

長寿課 ☎ 66-1105

## 介護のお悩み、まずは相談を

自宅での介護は、一緒に暮らす家族や周りの方の負担も大きい場合もあり、問題や悩みを抱えたり、時には心身に不調をきたすこともあります。介護の悩みや不調があるときは、早めに家族、かかりつけ医、ケアマネジャーなどに相談することが大切です。

### ケアラー手帳ができました

介護している方（ケアラー）を支援するための手帳があります。主に認知症の人のケアラー向けですが、そうでない方にもおすすめします。介護認定を受けている方の家族は担当のケアマネジャーや包括職員を通じて、その他の方は長寿課で渡します。自分の健康チェックや介護の際の心構えなどの参考にしてください。



### 介護者向け講座

#### 介護者のつどい

家庭介護者の方のための勉強会や交流会です。

**と き** 12月16日 午後1時30分～2時30分

**と ころ** 勤労福祉会館

#### 認知症家族の交流会

認知症の人の介護者同士で情報交換ができます。

**と き** 12月18日 午前10時～正午

**と ころ** 市役所北棟集会室

**参加費** 100円

### 地域包括支援センター問合先

東 部（大塚・三谷中学校区） ☎ 59-6790

中 央（蒲郡中学校区） ☎ 69-6674

みらいあ（中部中学校区） ☎ 66-0800

塩 津（塩津中学校区） ☎ 56-7125

西 部（形原・西浦中学校区） ☎ 58-1136

1月9日から

## 三谷地区支線バス

## おおしまくるりんバス 運行開始！



三谷地区をまわるおおしまくるりんバスが運行を開始します。JR三河三谷駅を中心に、病院、スーパーマーケット、ドラッグストアなど日常生活に欠かせないところや三谷公民館など多くの場所に停留所を設置しています。

また、三河三谷駅北口で西部支線バスを走るとがみくるりんバスとの乗り換えが可能です。乗り換えることで、市民病院などに行くことができます。

近年高齢者の事故が増加しています。公共交通を上手に利用して、事故防止やコミュニティ作りにお役立てください。

交通防犯課 ☎ 66-1156

### シンボルマーク



三谷地区の  
児童・生徒が  
考えました

**運行日** ㊗ ㊫ ㊴

**定 員** 9人

**運 賃** 大人(中学生以上) 100円 小学生 50円

### 西部支線バスのルートを変更します

1月5日㊗から西部支線バスみかんの丘くるりんバスの運行ルートを坂本地区まで延長し、新たに「坂本集会場」、「下り郷」のバス停を設置します。これに伴い、ダイヤも変更しますので、市ホームページをご確認ください。

