

# 出かけたい

## サロン参加で認知症リスクが3割減少！

介護予防を目的としたサロンへ、年に4回以上参加すると、認知症の発症リスクが3割低下することがわかりました。柏市では様々な地域でサロンが開催されています。あなたも参加しませんか？

出典：引地博之（ハーバード大学公衆衛生大学院）憩いのサロン参加で認知症リスク3割減 JAGES Press  
Release NO: 095-16-25

## かしわフレイル予防ポイント制度



40歳以上の市民で希望するかに、かしわフレイル予防ポイントカードを発行します。市が指定するサロンやウォーキングなど健康づくりやボランティアに参加されると、1年度につき、最大5,000ポイントまで貯めることができます。

健康づくり活動で20ポイント、ボランティア活動に参加すると1時間以上で100ポイント、2時間以上の活動で200ポイントが貯まります。

貯めたポイントはWAON加盟店でお食事やお買い物に使えます。

柏市役所の地域包括支援課や各近隣センターでカードを発行することができますので、ご希望のかたはお気軽にお問い合わせください。

お問い合わせ先 **地域包括支援課**

TEL：04-7167-2318 住所：柏市柏5-8-12（ラコルタ柏1階）  
時間：午前8時30分～午後5時15分（土・日曜日、祝日、年末年始を除く）

## かしわおでかけマップ

柏市には、ショッピングやグルメ、自然を楽しめる場所など、お出かけスポットがたくさんあります。地図を片手に買い物に出かけたり、お散歩をして健康づくりしませんか？

柏市では「かしわおでかけマップ」を商工振興課窓口（別館4階）、かしわインフォメーションセンター（以下参照）などで配布しています。まち歩きのお供にぜひご利用ください！



2023. 3. 31発行

お問い合わせ先 商工振興課

TEL : 04-7167-1141 住所 : 柏市柏5-10-1(別館4階)

時間 : 午前8時30分～午後5時15分 (土・日曜日、祝日、年末年始を除く)

## かしわインフォメーションセンター



柏駅前に、お散歩コースやおいしいお店など、いろいろなお出かけ情報・お役立ち情報を発信している「かしわインフォメーションセンター」があります。

柏駅前にお越しの際は、ぜひ足を運んでみてください。お出かけしたくなる場所がきっと見つかります。

お問い合わせ先 かしわインフォメーションセンター

TEL : 04-7128-5610 住所 : 柏市柏1-1-11 ファミリー柏3階

時間 : 午前9時～午後7時 (年末年始を除く) ※臨時休業あり

## 通いの場（ふれあいサロン、コミュニティカフェ）



地域に住む誰もが自由に参加でき、いつ来ていつ帰ってもよい「地域の居場所」です。各団体ごとにフレイル予防講座や体操、囲碁・将棋など様々なイベントを開催していますので、お気軽にお立ち寄りください。お近くの「通いの場」の詳細は、二次元バーコードよりご確認くださいか、下記問い合わせ先へお電話ください。

**お問い合わせ先 柏市社会福祉協議会**

**TEL : 04-7163-1200 住所 : 柏市柏5-8-12 (ラコルタ柏2階)**

**時間 : 午前9時～午後5時 (土・日曜日、祝日、年末年始を除く)**

## シニアクラブ

健康・友愛・奉仕の三本柱をテーマとし、生きがいづくり、健康増進、地域活動などを行っています。

市内在住のおおむね60歳以上のかたならどなたでも加入できます。

グラウンドゴルフや運動会、カラオケ、研修旅行など会員同士の健康・絆作りに励んでおり、振り込め詐欺防止活動、清掃活動などを行う地域活動の担い手でもあります。

みなさんの地域の輪に飛び込んでみませんか？

**お問い合わせ先 柏市シニアクラブ連合会事務局**

**TEL : 04-7138-5970 住所 : 柏市藤心293-1 (南部老人福祉センター内)**

**時間 : 午前9時～午後4時 (第2・第4水曜日、土・日曜日、祝日、年末年始を除く)**

## 老人福祉センター

高齢者の健康で明るい生活を支援するための憩いの場です。市内在住で60歳以上のかたが個人や団体に利用できます。

カラオケ、陶芸（有料）、卓球などが楽しめたり、折り紙や歌などのいきがづくり、フレイルチェックや体操・運動の介護予防講座が開催されていたり、利用目的は多種多様です。

送迎バス（時刻表は21ページ参照）もありますので、一度足を運んでみませんか？

※初回のみ、身分を証明するものをご持参ください。

施設名	所在地	電話番号	開館時間
柏寿荘	柏市船戸山高野535	04-7131-9511	午前9時30分 ～午後4時 (日曜日、祝日、年末年始を除く)
かたくりの里	柏市藤心293-1	04-7176-6151	
いこい荘	柏市塚崎1356	04-7192-1401	

### お問い合わせ先 柏市社会福祉協議会

TEL : 04-7193-2941 住所 : 柏市風早1-2-2 (沼南社会福祉センター)

時間 : 午前9時～午後5時 (土・日曜日、祝日、年末年始を除く)

## ラコルタ柏(柏市教育福祉会館)

ラコルタ柏(柏市教育福祉会館)は、子どもから高齢者まで気軽に立ち寄ってくつろいだり、学びや催しをきっかけとした多世代交流などができる施設です。

施設の利用方法など、まずは総合窓口までご相談ください。

### お問い合わせ先 ラコルタ柏 総合窓口

TEL : 04-7165-0880 住所 : 柏市柏5-8-12

時間 : 午前9時～午後9時 (年末年始を除く)

※ 受付時間は午後5時15分まで(平日のみ)



## 介護予防センター

介護が必要な状態になることを予防し、いきいきとした日常生活を過ごせるよう、高齢者の介護予防や相談等を行う施設です。

施設名	所在地	電話番号	開館時間
ほのぼのプラザ ますお	柏市加賀 3-16-8	月～土曜日 (祝日・年末年始を除く)	午前8時30分～午後5時15分
いきいきプラザ	柏市柏 5-11-8	月～金曜日 (祝日・年末年始を除く)	午前8時30分～午後5時15分 (相談などの案内:38～39、44、 46ページに掲載)

お問い合わせ先 **地域包括支援課**

TEL : 04-7167-2318 住所 : 柏市柏5-8-12 (ラコルタ柏1階)  
時間 : 午前8時30分～午後5時15分 (土・日曜日、祝日、年末年始を除く)

## 借上バス利用費補助事業

市内の地域活動に貢献している団体（ボランティア団体、子育て支援団体、ふるさと協議会や町会など）が民間のバスを借り上げて、視察、研修、ボランティア活動をする場合に、当該団体に対しバス借上料（上限あり）を補助します。

その他、細かい規定もございますので、ご利用の前にご相談ください！

お問い合わせ先 **高齢者支援課**

TEL : 04-7168-1996 住所 : 柏市柏5-10-1 (市役所別館2階)  
時間 : 午前8時30分～午後5時15分 (土・日曜日、祝日、年末年始を除く)

## カシワニクル



東部地域内を運行する予約制の相乗りタクシーです。

運行日は月曜日から土曜日（日曜日・年末年始・祝日を除く）、運行時間は午前8時30分から午後7時までです。

運行区域内には約460箇所の乗降場所があり、買い物や通院などの日常生活での利用はもちろんとして、レクリエーションの目的での利用もできます。運賃は300円から500円です。

会員登録は、交通政策課（04-7167-1219）で承ります。

▼ご予約はこちらから▼

カシワニクル予約センター **TEL** 04-7193-6600  
(沼南タクシー内) **受付時間** 午前8時～午後6時

お問い合わせ先 交通政策課(会員登録)

TEL : 04-7167-1219 住所 : 柏市柏255番地(柏市役所分庁舎1-1階)  
時間 : 午前8時30分～午後5時15分 (土・日曜日、祝日、年末年始を除く)

## かしわコミュニティバス「ワニバース」逆井・南増尾・沼南コース(旧かしわ乗合ジャンボタクシー)



逆井、南増尾、沼南の3つのコースを運行しています。定員は9名、運賃は大人200円で、年末年始を除き毎日運行しています。

詳細は、二次元バーコードよりご確認ください。下記問い合わせ先へお電話ください。

お問い合わせ先 交通政策課

TEL : 04-7167-1219 住所 : 柏市柏255番地(柏市役所分庁舎1-1階)  
時間 : 午前8時30分～午後5時15分 (土・日曜日、祝日、年末年始を除く)

## バスの高齢者割引



バス事業者各社では、高齢者のかた向けのお得な定期券を販売しています。発売期間は限定されていますので、詳しくは柏市のホームページをご確認いただくか、各事業者へお問い合わせください。

また、松戸新京成バス、ちばレインボーバスでは、運転免許を返納された70歳以上のかたを対象に運賃の割引を行っています。詳しくは柏市のホームページをご確認いただくか、各事業者へお問い合わせください。

### 東武バス

#### ラブリーパス

対象年齢	半年定期	1年定期	問い合わせ先
65歳～69歳	25,000円	45,000円	東武バスセントラル株式会社 西柏営業事務所 04-7144-5011 沼南営業所 04-7193-2683
70歳以上	21,000円	36,000円	

### 阪東バス

#### アクティブシニアパス

対象年齢	半年定期	1年定期	問い合わせ先
70歳以上	21,000円	36,000円	阪東自動車株式会社 我孫子営業所 04-7185-2771

### 松戸新京成バス・ちばレインボーバス

#### 松戸新京成プラチナパス

(松戸新京成バスなど、新京成グループのバス乗り放題定期券)

対象年齢	半年定期	1年定期	問い合わせ先
70歳以上	18,000円	30,000円	松戸新京成バス株式会社 松戸営業所 047-387-0388



## ゴールドパス

(ちばレインボーバスなど、京成グループ7社のバス乗り放題定期券)

対象年齢	半年定期	1年定期	問い合わせ先
65歳～69歳 (ゴールド65)	—	62,900円	ちばレインボーバス株式会社 船尾車庫 0476-46-0022
70歳以上	16,800円	31,500円	

## ダイヤモンドパス

(ちばレインボーバス、松戸新京成バスなど、京成グループ14社のバス乗り放題定期券)

対象年齢	半年定期	1年定期	問い合わせ先
65歳～69歳 (ダイヤモンド65)	—	73,400円	松戸新京成バス株式会社 松戸営業所 047-387-0388  ちばレインボーバス株式会社 船尾車庫 0476-46-0022
70歳以上	23,000円	41,900円	

## ノー・カーアシスト優待証 (発行後2年間有効)

対象	運賃	発行に必要なもの	問い合わせ先
70歳以上の 運転免許返納者	半額	・運転履歴証明書 ・証明写真 ・発行手数料(520円)	松戸新京成バス株式会社 松戸営業所 047-387-0388  ちばレインボーバス株式会社 船尾車庫 0476-46-0022

### ～ご存じですか～

病気や加齢により、尿取りパットを使用される男性が増えている中、出先のトイレで使用済みパットを捨てることができずに困っているかたも多いのではないのでしょうか。

現在、市役所の本庁舎や近隣センターをはじめとした市内の公共施設の男性用トイレに、サンタリーボックスの設置を進めています。近くにお出かけの際はお気軽にご利用ください。



## 柏市老人福祉センター送迎バス予定時刻表

月曜日 南部・沼南老人福祉センター行		火曜日 柏寿荘行		水曜日 沼南・南部老人福祉センター ～柏寿荘		木曜日 柏寿荘行		金曜日 南部・沼南老人福祉センター行	
発車時間	停留所	発車時間	停留所	発車時間	停留所	発車時間	停留所	発車時間	停留所
<b>(1回目)</b>		<b>(1回目)</b>		<b>(1回目)</b>		<b>(1回目)</b>		<b>(1回目)</b>	
9:00	柏市役所玄関前	9:00	柏市役所玄関前	8:50	沼南老人福祉センター	9:00	柏市役所玄関前	9:00	柏市役所玄関前
9:06	柏駅東口企業バス停	9:06	柏駅西口企業バス停	9:00	南部老人福祉センター	9:06	柏駅西口企業バス停	9:03	桜台交差点
9:08	セントマーガレット・ウエディング前	9:12	第四小学校入口	9:03	逆井駅東口	9:08	柏中学校体育館脇	9:04	エステート荒工山前
9:10	ホザナ幼稚園前	9:15	十余二東郵便局前	9:05	加文字歯科前	9:09	東葛高校正門前	9:05	千代田町公園前
9:12	浅野板金前	9:25	松葉第二近隣公園前	9:08	第二ますお幼稚園入口	9:13	柏第二小学校前	9:07	マリモ理容店前
9:17	さくら寿司前	9:30	富勢中学校前	9:12	増尾近隣センター前	9:17	豊四季千葉興業銀行裏	9:09	業務スーパー南柏店前
9:18	新柏駅東口	9:35	布施近隣センター前	9:15	さくら寿司前	9:18	豊四季NTT入口	9:12	南柏駅東口
9:20	加賀郵便局前	9:37	新町ふるさとセンター前	9:21	千代田町公園前	9:19	旭町消防署前	9:14	昭花園前
9:22	増尾西小学校前	9:47	市立柏病院入口	9:26	アミュゼ柏前	9:22	豊四季団地前	9:15	光ヶ丘小学校前
9:24	夢庵増尾台店前	9:49	花野井神社前	9:30	柏市役所玄関前	9:24	西光院入口	9:18	光ヶ丘マツモトキヨシ前
9:25	加文字歯科前	9:56	田中近隣センター前	9:40	北柏北口前	9:26	金森医院前	9:21	酒井根保育園入口
9:27	逆井駅東口	10:05	柏寿荘(着)	9:45	市立柏病院入口	9:33	小池農園前	9:22	南増尾バス停そば
9:31	南部老人福祉センター			9:50	田中近隣センター前	9:34	クリニック柏の葉(専用駐車場)前	9:23	ロイヤルホームセンター南増尾店前
9:41	沼南老人福祉センター(着)			9:56	柏寿荘(着)	9:39	初石病院前	9:24	南部近隣センター前
<b>(帰宅バス時間)</b>		<b>(帰宅バス時間)</b>		11:00	柏寿荘(発)	9:41	西原高架橋上	9:25	土南部保育園前
14:20	沼南老人福祉センター(発)	14:20	柏寿荘(発)	11:07	田中近隣センター前	9:43	みどり台郵便局通り	9:31	南部老人福祉センター
14:30	南部老人福祉センター			11:15	市立柏病院入口	10:00	柏寿荘(着)	9:41	沼南老人福祉センター(着)
<b>(2回目)</b>		<b>(2回目)</b>		11:24	北柏北口前	<b>(帰宅バス時間)</b>		<b>(帰宅バス時間)</b>	
10:13	南部近隣センター前	10:28	みどり台郵便局通り	11:31	柏市役所玄関前	<b>(帰宅バス時間)</b>		<b>(帰宅バス時間)</b>	
10:17	ロイヤルホームセンター南増尾店前	10:35	クリニック柏の葉(専用駐車場)前	11:35	アミュゼ柏前	14:20	柏寿荘(発)	14:20	沼南老人福祉センター(発)
10:20	南増尾バス停そば	10:41	松葉第二近隣公園前	11:41	千代田町公園前	<b>(2回目)</b>		14:30	南部老人福祉センター
10:22	東酒井根バス停前	10:47	北柏北口前	11:48	さくら寿司前	<b>(2回目)</b>		<b>(2回目)</b>	
10:25	第二ますお幼稚園入口	10:52	市立柏病院入口	11:51	増尾近隣センター前	10:15	柏寿荘(発)	10:08	さくら寿司前
10:28	ほそや歯科医院通り(逆井三丁目)	11:15	柏寿荘(着)	11:55	第二ますお幼稚園入口	10:30	松葉第二近隣公園前	10:09	新柏駅東口
10:30	逆井駅東口	<b>(帰宅バス時間)</b>		11:58	加文字歯科前	10:35	北柏北口前	10:11	つくしが丘ふるさと会館前
10:33	南部老人福祉センター	15:50	柏寿荘(発)	12:00	逆井駅東口	10:50	市立柏病院入口	10:12	東中新宿公園(子供の遊び場)前
10:43	沼南老人福祉センター(着)			12:03	南部老人福祉センター	11:00	柏寿荘(着)	10:14	酒井根東小学校前
<b>(帰宅バス時間)</b>		<b>(2回目)</b>		12:13	沼南老人福祉センター(着)	<b>(帰宅バス時間)</b>		10:19	夢庵増尾台店前
15:50	沼南老人福祉センター(発)	<b>(2回目)</b>		13:40	沼南老人福祉センター(発)	<b>(帰宅バス時間)</b>		10:21	加文字歯科前
16:00	南部老人福祉センター	<b>(2回目)</b>		13:50	南部老人福祉センター	<b>(帰宅バス時間)</b>		10:22	逆井駅東口
<b>(帰宅バス時間)</b>		<b>(2回目)</b>		13:53	逆井駅東口	<b>(帰宅バス時間)</b>		10:25	南部老人福祉センター
<b>(帰宅バス時間)</b>		<b>(2回目)</b>		13:55	加文字歯科前	15:55	柏寿荘(発)	10:35	沼南老人福祉センター(着)
<b>(帰宅バス時間)</b>		<b>(2回目)</b>		13:58	第二ますお幼稚園入口	<b>(帰宅バス時間)</b>		<b>(帰宅バス時間)</b>	
<b>(帰宅バス時間)</b>		<b>(2回目)</b>		14:02	増尾近隣センター前	<b>(帰宅バス時間)</b>		<b>(帰宅バス時間)</b>	
<b>(帰宅バス時間)</b>		<b>(2回目)</b>		14:05	さくら寿司前	<b>(帰宅バス時間)</b>		<b>(帰宅バス時間)</b>	
<b>(帰宅バス時間)</b>		<b>(2回目)</b>		14:11	千代田町公園前	<b>(帰宅バス時間)</b>		15:50	沼南老人福祉センター(発)
<b>(帰宅バス時間)</b>		<b>(2回目)</b>		14:16	アミュゼ柏前	<b>(帰宅バス時間)</b>		16:00	南部老人福祉センター
<b>(帰宅バス時間)</b>		<b>(2回目)</b>		14:19	柏市役所玄関前	<b>(帰宅バス時間)</b>		<b>(帰宅バス時間)</b>	
<b>(帰宅バス時間)</b>		<b>(2回目)</b>		14:30	北柏北口前	<b>(帰宅バス時間)</b>		<b>(帰宅バス時間)</b>	
<b>(帰宅バス時間)</b>		<b>(2回目)</b>		14:35	市立柏病院入口	<b>(帰宅バス時間)</b>		<b>(帰宅バス時間)</b>	
<b>(帰宅バス時間)</b>		<b>(2回目)</b>		14:40	田中近隣センター前	<b>(帰宅バス時間)</b>		<b>(帰宅バス時間)</b>	
<b>(帰宅バス時間)</b>		<b>(2回目)</b>		14:48	柏寿荘(着)	<b>(帰宅バス時間)</b>		<b>(帰宅バス時間)</b>	
<b>(帰宅バス時間)</b>		<b>(2回目)</b>		<b>(帰宅バス時間)</b>		<b>(帰宅バス時間)</b>		<b>(帰宅バス時間)</b>	
<b>(帰宅バス時間)</b>		<b>(2回目)</b>		15:20	柏寿荘(発)	<b>(帰宅バス時間)</b>		<b>(帰宅バス時間)</b>	

- ※(1) 交通事情により時刻どおりに運行ができないこともありますので、あらかじめご了承ください。
- (2) 停留所以外の乗車および下車はできません。  
老人福祉センター以外の目的での利用はできません  
(行きルートでの途中下車不可)。
- (3) 帰宅バスは、行きと逆のルートで運行します。  
ただし、火曜日2回目の帰宅バスは行きのルートです。  
また、水曜日の帰宅バスは2回目ルートのみです。
- (4) 土曜日・日曜日・祝日・年末年始および老人福祉センター休館日は運行いたしませんのでご確認ください。