



見守り ネットワーク事業の 手引き

平成24年3月

秋田市社会福祉協議会
秋田市民生児童委員協議会



見守り ネットワーク事業の 手引き

はじめに

秋田市における見守りネットワーク事業は、秋田市社会福祉協議会が実施主体となり、地区社会福祉協議会、地区民生児童委員協議会、町内会、福祉協力員などの協力をいただきながら平成13年度から実施してきました。

当初、実施するにあたっては、当事業の必要性や事業展開方策などについて秋田市および秋田市民生児童委員協議会と幾度も協議を重ね、三者合意のもとスタートいたしましたが、それから10年が経過し、民生児童委員活動との関わり、あるいは福祉協力員の位置づけ、見守り体制、対象者の範囲など地区によって様々な課題が出てきました。

そのような課題を解決することとあわせて、平成22年10月からこの事業と連携して「救急医療情報キット（安心キット）」事業を開始したことから、見守りネットワーク事業の手引きの見直しを行いました。

今回の手引き作成にあたっては、活動に携わる方々の役割を明確にし、見守り活動の流れを具体化することに重点を置くことで、それぞれの役割の中でどのように進めていけばよいのかをより理解していただけるように心がけました。

この手引きが、活動に携わる方々の指針となり、地域でのよりよい活動につながることを期待しております。

平成24年3月

目 次

1 見守りネットワーク事業の必要性	1
2 見守りネットワーク事業 実施要綱	2
3 見守りネットワーク事業の進め方	4
(1)見守り対象となる世帯	4
(2)見守り対象世帯から同意を得る	5
(3)見守りネットワーク打ち合わせ会の開催	6
(4)定期的な声かけ・訪問活動	7
(5)日常的な見守り活動	8
(6)見守り・訪問活動の留意事項	9
(7)訪問記録をつける	10
(8)その他の活動	11
4 役割分担およびフローチャート	12
5 個人情報の取り扱い	14
6 補助金の使途	15
7 安心キット事業との連携	16
8 関係機関等	17





1

見守りネットワーク事業の必要性

少子高齢化の進展などにより、秋田市でも一人暮らし高齢者世帯や高齢者のみの世帯が急増し、地域社会での人と人のつながりが希薄となっています。

しかも高齢者の一人暮らしは長期化傾向にあり、日常生活を送るうえで困りごとがあつても、身边に手助けしてくれる人がいない、すぐに相談できる人がいないなど不安を抱えたまま、地域社会の中で孤立するケースが多くなってきています。



また、孤立は高齢者だけの問題ではなく、健康状態に不安を抱える人やその家族、失業中の方、一人親世帯など幅広い分野にわたっているほか、さらにはそれらの要因が複雑に絡みあって地域社会から孤立することもあり、場合によっては虐待や自殺、孤立死など深刻な事態につながることもあります。秋田市においても身体的虐待や心理的虐待などと認定された件数は増加傾向にあり、実際に認知症の高齢者が同居の息子から虐待されている例も多くみられるようになってきています。

このような中で、地域のつながりの再構築を図りながら、今おかれている現状の中で、地域に住む人々がいつまでも安心して暮らすことができるようお互いに支え合う仕組みが必要となっております。

その一つとして、秋田市社会福祉協議会では、地区社会福祉協議会、地区民生児童委員協議会、町内会、福祉協力員等の協力を得ながら、地域での孤立を防ぎ、誰もが安心して暮らせるまちづくりを進めるために、次ページのとおり要綱を定め、日ごろの見守り活動や定期的な声かけ・訪問活動および地域の実情に応じた様々な地域福祉活動を行う見守りネットワーク事業を実施しています。





2 見守りネットワーク事業 実施要綱

1 事業の目的

地域の見守りの必要な世帯に対して、地域住民の参加協力を得て、見守り・声かけ活動や安否確認等を行うことにより高齢者等の孤立化を予防するとともに、ニーズや緊急事態を早期発見することで、誰もが安心して暮らせるまちづくりを進めることを目的とする。

2 実施主体

実施主体は秋田市社会福祉協議会とし、運営については地区社会福祉協議会の協力を得て行うものとする。

3 事業内容

地区社会福祉協議会は地区民生児童委員協議会の協力のもと、地区の実情にあわせて、おおむね次のことを実施するものとする。

(1) 見守りネットワーク打ち合わせ会

地区社協、地区民児協、町内会長、福祉協力員などを対象に、年1回は事業についての説明および町内会ごとに見守り対象世帯の確認(リスト作成)を行うとともに、見守り体制についての合意形成を図る。

(2) 日常的な見守り活動、定期的(月1回程度)な声かけ・訪問活動

近隣協力者などにより日常生活の見守り(カーテンの開閉、新聞受けの確認など)を行う。また、福祉協力員などにより月1回の声かけ活動・訪問活動(安否確認)を行うとともに、虐待等が見受けられるときには、担当民生委員との連携を図るものとする。

訪問した場合は、訪問日誌等にその状況を記録し、地区社会福祉協議会で保管する。

(3) その他 目的達成のために必要な事業

安否確認を兼ねた配食サービスなど行事的な友愛訪問活動、安心キットの打ち合わせ会、福祉協力員の研修会など。

4 対象者

対象となる世帯は次に掲げるものとし、地区で話し合いをして選考するものとする。

- (1) 心身の状態から見て第三者の見守りが必要な一人暮らし世帯や高齢者のみの世帯 ※高齢者の一人暮らし全員を対象にするものではありません。
- (2) その他 見守りを必要とする世帯(児童虐待、高齢者虐待など)

5 補助金の申請および交付

事業を実施する地区社会福祉協議会は、申請書(様式1)を毎年度5月末日まで秋田市社会福祉協議会に提出するものとし、予算の範囲内で補助金を交付する。

財源は、秋田市の委託費、秋田市社会福祉協議会の会費、赤い羽根共同募金配分金を充当しております。

6 実績報告

地区社会福祉協議会は、事業が完了したとき、翌年4月20日までに実績報告書(様式2)を秋田市社会福祉協議会に提出しなければならない。

7 経理

地区社会福祉協議会は、補助金に係る収入支出の関係帳簿および証拠書類を事業終了後5年間保管しておかなければならぬ。

8 その他

この要綱に定めるもののほか、この要綱の実施について必要な事項は秋田市社会福祉協議会会长が別に定めるものとする。

(附則)	1 平成14年1月1日から施行する。	4 平成19年4月2日(一部変更)
	2 平成14年4月1日(一部変更)	5 平成23年4月1日(一部変更)
	3 平成14年6月17日(一部変更)	6 平成24年4月1日(一部変更)



3 見守りネットワーク事業の進め方

見守りネットワーク事業の基本的な流れおよび内容は次のようになりますが、地区的実情に応じて事業を進めてください。

(1) 見守り対象となる世帯

一人暮らし世帯や高齢者のみの世帯などのうち、特に孤立になりがちで、日ごろから見守りが必要な方を対象としてください。

【要綱で定める対象世帯】

- ◆心身の状態から見て第三者の見守りが必要な一人暮らし世帯や高齢者のみの世帯 ※高齢者の一人暮らし全員を対象にするものではありません。
- ◆その他 見守りを必要とする世帯(児童虐待、高齢者虐待など)

なお、児童虐待や高齢者虐待などについては、虐待している(されている)世帯を探して見守りしてくださいということではありません。

日ごろの活動の中で、対象世帯に限らず「これは虐待かもしれない」という場面を見つけたときは、担当民生委員や地域包括支援センター、子ども未来センターなどに橋渡ししましょう。



【見守りの必要度が高い例】

- ◎一人暮らしで、ほとんど外出することがなく、近所の方とも疎遠である。
- ◎高齢夫婦世帯で老々介護をしているが、最近介護者に認知症の兆候がみられる。



【見守りの必要度が低い例】

- ◎一人暮らしではあるが、すぐ近くに息子が住んでおり、頻繁に顔を出している。
- ◎ホームヘルパー・デイサービスなどを週に数回利用している。

※介護サービスを利用している世帯は、介護サービス事業所のほか、地域包括支援センター・ケアマネジャーなどの福祉関係者が定期的に関わっていることが多いので、見守りの必要度は低い場合があります。

(2) 見守り対象世帯から同意を得る

民生委員の訪問活動の中で、見守りが必要な世帯があった場合は、担当民生委員が同意を得ます。



また、あらたに地域福祉活動や町内会活動の中で見守りが必要な世帯があった場合は、担当区域の民生委員に連絡し、担当民生委員の方が同意を得ます。

対象世帯(本人および家族)から同意を得ておくことで、必要最低限の情報を関係者で共有することができ、その後の町内会長や福祉協力員等の協力による声かけや訪問活動がより円滑に進められます。

※秋田市民生児童委員協議会から、同意を得ることについて承諾をいただいております。



(3) 見守りネットワーク打ち合わせ会の開催

効果的に活動を進めるために、見守りネットワーク事業に関わる方々の共通理解を図ることが必要です。地区内の役員交代もありますので、新しい役員への説明も含め、年1回は打ち合わせ会を開催しましょう。

【開催時期】

新年度事業のスタート前の開催が望ましいですが、地区の実情に応じて時期を決定してください。

【参加対象】

- ◆地区社会福祉協議会役員
- ◆民生委員・児童委員
- ◆町内会長(役員)
- ◆福祉協力員など

※婦人会や老人クラブなどの参加も可能です。

【内容】

① 事業内容の説明 (安心キット事業を含む)	事業の目的、実施内容、地区としての進め方などを説明し共通理解を図ります。
② 留意事項の確認	見守り・訪問活動の留意事項を説明するとともに個人情報の取り扱いについて確認します。
③ 情報交換	新たな取り組みの提案や対応困難事例についての意見交換など。

下記は、町内会ごとなど小グループで話し合っていただきたい事項です。
町内会と担当民生委員、福祉協力員など話の内容が見える範囲で話し合いをすることで、見守りが必要な世帯の掘り起こしにつながることもあります。

◆ 対象世帯の確認

対象世帯を検討し、リストを作成・確認します。(施設入所、転居などの情報把握を含む)

◆ 実施体制の合意形成

対象世帯を誰が担当するかなどの見守り体制や異変があった場合の連絡先を確認します。(認知症の兆候、虐待の疑いがあった場合など)

(4) 定期的な声かけ・訪問活動

打ち合わせ会などで確認した見守り体制により、基本的に月1回は見守り対象世帯へ訪問します。何もお宅の中に入る必要はありません。玄関先や庭先での声かけでも十分です。

また、ご本人の健康状態や相談内容によっては、月に数回訪問する場合もあります。

こんにちは！
お変わりありませんか？



【訪問の目的】

◎安否を確認する	訪問の一番の目的です。不在のときは、隣近所の協力者に最近の状況を聞いてみる方法もあります。
◎健康状態を把握する	あいさつの中で「お変わりないですか？」とさりげなく聞く程度で十分です。また、定期的に健康状態を記録していくと、変化に気付きやすくなります。
◎話し相手になる	話し相手になるだけで、孤独感を軽減できる場合があります。また、何気ない会話の中にも、困りごとが隠されていることがあります。
◎情報を提供する	地区や町内会行事のお知らせ、制度・サービスの紹介、相談機関の紹介など機会をみて情報提供します。訪問のきっかけとしても有効です。



はじめの内は、訪問のきっかけがつかめずにためらう場合もあるかもしれません。時には、ティッシュペーパーや洗剤などの配布を兼ねて行うと訪問のきっかけにもなります。

【困りごとを相談されたら・変化に気づいたら】

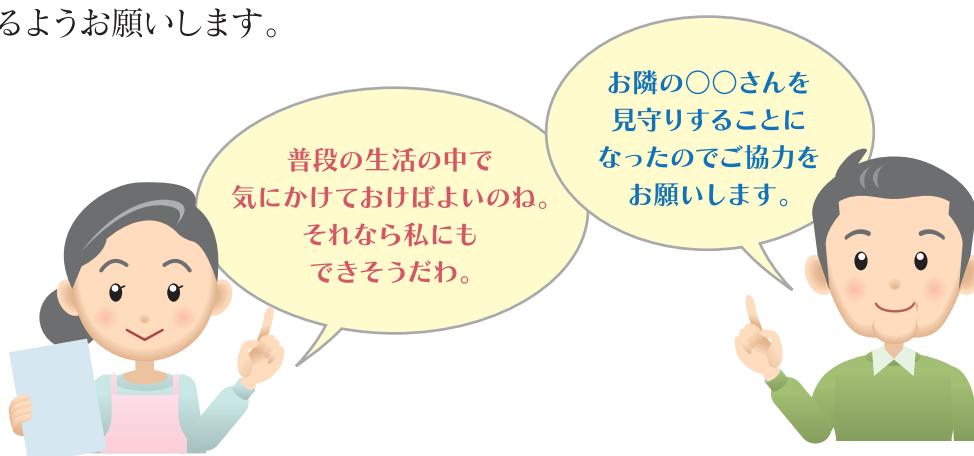
見守り対象者から相談を受けたときや様子がいつもと違つておかしいと思ったとき、あるいは「これは虐待を受けているかもしれない」と思ったときは、一人で抱え込まずに、町内会長や担当民生委員、場合によっては地域包括支援センターなどに連絡し、橋渡しをしましょう。



(5) 日常的な見守り活動

定期的な訪問とは別に、見守り対象世帯の隣近所から協力していただき、対象世帯の日常生活に変化がないか見守ります。特別なことをしてもらう必要はありません。日ごろの暮らしの中で、カーテンの開閉、電気の点灯・消灯など対象世帯を少しだけ気にかけていただく程度です。

月1回程度の定期的な訪問だけでは、緊急事態のときに異変に素早く気付くことができない場合がありますので、日常的な見守りは、いざという時に非常に有効です。隣近所から協力していただけるのであれば、すべての対象世帯で日常的な見守りができるようお願いします。



 対象者の異変に気付いたとき、町内会長や担当民生委員など、どこに連絡すればよいのかあらかじめ決めておきましょう。



【例えば…こんな変化はありませんか?】

◆ 倒れているかも…

- ◎新聞や郵便物がたまっている
- ◎暗くなつても電気がつかない
- ◎ここ数日、姿を見かけない

◆ 認知症があるかも…

- ◎不自然な服装で歩いている
- ◎自宅への帰り道がわからない

◆ 悪質商法かも…

- ◎見かけない人が出入りしている

◆ 虐待かも…

- ◎最近、どなり声がよく聞こえる
- ◎転んでいないのにあざが多い

(6) 見守り・訪問活動の留意事項

◆同じ目線で

見守りネットワーク事業は、誰もが安心して暮らせるまちづくりを目指して、同じ地域に住む方々でお互いに支え合う活動です。「見守ってあげる」的な立場ではなく、お互いに同じ目線での「お互い様」という気持ちが大切です。

◆広く受け止める

自分と同じように相手にも感情の起伏があります。時にはいやなこともあるかもしれません、広い心で受け止めてみましょう。その感情の中に、悩みごとや困りごとが潜んでいるかもしれません。

◆秘密は守る

人には他人に知られたくない秘密があります。活動の中で知り得た個人の秘密を守ることは、信頼関係を築くうえでとても重要です。

◆一人で抱え込まない

活動の中で困ったことがあつたら、一人で悩まず、同じ見守りネット協力員や民生委員に相談しましょう。自分は「橋渡しの役目」的な立場と考え、一人で抱え込まないでください。また、個人的な金品のやり取りはトラブルになりやすいので控えましょう。

◆活動は細く長く

即座の成果を得るのはむずかしいことです。気負わず、無理のない範囲で声かけ・訪問の回数を重ねながら、少しずつ信頼関係を築いていきましょう。

◆礼儀は忘れずに

親しき仲にも礼儀あり。訪問するときに「客」として礼儀を守ることはエチケットです。見守りとしての適度な距離感を保ちましょう。

◆問題の背景を考える

対象世帯が抱える問題を個人の問題として原因を追求するのではなく、問題を生み出した背景など広い視点で捉えることが大事です。

(7) 訪問記録をつける

定期的(月1回程度)な訪問を行った場合は、その時の様子を訪問日誌に記録しておきます。

「訪問した日」と「健康状態」を記入し、気付いたことがあれば「特記事項」欄にメモしておきましょう。

また、訪問したときに相談を受けた場合は、その内容に応じて地区社会福祉協議会の会長、担当民生委員、町内会長、関係機関などに連絡し橋渡しをします。



【記録の例】

平成 年度 見守りネットワーク事業 訪問日誌

町内会名	○○○○町内会	対象者氏名	(夫)秋田 太郎 (妻)秋田 花子
訪問日 (声かけ日)	健康状態	特記事項	
4月3日	<input checked="" type="checkbox"/> 体調良好 <input type="checkbox"/> 体調不良 <input type="checkbox"/> その他	特になし	
5月1日	<input type="checkbox"/> 体調良好 <input type="checkbox"/> 体調不良 <input checked="" type="checkbox"/> その他	4月20日妻、転倒し左腕骨折。 夫は元気。家事に支障あり、相談を受ける。 5月1日、民生委員へ連絡済み。	

記録をつけておくことで、対象者に異常があることを素早く理解し、その対応が可能になります。また、訪問する担当者に交代があっても、後任者が以前の状況を引き継ぐことができるようになります。

記録した訪問日誌は、地区社会福祉協議会に提出します。地区社会福祉協議会では、訪問記録をとりまとめ、対象世帯の状況把握を行うとともに、実績報告に必要な基礎資料として活用することができます。(訪問日誌は地区社会福祉協議会で保管してください。秋田市社会福祉協議会へ提出する必要はありません。)

(8) その他の活動

日常的な見守りや定期的な声かけ・訪問活動だけが見守りネットワークではありません。次のような場合も見守りネットワーク事業の目的にあった活動になります。

◆関係機関との連携

地域包括支援センターが各地域で開催する地域包括ケア会議などに積極的に参加し、地元の関係機関と連携を密にしましょう。

◆配食サービス

地区内の一人暮らし高齢者に安否確認を兼ねてお弁当を届ける配食サービスなどを実施している場合は、お弁当を手渡す際に声かけとあわせて健康状態を聞いてみたり、話し相手になったりすることで、見守りネットワークの訪問活動と同じ役割を果たすことができます。



◆福祉活動に関する研修会

対象者に接する機会の多い町内会長や福祉協力員などの資質向上を図るために開催する研修会なども見守りネットワーク事業を円滑に進めるためには大切な要素といえます。

◆様々な地区行事の中で

地区で開催する行事の中で、参加者から最近の状況を伺ったり、相談にのったりすることもそうですが、参加者が帰る途中に欠席した人のお宅へ寄って、安否確認を兼ねて声かけすることも参加者同士の支え合いとして有効な方法です。

そのほか、現在、地区で実施している様々な行事も、ちょっとした工夫で見守りネットワーク事業と同様の目的を果たす場合があり、相乗効果を期待できるようになります。

4 役割分担およびフローチャート

見守りネットワーク事業は、地区社会福祉協議会をはじめ地区民生児童委員協議会、町内会、福祉協力員など様々な関係者のご協力のもとに行っている事業です。

それぞれの役割を整理し分担することで、負担が偏ることなく円滑に事業を進めることができます。

見守りネットワーク事業を進めるにあたっては、下記の例を参考に関係者と相談のうえ地区の実情にあわせて役割を分担しながら進めましょう。

【主な役割の分担例】(参考)

地区社会福祉協議会

- ◆事業に協力していただく関係者・団体の理解を得る
- ◆打ち合わせ会などを開催し、事業を主導する
- ◆対象世帯のリストなどを整備する
- ◆訪問日誌を確認し管理する
- ◆関係者・団体と連絡調整を行う
- ◆事業にかかる事務を処理する(秋田市社会福祉協議会への補助金申請・実績報告、経理処理、関係書類の保管)

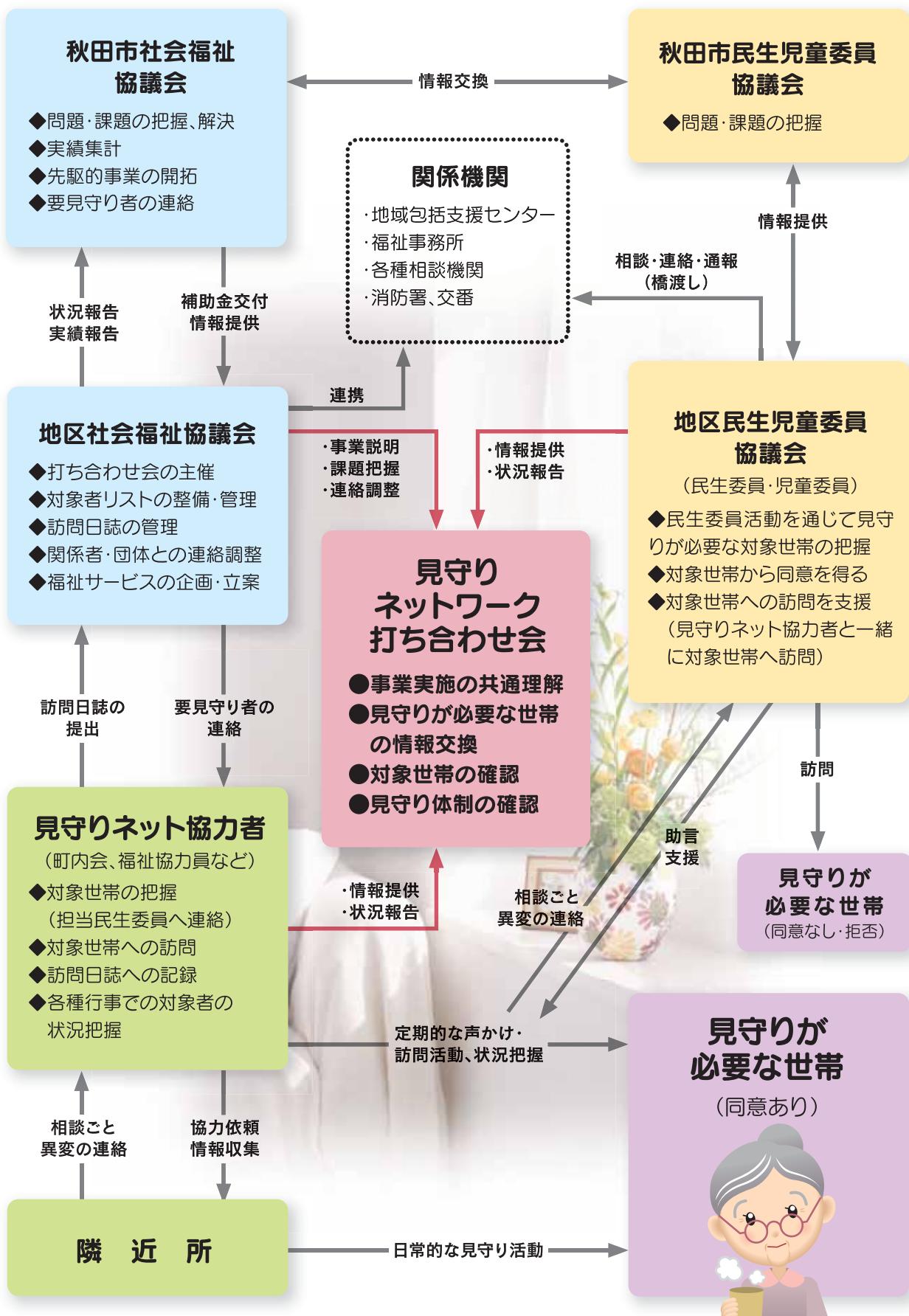
民生委員・児童委員

- ◆民生委員活動を通じて、見守りが必要な対象世帯(本人および家族)から日常的な見守り活動、定期的な声かけ・訪問活動を行うことの同意を得る(見守りに必要最低限の情報を関係者で共有することについても同意を得る)
- ◆打ち合わせ会などで対象世帯を検討するとき、同意の得られた対象世帯の必要最低限の情報を関係者に提供する
- ◆見守りネット協力者と一緒に対象世帯へ訪問する
- ◆対象世帯の隣近所から、日常的な見守りの協力を得る
- ◆対象世帯に異変があった場合、訪問者から連絡を受ける
(ケースにより対象世帯へ訪問、関係機関・専門機関へ橋渡しをする)

見守りネット協力者 (町内会・福祉協力員など)

- ◆町内の見守りが必要な世帯を把握する(担当民生委員へ連絡する)
- ◆打ち合わせ会などで対象世帯を検討するとき、同意の得られた対象世帯の必要最低限の情報を関係者に提供する
- ◆対象世帯へ訪問する
- ◆地区または町内会の行事の中で対象者に声かけをする
- ◆対象世帯の隣近所から、日常的な見守りの協力を得る
- ◆異変があった場合、民生委員または関係機関・専門機関へ橋渡しする
- ◆訪問記録をつける(定期的に地区社会福祉協議会へ提出する)

【見守りネットワーク事業フローチャート】



5 個人情報の取り扱い

見守りネットワーク事業を円滑に進めるためには、対象世帯の情報を関係者で共有することがとても大切です。

そのため、個人情報の不適切な取り扱いによって、対象世帯が不利益になるようなことが起こらないよう、個人情報の取り扱いには細心の注意が必要です。

【個人情報の取り扱いの留意点】

※本人の同意が得られていることが前提です。

(1) 共有する情報は必要最低限にとどめる。

- [例] ◎住所
◎氏名
◎電話番号
◎年齢
◎世帯状況(一人暮らし世帯、高齢者のみの世帯など)
◎その他 活動するうえで配慮すべき情報(認知症など)

(2) 情報を共有する範囲をあらかじめ決めておく。

- [例] ◎地区社協
◎民生委員
◎町内会(長)
◎福祉協力員

(3) 共有する情報は見守りネットワーク事業の目的以外には使用しない。

(4) 情報の管理方法を明確にする。

- [例] ◎対象世帯名簿等の作成者や管理者を決める。
◎対象世帯名簿等の保管場所を決める。
◎対象世帯名簿等を廃棄する場合は細かく裁断する。

(5) 情報を共有する関係者で守秘義務について確認し徹底する。

打ち合わせ会などで、情報を共有することについての重要性や守秘義務について、定期的に確認し、共通理解を図りましょう。

6 補助金の使途

秋田市社会福祉協議会では、見守りネットワーク事業を推進するために、実施する地区社会福祉協議会に対して、予算の範囲内で補助金を交付しています。

補助金の対象経費を次のとおり例示しますので参考にしてください。

項目	補助金の対象となる経費の具体例
打ち合わせ会の開催に要する経費	<ul style="list-style-type: none">◆通知や資料の作成・発送にかかる消耗品費、印刷費、郵送費◆会議開催のための会場使用料、茶菓代
日常的な見守り、定期的な声かけ・訪問に要する経費	<ul style="list-style-type: none">◆訪問日誌の作成に伴う消耗品費、印刷費◆訪問のきっかけとして対象世帯に配布する日用品などの購入費◆見守り・訪問にかかる連絡調整費◆その他 異変があった場合の対処・対応にかかる費用
その他 見守りネットワーク事業の目的達成のために必要な事業の実施に要する経費	<ul style="list-style-type: none">◆高齢者等の実態把握のための調査にかかる費用◆見守りネットワーク事業の啓発にかかる資料等の作成費◆見守りネットワーク事業推進のための先進地視察研修の費用◆安否確認を兼ねた配食サービス事業にかかる費用◆福祉協力員等の資質向上を図るための研修会開催にかかる費用◆安心キット打ち合わせ会の開催にかかる費用

【関係団体への活動費の助成について】

見守りネットワーク事業の補助金の一部を町内会や地区民児協などに活動費として助成することが必要な場合は、助成先から使途を確認のうえ実績報告書へ記入してください。



7

安心キット事業との連携

秋田市社会福祉協議会では、平成22年度から安心キット事業(注)に取り組んでおり、見守りネットワーク事業と連携しながら地区社会福祉協議会、地区民生児童委員協議会、地区町内会連合会または地区振興会との協働体制で実施しています。

安心キット事業は、キットを配布するだけの事業ではありません。キットの希望を確認するとき、配布するとき、定期的に安心カードの更新をお知らせするときなど、利用者宅を訪問する機会が発生します。

こうした訪問を見守りネットワーク事業での声かけ・訪問活動のきっかけにすることで、利用者(見守り対象者)とのコミュニケーションが円滑になり、信頼関係も築きやすくなります。

逆に、見守りネットワーク事業で訪問したとき、会話の中で「病気が増えた」「飲み薬が変わった」「かかりつけ医を変えた」などの話を聞いた場合は、安心カードを書き換え(更新)するように勧めることで、いざというときの不安を軽減することができるようになります。

このように安心キット事業と連携して取り組むことで、高齢者等の不安軽減を図るだけでなく、地域の声かけ・訪問活動の充実にもつながることになり、お互いに相乗効果が期待できます。

(注)安心キット事業：あらかじめ「かかりつけ医」や「持病」などの医療情報を専用の容器に入れ、冷蔵庫に保管しておくことで、自宅で具合が悪くなり救急車を呼ぶなど「もしも…」のときに、その情報を救急医療に活かす取り組み。





8 関係機関等



【市役所】

福祉総務課 地域福祉推進室	秋田市山王一丁目1-1	TEL 866-2090
障がい福祉課	〃	TEL 866-2093
長寿福祉課	〃	TEL 866-2095
保護第一課	〃	TEL 866-2096
保護第二課	〃	TEL 866-8941
子ども未来センター	秋田市東通仲町4-1 (秋田拠点センターアルヴェ5階)	TEL 887-5340



【社会福祉協議会】

秋田市社会福祉協議会	秋田市八橋南一丁目8-2 (秋田市老人福祉センター)	TEL 862-7445
地区社会福祉協議会		



【地域包括支援センター】



【担当民生委員】



【町内会長】

※空欄には、お住まいの地域を担当する団体・事業所または担当民生委員・町内会長などを記入してご使用ください。



社会福祉法人 秋田市社会福祉協議会

〒010-0976 秋田市八橋南一丁目8-2

TEL 018 (862) 7445

FAX 018 (863) 6068

ホームページアドレス <http://www.akita-city-shakyo.jp/>

ホームページから様式などをダウンロードすることができます。