

# 枚方市くらし応援ハンドブック

～困った時のために～



Y. Kobayashi



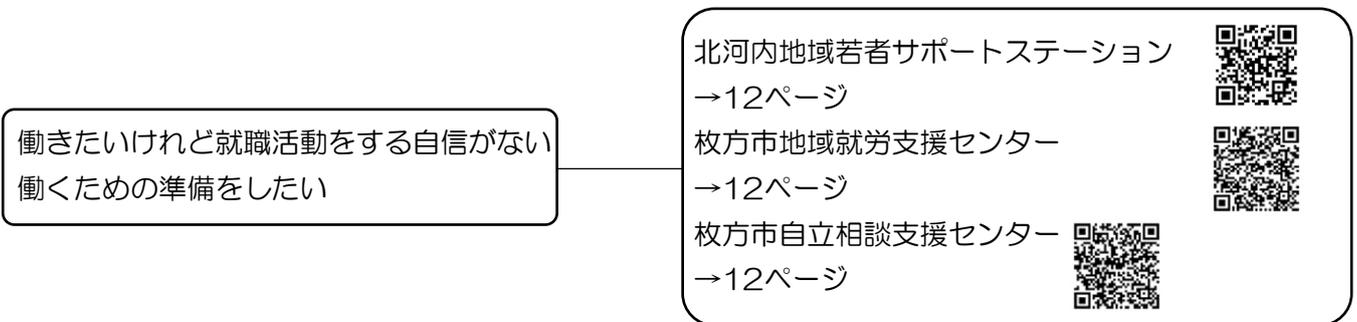
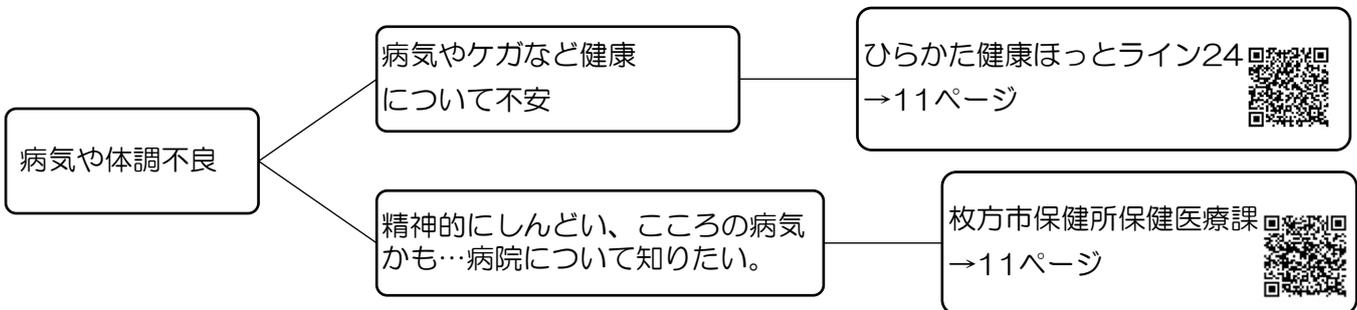
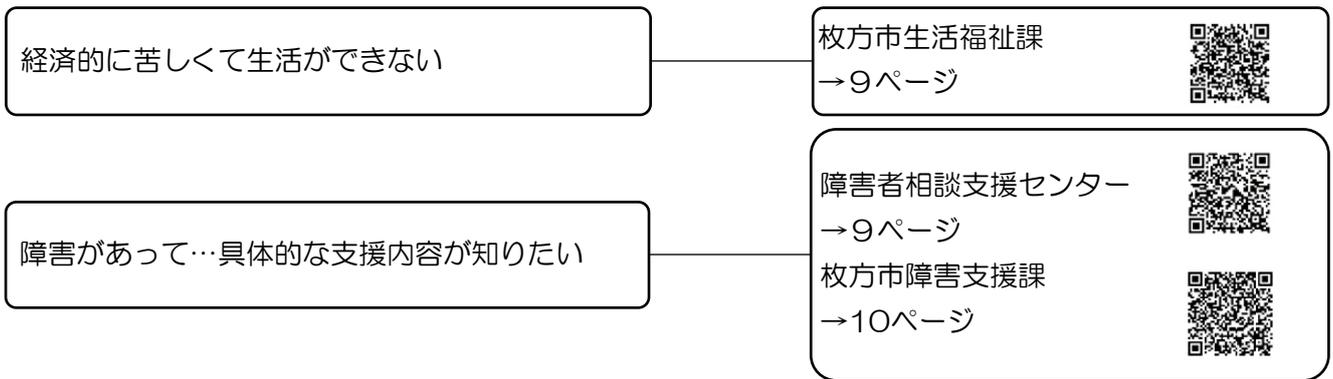
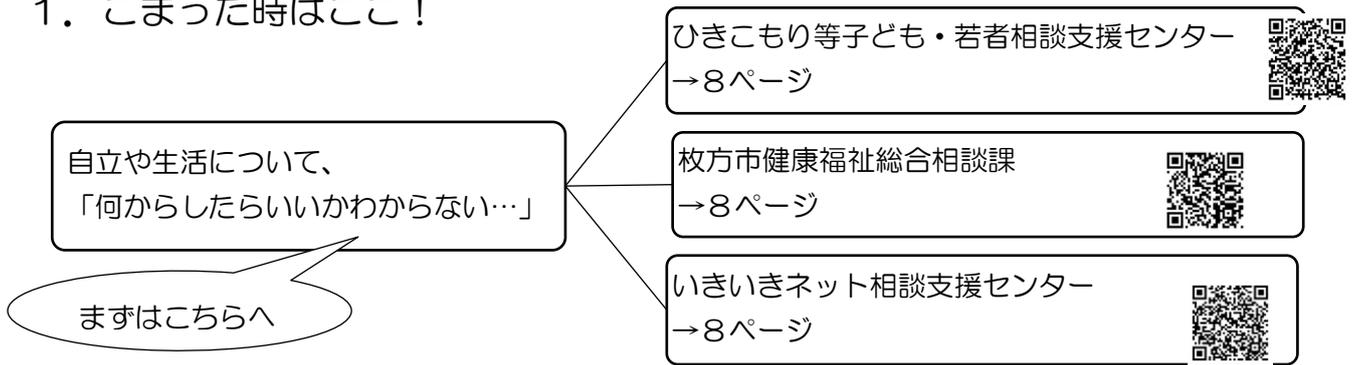
《目次》

1. こまった時はここ！ .....	1
2. このハンドブックへの思いと使い方 .....	2
3. こんな時、どうしたらいい？ .....	3
(1) 家族と一緒に暮らしているうちから準備しておけそうなこと .....	4
コラム いろいろな自立のかたち .....	7
(2) 一人暮らし開始後、つながれる場所<相談窓口一覧> .....	8
4. ご家族がもしもの時に… .....	14
コラム もしもの時の窓口 .....	15



このハンドブックの表紙等の絵は、  
北河内地域若者サポートステーションを利用されていた  
元当事者である小林泰さんが描かれました。

# 1. こまった時はここ！



## 2. このハンドブックへの思いと使い方

このハンドブックを手にとっていただき、ありがとうございます。

このハンドブックは、くらしの知識や、もしもの時のことなど、いろんな方面からの情報を掲載しています。お金のこと、体調のこと、働くこと・・・生きていく上で、気がかりなことはたくさんあるでしょう。でも、情報に触れてみることで、打開策のヒントが見えてくるかもしれません。ご家族と一緒に暮らしている人、ひとり暮らしをするかもしれない人、すでにひとり暮らしをしている人、どの時点でも活用できます。将来の生活の準備として参考にするもよし、今の生活に関係がありそうな部分だけをピックアップするもよし、あなたに合った方法で活用していただけたらと思います。

(ご家族やまわりの方へ)

年月を重ねるごとに、将来への不安が大きくなる方も少なくありません。まずは何からしていけるのか、見通しをつけることや、資源がたくさんあることを知ることで、準備を始めやすくなるかもしれません。また、不安の内容を具体的に見ていくことで、これからの方向性が見えやすくなるかもしれません。大切なことを、みんなで確認し合うきっかけとして、このハンドブックを活用していただけたらと思います。

このハンドブックが、あなたのくらしを応援し、希望を持てる一助となることを願います。

ひとり暮らしを考えているけれど…何が必要だろう

お金のこと、体調のこと、働くこと…日々のくらしの中で気がかりがある

これからどのように生活をしたらいいか不安な方や、そのご家族へ

- 将来の生活の準備として参考にする
- 今の生活に関係がありそうな部分だけをピックアップ
- 資源を知ること、これからの方向性が見えやすくなるかも
- ご家族で確認し合うきっかけとして…

### 3. こんな時、どうしたらいい？

ここからは、具体的に日々の暮らしの中で必要になることを整理します。一人暮らしを考え始めたときや、いざ一人暮らしをすることになったときに確認しておくといことがまとめてありますので、今後の生活を考えることのヒントにしてみてください。

必要なことは状況によって変わるかもしれませんが、暮らしの様子は家庭によっても異なると思います。

(1) 家族と一緒に暮らしているうちから準備しておけそうなこと

(2) 一人暮らし開始後、つながれる場所

という段階に分けて整理をしています。また、書き込むスペースがありますのでそれぞれの家庭に合った、ハンドブックにアレンジしてみてください。



## (1) 家族と一緒に暮らしているうちから準備しておけそうなこと

### <日常生活のこと>

#### ○食事

- ・お米の炊き方、おすすめのおかず、保存の仕方などをまとめておきましょう。

[ ]

#### ○買い物

- ・近所のスーパー、ドラッグストアなどがありますか。お店に直接買いに行くことが難しい場合は、インターネット通販や宅配も活用できます。

[ ]

#### ○洗濯

- ・自宅の洗濯機の使い方を確認しましょう。コインランドリーを使用して、洗濯から乾燥まで済ませる方法もあります。

[ ]

#### ○ゴミ出し

- ・お住まいの地域指定のごみ収集日に、指定の場所へ、無色透明・白色半透明（中身が確認できる程度）の45リットル以下のポリ袋に入れて出すなど、決まりがあります。

※分別の仕方、収集日等の詳細は以下のリンクから確認できます

[ ]

市ホームページ： <https://www.city.hirakata.osaka.jp/0000010757.html>



#### ○掃除

- ・自宅の掃除機の使い方を確認しましょう。

シートで拭き掃除をするなど、便利な掃除グッズもあります。

[ ]

## <お金の管理のこと>

○ひと月の生活費について、現状とひとり暮らしの場合を整理してみましょう。

【ひと月の生活費のめやす…ひとり世帯で、例えば…】

ひと月の収入	110,000 円の場合	
住居費	25~30%	30,000 円
水光熱費	6~10%	10,000 円
食費	15~20%	20,000 円
通信費	5~10%	10,000 円
その他…日用品や社会保険、おこづかいや趣味など		40,000 円

- 収入は、年金や貯蓄も含みます。
- 費目ごとの割合はひとつの目安です。
- まずは月々の決まった生活費を確認しておきます。

【現在の生活費を確認してみましょう】

ひと月の収入		円
住居費	%	円
水光熱費	%	円
食費	%	円
通信費	%	円
その他…		円

【ひとり暮らしをイメージしてみましょう】

ひと月の収入		円
住居費	%	円
水光熱費	%	円
食費	%	円
通信費	%	円
その他…		円

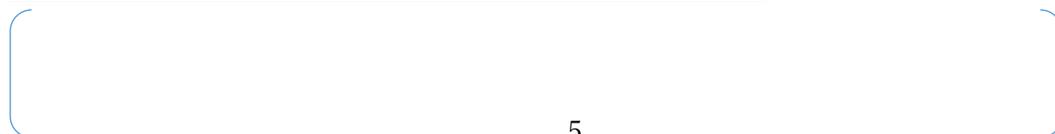
○定期的な生活費の引き落としや支払い方法を整理しておきましょう。

- 引き落とし口座の名義変更をしておくこともポイントです。
- ATMの場所、使い方を確認しておきましょう。

料金の種類	引き落とし口座や支払い方法
電 気	
ガ ス	
水 道	
携帯電話	
家 賃	

○通帳や保険証、印鑑、マイナンバーカードなど貴重品の保管場所を整理しておきましょう。

※大事な個人情報ですので、保管には気を付けてください！



## <健康のこと>

### ○受診

- ・受診先、診察の受け方、不調について診察時にどのように伝えるか、ご本人の保険証の場所、内服薬があればお薬手帳を確認しておくことと受診がスムーズです。

[ ]

※これまでの受診歴などを整理しておくこともお勧めです。

- ・家族のかかりつけ医を整理しておきましょう。

[ ]

## <つながっておけるといい場所>

ほどよく見守って関わってくれるキーパーソンにつながっておけると安心です。  
ご家族、親戚、知人とともに、枚方市内の行政機関や相談窓口の人もいます。

ひきこもり状態についての相談先→枚方市ひきこもり等子ども・若者相談支援センター →8ページ

経済的な困窮など生活や就労、ひきこもりなどの相談先→枚方市健康福祉総合相談課 →8ページ

福祉に関する困り事の相談→いきいきネット相談支援センター（社会福祉協議会）→8ページ

こころの病など医療的な相談→枚方市保健所保健医療課 →11ページ

家族がつながれる場所→家族会→13ページ

高齢福祉にかかる相談→地域包括支援センター→10ページ

お住まいの地域の民生委員・児童委員（連絡先： )

さまざまな方法があります。以下は一例です。利用にあたっては、いずれも申請が必要です。一定の基準を満たせば誰でも利用可能です。まずは相談から始めてみましょう。

### 生活保護

生活保護の申請は国民の権利です。生活に困っているときは、一定の基準に従って、誰でも保護を受けることができます。ためらわずに相談しましょう。

生活保護は、最低生活費に足りない分の生活費の支給が受けられる他、医療費等も支給されます。申請から受給決定まで、日数がかかりますので、早めに相談しましょう。

●申請できる人：保護を受けようとする人、その扶養義務者、その他の同居の親族

➡相談は、枚方市役所 生活福祉課（TEL：自立・就労・病院支援係 072-841-1452）

（TEL：高齢支援係 072-841-1454）



### 障害福祉サービスや制度

#### <障害年金>

病気やけがによって生活や仕事などが制限されるようになった場合に、受給要件を満たせば、現役世代の方も含めて受け取ることができる年金です。障害年金には、「障害基礎年金」と「障害厚生年金」があります。詳しくはご相談ください。

➡相談は、枚方市役所 保険年金課（TEL：072-841-1407）



#### <手帳>

手帳の交付を受けることにより各種制度が受けられるようになります。また、就労や生活の自立の時にも役立ちます。身体障害者手帳、精神障害者保健福祉手帳、療育手帳の3種類があります。

#### <自立支援医療（精神通院医療）>

原則、治療費の1割が自己負担となります。精神疾患を有し、通院による精神医療を継続的に必要とされる方が対象です。

#### <働くことに関するサポート>

就労移行支援と就労継続支援があります。就労移行支援事業所では、就職に役立つ知識や必要なスキルを学び、サポートを受けながら就職の準備をすることができます。就労継続支援事業所は、障害や体調に合わせて働く準備をしたり、就労訓練や仕事を行うことができます。雇用契約を結ぶA型事業所と、雇用契約を結ばないB型事業所があります。

➡相談は、枚方市役所 障害支援課（TEL：072-841-1457）



## (2) 一人暮らし開始後、つながれる場所

### <相談窓口一覧>

困った時にSOSが出せる人、必要な時に、ほどよく関わってくれる人がいると安心です。ご家族、親戚、知人とともに、枚方市内の行政機関や相談窓口も味方になりますよ。

### まずは相談「何からしたらいいかわからない…」

#### ひきこもり等子ども・若者 相談支援センター



対象者	おおむね15歳から39歳までの本人、家族、関係者
支援内容	ひきこもり、ニート、不登校に関する相談をお受けし、継続して対応方法や支援を一緒に考えていきます。必要に応じて、より適した支援機関等におつなぎします。次のステップとしての居場所支援や家族の会も行っています。
相談方法	電話相談・面接相談・訪問相談（要予約・無料） 月～金曜日（祝日・年末年始を除く）9:00～17:30
連絡先	【住所】〒573-0032枚方市岡東町19番1号OFFICE A 6階（ステーションヒル枚方） まるっと子どもセンター内 【TEL】072-843-2255（相談専用）【FAX】072-846-7952

#### 健康福祉総合相談課



対象者	市内在住の方、及びそのご家族
支援内容	ひきこもりや生きづらさに関する相談を含め、生活上の様々な困りごとに関する相談・支援を実施しています。健康・福祉などのお困りごとを丁寧に聞き、制度やサービスを紹介するなど、解決に向けて一緒に考えます。
相談方法	電話相談・面接相談・訪問相談（要予約・無料） 月～金曜日（祝日・年末年始を除く）9:00～17:30
連絡先	【住所】〒573-8666枚方市大垣内町2-1-20（枚方市役所別館1階） 健康福祉部 健康福祉総合相談課 【TEL】072-841-1401【FAX】072-841-5711

#### いきいきネット相談支援センター

（枚方市社会福祉協議会・市内2か所）



対象者	高齢者、障害者、ひとり親家庭など支援を必要とする方とその家族の方
支援内容	福祉や地域の情報に詳しいコミュニティソーシャルワーカー（福祉相談員）が、福祉に関する困り事の相談をお受けします。
相談方法	電話相談・面接相談・訪問相談（無料） 月～金曜日（祝日・年末年始を除く）9:00～17:30

##### ①ラポールひらかた内

連絡先	【住所】〒573-1191枚方市新町2-1-35ラポールひらかた1階 【TEL】072-807-3448【FAX】072-841-0182
-----	--

##### ②ルファルひらかた社協内

連絡先	【住所】〒573-1126枚方市上島東町14-1 【TEL】072-856-9155【FAX】072-841-0182
-----	--

## 暮らし・生活

### 生活福祉課



対象者	市内在住の方、及びそのご家族、関係者
支援内容	生活保護の担当課になります。相談や申請の予約は特に必要ありませんので、直接窓口までお越しください。特別な事情があり来庁が困難な場合は生活福祉課までご相談ください。
相談方法	電話相談・面接相談・訪問相談 月～金曜日(祝日・年末年始を除く) 9:00～17:30
連絡先	【住所】〒573-8666枚方市大垣内町2-1-20(枚方市役所別館1階) 【TEL】072-841-1452(自立・就労・病院支援係)、072-841-1454(高齢支援係)

### 障害者相談支援センター

(市内7か所)



支援内容	障害のある方の日常生活全般(福祉サービスの利用・住まい・日中活動・権利擁護など)についての相談をお受けします。必要に応じて関係機関と連携し、紹介等も行います。(相談は要予約・無料)
------	--

#### ① 障害者相談支援センター わらしべ

対象者	障害者・障害児等(本人、家族、関係者)
相談方法	電話相談・面接相談 月～金曜日 9:00～18:00 (祝日・年末年始を除く)
連絡先	【住所】〒573-0164枚方市長尾谷町1-101-1 【Tel】072-868-1301 【Fax】072-868-3305 【E-mail】tikatu.sora@gmail.com

#### ② パーソナルサポートひらかた ※

相談方法	電話相談・面接相談・訪問相談 月～金曜日 9:00～18:00 (祝日・年末年始を除く)、土曜日 9:00～17:00
連絡先	【住所】〒573-0011枚方市中宮山戸町10-12-105 【Tel】072-848-8825 【Fax】072-848-7920 【E-mail】pasoboss_n@nifty.com

#### ③ 地域支援センター ゆい ※

相談方法	電話相談・面接相談・訪問相談 月～金曜日 9:00～17:30 (祝日・年末年始を除く)
連絡先	【住所】〒573-1126枚方市上島東町14-1 上島御浜ビル2F 【Tel】072-894-7470 【Fax】072-894-7471 【E-mail】yui@hirakata-shakyo.net

#### ④ 地域生活支援センター にじ

相談方法	電話相談・面接相談・訪問相談 月～金曜日 9:30～17:00 (祝日・年末年始を除く)
連絡先	【住所】〒573-0066枚方市伊加賀西町52-12 【Tel】090-8216-4911 【Tel/Fax】072-845-1451 【E-mail】niji5212@ybb.ne.jp

#### ⑤ 相談支援センター 陽だまり ※

相談方法	電話相談・面接相談・訪問相談 月～金曜日 9:00～18:00 (祝日・年末年始を除く)、土・日曜日 13:00～18:00
連絡先	【住所】〒573-1161枚方市交北2-7-15 【Tel/Fax】072-809-0015 【E-mail】hidamari@e-sora.net

#### ⑥ クロスロード

相談方法	電話相談・面接相談・訪問相談 水～日曜日 10:00～18:00 (祝日開所。年末年始は要確認)
連絡先	【住所】〒573-0028枚方市川原町9-4第2浜田ビル 【Tel/Fax】072-843-4100 【E-mail】crossroad@s3.dion.ne.jp

#### ⑦ 地域活動支援センターののhana

相談方法	電話相談・面接相談・訪問相談 火～土曜日 10:00～17:30 (祝日開所。年末年始は要確認)
連絡先	【住所】〒573-0163枚方市長尾元町5-10-6村田ビル1階 【Tel/Fax】072-845-6883 【E-mail】nonohana202010@gmail.com

※印は地域の相談拠点となる基幹相談支援センター

## 障害支援課



対象者	市内在住の方、及びそのご家族
支援内容	障害福祉サービス全般についての相談をお受けします。 必要に応じて関係機関の紹介や情報提供等も行います。
相談方法	電話相談・面接相談・訪問相談 月～金曜日(祝日・年末年始を除く) 9:00～17:30
連絡先	【住所】〒573-8666枚方市大垣内町2-1-20(枚方市役所別館1階) 健康福祉部 福祉事務所内 【TEL】072-841-1457 【FAX】072-841-5123

## 民生委員児童委員協議会



対象者	枚方市在住の方
支援内容	地域住民の一員として、住民の生活上のさまざまな相談に応じ、支援を必要とする住民と行政や専門機関をつなぐパイプ役を担っています。
相談方法	各地域の民生委員児童委員または、主任児童委員にご相談ください。 お住まいの地域を担当する民生委員児童委員が分からないときは、下記までお問い合わせください。
連絡先	【住所】〒573-1191枚方市新町2-1-35ラポールひらかた 枚方市社会福祉協議会 地域福祉課 【Tel】072-807-3448 【Fax】072-841-0182

## 地域包括支援センター



対象者	枚方市にお住まいの高齢者、ご家族、関係者
支援内容	高齢者のかかえるさまざまな問題を地域で総合的に支援する相談窓口です。13の圏域ごとに1か所ずつ設置されており、介護保険制度をはじめさまざまなサービスの紹介や高齢者福祉にかかる相談をお受けし、申請手続きを含む関係機関との連絡調整等を代行します。
相談方法	各圏域の地域包括支援センターにご相談ください。お住まいの地域に該当する地域包括支援センターがわからないときは、下記までお問い合わせください。
連絡先	【住所】〒573-8666枚方市大垣内町2-1-20 健康福祉部 健康づくり課 【TEL】072-841-1458 【FAX】072-841-3039(代表)

## 枚方市立消費生活センター



対象者	枚方市内在住・在勤・在学の方
支援内容	商品やサービスなど消費生活全般に関する苦情や問合せなど、消費者からの相談を専門の相談員が受け付け、公正な立場で処理にあたっています。
相談方法	まずは下記まで電話にてご相談ください。 聴覚に障害がある等、電話による相談が困難な方はファクスでお問い合わせください。 月～金曜日(祝日・年末年始を除く) 9:30～16:30
連絡先	【住所】〒573-0032 枚方市岡東町19番1号 ステーションヒル枚方6階 【TEL】072-844-2431【FAX】072-843-5501

## 医療・健康

### ひらかた健康ほっとライン24



支援内容	看護師や医師等に健康や医療に関する相談ができる、フリーダイヤル電話相談です。気になる症状や病気、身体の不調、お薬に関すること、介護、メンタルヘルスに関する相談など、ご相談内容に応じて、分かりやすくアドバイスします。
相談方法	電話相談・24時間365日
連絡先	0120-513-080(専用電話)

### #7119(救急安心センターおおさか)



支援内容	救急車を呼んだほうがいいのか？などの救急医療相談を医師の支援体制のもとに看護師が対応します。
相談方法	電話相談・24時間365日
連絡先	#7119(携帯電話、NTTのプッシュ回線から利用可) 06-6582-7119(電話)

### 枚方市保健所保健医療課



対象者	概ね18歳以上の本人、家族、関係者
支援内容	こころの病(統合失調症・うつ病・認知症・アルコール依存症などの精神疾患、ひきこもりなど)についての相談を、精神科医、精神保健福祉士等ケースワーカー及び保健師が行います。
相談方法	電話相談・面接相談・訪問相談 (要予約・無料) 月～金曜日(祝日・年末年始を除く) 9:00～17:30
連絡先	【住所】〒573-0027枚方市大垣内町2-2-2 枚方市保健所 保健医療課 精神保健担当 【Tel】072-807-7623 【Fax】072-845-0685



## 仕事と自立

### ハローワーク



支援内容	雇用保険の手続きや職業紹介、職業相談業務を行っています。 55歳以下の方を対象とした就職氷河期支援窓口もあります。
相談方法	新規で窓口をご利用いただく場合は、求職申込書を記入していただくか、事前にハローワークインターネットサービスでオンライン登録をしていただく必要があります。まずは、総合受付までお越しください。 月～金(祝日・年末年始を除く) 8:30～17:15 土 10:00～18:00(パソコンによる求人情報の提供及び職業紹介のみ)
連絡先	【住所】〒573-0031枚方市岡本町7番1号枚方ビオルネ6階 【Tel】072-841-3363 【Fax】072-841-1101

### 北河内地域若者サポートステーション (一般社団法人ステップフォワード)



対象者	15歳から49歳までの無業の若者(ご家族同伴可)
支援内容	働くことに踏み出したい若者を対象に、相談者の状況に合わせて就職活動等をご支援します。 個別相談、セミナー、適性検査、職場体験、定着支援などを行っています。(職業紹介は行っていません)
相談方法	面接相談(要予約・無料) 月～金曜日(祝日・年末年始を除く)9:00～17:30
連絡先	【住所】〒573-0032枚方市岡東町12-1サンプラザ1号館3階305号室 【Tel】072-841-7225

### 枚方市地域就労支援センター



対象者	枚方市在住の方(年齢不問)
支援内容	働く意欲がありながら、様々な理由で仕事に就くことが出来ない方を対象に、就労に関する相談や資格取得講座・セミナーの実施などを行っています。 (職業紹介は行っていません)
相談方法	面接相談・オンライン相談(要予約・無料) 月・火・水・金曜日(祝日・年末年始を除く) 9:00～17:30
連絡先	【住所】〒573-0032枚方市岡東町12-1-502サンプラザ1号館5階 (特定非営利活動法人枚方人権まちづくり協会内) 【Tel】072-844-8788 【Fax】072-844-8799 【E-mail】hirakatajinkenkyokai@wing.ocn.ne.jp

### 枚方市自立相談支援センター



対象者	枚方市在住の方(年齢不問)
支援内容	生活や就労、ひきこもりなどの困りごとの相談をお受けし、お一人おひとりの状況に合わせた支援を継続的にを行います。
相談方法	電話相談・面接相談・訪問相談(要予約・無料) 月～金(祝日・年末年始を除く) 9:00～17:30
連絡先	【住所】〒573-8666枚方市大垣内町2丁目1番20号 枚方市役所 健康福祉部 健康福祉総合相談課内 【Tel】072-841-1401 【Fax】072-841-5711

### 枚方市障害者就業・生活支援センター



対象者	枚方市在住で概ね18歳以上の障害のある方など
支援内容	障害のある方の就業支援や職場定着支援などを行っています。(仕事のあっせんは行っていません)
相談方法	面接相談(要予約・無料) 月～金(祝日・年末年始を除く) 9:00～17:00
連絡先	【住所】〒573-1187枚方市磯島元町21-10(福)であい共生舎内 【Tel】090-2064-2188 【Fax】072-857-0110 状況によっては電話に出られない場合もあります。 その際は、留守番電話へメッセージを入れていただくようお願いします。

## つながりや相談

### 家族会など

不登校・ひきこもりの若者の居場所や、その家族の交流の場です。  
まずは電話等でお問い合わせください。

#### つばさの会大阪

#### 家族

活動内容	・親の会：毎月第3日曜日（カウンセラー参加） ・年会費5,000円、月会費1000円 ・場所：サブリ村野
連絡先	【住所】〒573-0027枚方市大垣内町1-3-1 マインドビル4階 【Tel】090-1674-3398（城）【E-mail】joke@joke-jp.com

#### イシス大阪

#### 家族会

#### 家族

活動内容	・例会：毎月第2日曜日 ・参加費：300円、夫婦参加は500円 ・場所：生涯学習交流センター（ステーションヒル枚方5階）
連絡先	【住所】〒546-0024大阪市東住吉区公園南矢田1-17-7-1103 【Tel/Fax】06-6696-0967（山根）

#### 登校拒否を克服する会・北河内交流会

#### 家族

活動内容	・交流会：偶数月第3日曜日 13:00～17:00 ・対象：不登校・ひきこもりの親と関係者（相談員参加） ・参加費：交流会1回500円 ・場所：蹠陀生涯学習市民センター
連絡先	【住所】〒573-0128枚方市津田山手1-6-4 【Tel/Fax】072-859-7756（古庄・ふるしょう）

#### みんなで作る学校 とれぶりんか

#### 家族 本人

活動内容	・ご家族、ご本人からの相談をお受けします。 ・仲間で作る様々なグループ（劇団、音楽、畑、ボランティア等）があり、体験学習を通して互いに元気になる活動を行っています。 ・場所：ラポールひらかたなど
連絡先	【Tel】072-826-3552／090-4289-5317（中川）

### その他の相談

#### ひらかた いのちのホットライン

☎072-861-1234 毎週月・水・金曜午後1時～8時

#### 関西いのちの電話

☎06-6772-1121 24時間365日

#### 国際ビフレンダーズ大阪自殺防止センター

☎06-6260-4343 金曜午後1時～日曜午後10時（57時間）

#### よりそいホットライン



電話相談☎0120-279-338、SNS相談 24時間365日

#### 厚生労働省 まもろうよこころ



各種電話相談、SNS相談の情報を掲載

## 4. ご家族がもしもの時に…

〈ご家族が体調を崩したり、お亡くなりになった時〉

### ○連絡先

- ・緊急の連絡先をまとめておきましょう。

親族や知人、医療機関、関わりのある市役所の窓口など

連絡先名称	電話番号

※110番や119番のかけ方も共有しておくともよいかもしれません。

### ○生活費の確保

- ・当面の生活費は…

[ ]

※困った時は相談してください。

「相談してもいいのかな」、「相談したら今の生活が続けられなくなるかも」と不安になるかもしれません。  
大丈夫です。様々な支援の選択肢があります。  
安心して相談してください。

健康福祉総合相談課→8ページ

いきいきネット相談支援センター（社会福祉協議会）→8ページ

### ○手続き

- ・ご家族がお亡くなりになった場合に必要手続きを確認しておきましょう。

[ ]

※葬儀について、各名義変更、市役所への各申請、年金や保険の手続きなど  
市役所 市民生活政策課 おくやみコーナー→15ページ

## コラム

### もしもの時の窓口…

ご家族が亡くなられた後の手続きは、亡くなられた方により、必要な手続きが異なります。また、複数の窓口にまたがることも多く、ご遺族の負担となっています。枚方市では、おくやみコーナーを設置し、市役所での手続きの説明や申請書の作成のお手伝いをします。

#### 窓口での主な取り扱い内容

##### <世帯主変更届>

故人が世帯主であった場合、同一世帯に故人の他に15歳以上の世帯員が2名以上いるときは、世帯主変更の届出が必要となります。

##### <葬祭費（国民健康保険・後期高齢者医療）>

資格を有していた被保険者の葬祭を行った人に、葬祭費50,000円を支給する制度です。



→相談は、

枚方市役所 市民生活政策課 おくやみコーナー（TEL：072-841-1430）

もしもの時に備えて、ご自分の大切にしていること、望んでいること、どこでどのような医療やケアを受けたいか、など、事前に話し合いをしておくことも大切です。

財産の管理のこと、介護のこと、医療のこと、等々…意思確認をしておくとも良いかもしれません。

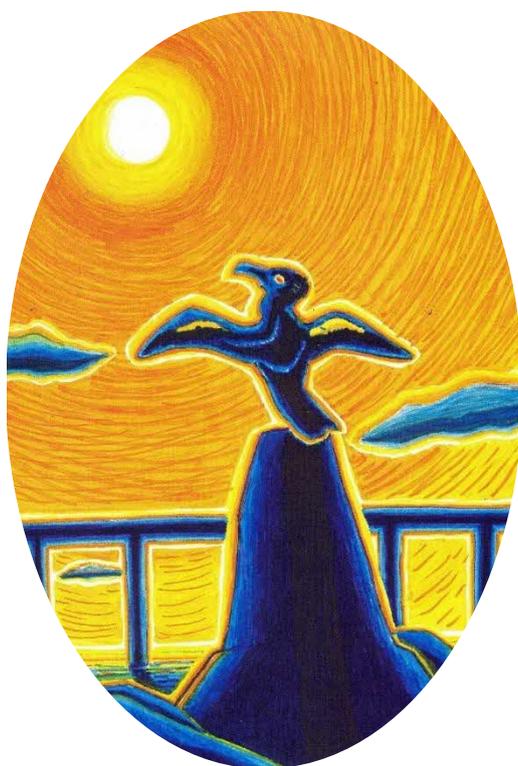
「人生会議」のタイミングは、気になったらいつでも。

枚方市と医師会が協同で作成した「枚方市版人生会議まるわかりガイド」も参考にしてみてください。

→枚方市ホームページにて公開しています。







Y. Kobayashi

枚方市暮らし応援ハンドブック  
～困った時のために～  
令和6年4月発行

枚方市子ども・若者支援地域協議会

(事務局) 枚方市 子ども未来部 まるっとこどもセンター内  
ひきこもり等子ども・若者相談支援センター

枚方市岡東町 19 番 1 号 OFFICE A 6 階 (ステーションヒル枚方)  
TEL: 072-841-1126 (直通) FAX: 072-846-7952  
e-mail: [maruko@city.hirakata.osaka.jp](mailto:maruko@city.hirakata.osaka.jp)