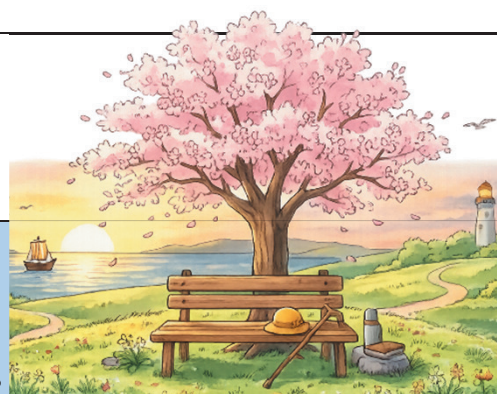
第1章
私の旅の出発点と道標

第2章
これから目的地と楽しみ

第3章
旅のサポートチームと備え

第4章
締めくくりと感謝のボタン

第5章
未来へ繋ぐトレジャーマップ



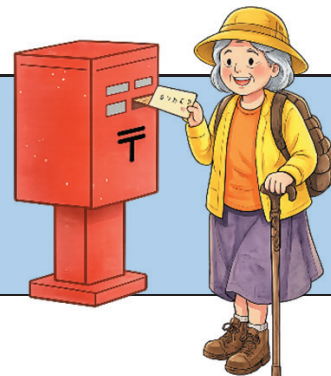
2. 旅のあとの安らぎの場所

旅を終えたあなたが、この先ゆっくりと羽を休め、家族があなたと対話できる場所について整理します。

お墓の準備について	☐ すでに用意している 墓地名： 所在地： 連絡先： 契約者名： ☐ これから選んでほしい ☐ 新たに購入してほしい(□一般墓 □永代供養墓 □納骨堂 □樹木葬) ☐ 散骨してほしい(場所：) ☐ 手元供養してほしい □ 家族に任せたい
ここだけは叶えてほしいこと	(例：家族が来やすい場所がいい、仏壇はコンパクトにしてほしいなど)
埋葬の費用	☐ 私の預貯金を使って欲しい □ 特に用意していない ☐ 保険・共済などで用意している (名称： 連絡先：)
仏壇	☐ 代々の仏壇を守ってほしい □ 新たに用意してほしい ☐ 必要ない □ 家族に任せたい

3. 感謝のメッセージ・ポスト

これまでの長い旅路であなたを支えてくれた大切な人たちへ
日頃の感謝の気持ちをメッセージとして届けましょう。
あなたの想いを託す「心のポスト」です。



ポスト	感謝を伝えたい大切な人（名前と関係性） 名前： _____ 関係性： _____
	感謝のエピソードやその人へ伝えたいメッセージ
	もしもの時、この手紙を渡してほしい人がいる場合「託す相手」と連絡先 名前： _____ 連絡先： _____
ポスト	感謝を伝えたい大切な人（名前と関係性） 名前： _____ 関係性： _____
	感謝のエピソードやその人へ伝えたいメッセージ
	もしもの時、この手紙を渡してほしい人がいる場合「託す相手」と連絡先 名前： _____ 連絡先： _____
ポスト	感謝を伝えたい大切な人（名前と関係性） 名前： _____ 関係性： _____
	感謝のエピソードやその人へ伝えたいメッセージ
	もしもの時、この手紙を渡してほしい人がいる場合「託す相手」と連絡先 名前： _____ 連絡先： _____

第5章:未来へ繋ぐ トレジャーマップ



(これまでの旅で得た、私からの贈り物)

これまでの旅(人生)で、あなたが一生懸命に集めてきた宝物たちを整理しましょう。

1. 宝箱その1「黄金のありか」

【預貯金・有価証券など】

これからの旅を支える大切な軍資金です。

預貯金や株式など、蓄えを把握しておくことは、今の旅をより自由に、スマートに楽しむための第一歩になります。



■ 預貯金

取引銀行	支店名	口座の種類	口座番号

■ 有価証券

名称や銘柄	取引銀行・証券会社名	支店名	口座番号

■ その他（貸金庫契約など）

--

※ 紛失時の安全のため、暗証番号やパスワードはここに記入しないでください。

2. 宝箱その2「虹色の秘宝」



【デジタル資産・保険・年金など】

目に見えないけれど、確かな価値を持つ宝物たちです。

あなたを守り続けてくれた契約の数々を安心という形に変えて託しましょう。あなたが切り拓いた「大地（不動産）」や、日々の「継続的な支払い」も、ここに記しておくことで確かな道標となります。

■デジタル資産

内容	備考

■生命保険、医療保険など

保険会社名	証券番号	受取人名	備考

■年金

名称	記号・番号	備考

■所有している不動産等

所在地	備考

第1章

私の旅の出発点と道標

第2章

これから目的地と楽しみ

第3章

旅のサポートチームと備え

第4章

締めくくりと感謝のボタン

第5章

未来へ繋ぐトレジャーマップ

■ 借入金			
借入目的	借入先	連絡先	借入額

■ 定期購入・サブスク（毎月・毎年自動で支払いが継続しているもの）
（例：新聞、サプリメント、レンタルサービス、年会費など）

3. 宝箱その3「思い出の宝箱」

【形見分け・ペットなど】

年月を経て、あなたと共に輝きを増した秘宝たちです。
大切にしてきた品々、そして何よりかけがえのない相棒（ペット）の未来。これらはあなたの手で信頼できる人へ真っ直ぐに届くよう優しく言葉を添えておきましょう。

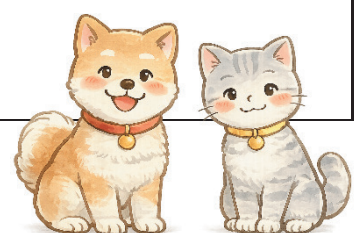


■ 形見分け

特に大切な品や思い出の品について、誰に引き継いでほしいかを具体的に記しましょう。

■ ペットの未来について

もしペットがいる場合、あなたに万が一のことがあった際、誰に託したいかを記しましょう。
世話にかかる費用や、その人の連絡先も忘れずに。



4. 黄金のカギ（遺言書について）



この地図を手に、これからも自分らしい旅を続けていくあなたへ。
大切に積み上げてきた財産という名の財宝を、あなたの意志通りに
守り、つなぐためのカギが「遺言書」です。

どこにカギを預けてあるかをここに明記しておくことは、これからの旅をより
安心なものにし、いつか地図を託す大切な人への「確かな導き」となります。
築き上げた大切な財宝を、一番届けたい人のもとへ正しくつなぐために。
あなたが用意した大切なカギの情報を、ここに残しておきましょう。

☐ 作成している（保管場所： _____ ）
☐ 作成していない

種類	☐ 自分で書いたもの（自筆証書遺言） ☐ 公証人と作った確かなもの（公正証書遺言） ☐ これから準備したい
----	--

書類の保管場所	この大切な書類は、どこに預けてありますか？ ☐ 法務局（※1 自筆証書遺言の保管制度を利用している場合） ☐ 公証役場（ _____ 公証役場） ☐ その他（ _____ ）
---------	---

作成日	_____ 年 _____ 月 _____ 日
-----	-------------------------

※1 自筆の遺言書を法務局で預かってもらう制度です。詳しくは大阪
法務局へご相談ください。

この『わたしのトレジャーマップ』に決まったルートはありません。
旅を進めるうちに、行きたい場所や歩きたい道が変わることもあるでしょう。
そんな時は、遠慮なく新しい想いを書き加えてください。
その一步一步が、あなただけの最高の物語になります。

記入日	_____ 年 _____ 月 _____ 日
更新日	_____ 年 _____ 月 _____ 日
更新日	_____ 年 _____ 月 _____ 日
更新日	_____ 年 _____ 月 _____ 日

第1章
私の旅の出発点と道標

第2章
これからの目的地と楽しみ

第3章
旅のサポートチームと備え

第4章
締めくくりと感謝のボタン

第5章
未来へ繋ぐトレジャーマップ

[illegible]

[illegible]

家族のような安心サポート

～頼れる親族がいない高齢者の未来に安心を。～

寝屋川市では 令和8年9月から、以下に掲げる要件を満たす高齢者を対象に「家族のような安心サポート」事業を行います。

対象となる要件

✓ 65歳以上



✓ 身寄りがない
又は身寄りはあるが
頼ることができない



✓ 判断能力や
契約能力がある



✓ 生活保護を
受けていない



事業の内容

1 終活情報登録 (無料)

市役所に終活情報を登録いただき、
万が一のときに病院や警察、消防などの
関係機関に情報共有を行います。



<登録可能な終活情報>

- ① 「わたしのトレジャーマップ(寝屋川版エンディングノート)」の保管場所
- ② もしものときに連絡してほしい人
- ③ かかりつけ医
- ④ 葬儀
- ⑤ お墓
- ⑥ 遺言書の保管場所

2 身元保証、死後事務、 日常生活支援の利用 (有料サービス)

利用したいサービスについて、
市役所から市登録業者を紹介します。



身元保証



死後事務



日常生活支援
(買い物・通院同行など)



市登録業者を
ご紹介します

将来の不安を安心に。
あなたらしい人生を、
これからも大切に。

「家族のような安心サポート」は、
高齢者の皆さまが、住み慣れたまちで
自分らしく安心して暮らしていただくための
お手伝いをする事業です。

事業の詳細やご相談については、
今後、市ホームページや広報紙などで
お知らせします。

令和8年9月 事業開始予定

お問い合わせ

寝屋川市 福祉部 高齢介護室
(在宅医療・介護連携推進センター)

072-812-2560

受付時間：平日 9:00～17:30

高齢者の暮らしを支える相談先一覧

寝屋川市福祉部高齢介護室 在宅医療・介護連携推進センター

業務時間：月～金 9：00～17：30（祝日・年末年始を除く）

電話：072-812-2560 FAX：072-838-0102

所在地：寝屋川市池田西町 24 番 5 号 市立池の里市民交流センター内

地域包括支援センター

業務時間：月～金 9：00～17：30（祝日・年末年始を除く）

●認知症を含む高齢者の総合相談

●介護保険制度の利用相談

●成年後見制度の利用相談

高齢者のくらしや認知症、介護に関する相談をお受けいたします。

権利や財産を守り、安心した生活が送れるようにお手伝いします。

（市外局番：072）

圏域	地域包括支援センター	電話	圏域	地域包括支援センター	電話
西北	第三中学校区	831-2839	南	第七中学校区	824-3000
	友呂岐中学校区	827-2277		中木田中学校区	814-6006
東北	第六中学校区	800-6237	西南	第五中学校区	839-6700
	第十中学校区	825-8020		第九中学校区	827-8200
東	第一中学校区	821-2261	西	第二中学校区	829-8899
	望が丘中学校区	814-5112		第八中学校区	839-5500

寝屋川市社会福祉協議会

社会福祉協議会は、暮らしのいろいろな相談ができる福祉の団体です。

普段の暮らしで困ったことや心配なこと（ひとりでいると不安になる、お金の管理が難しくなった、家族のこと、など）があれば、社会福祉協議会まで気軽に相談してください。

業務時間：月～金 9：00～17：30（祝日・年末年始を除く）

電話：072-838-0400（代表） FAX：072-838-0166

所在地：寝屋川市池田西町 24 番 5 号 市立池の里市民交流センター内

どこへ相談したらよいかわからないときには、寝屋川市福祉部高齢介護室または地域包括支援センターまでお問い合わせください。



発行	寝屋川市
発行年	令和8年8月

