

# 9月は老人保健福祉月間 “つないだ手 心がホッと あたたかい”

## 健康第一 介護予防!



市では、介護予防事業として、「通所型介護予防教室」と「訪問型介護予防」を実施しています。利用希望のかたは、お住まいの地区を担当する地域包括支援センター(右表参照)へご連絡ください。センター職員が事前に相談に伺います。

なお、事業内容について詳しくは、長寿福祉課へお問い合わせください。☎(866)8760

対象

65歳以上で、要支援・要介護認定を受けていないかたのうち、地域包括支援センターが介護予防事業の利用が適当と判断したかた

### ■通所型介護予防教室(1回290円)

運動不足解消や、腰痛・膝痛が気になるかたはぜひどうぞ。介護予防専門の職員が、みなさんの健康状態に合わせて指導します。会場は、地区コミセンやデイサービスセンターなど。送迎サービス付きの会場もあります。ご確認ください。

### ■訪問型介護予防(無料)

気持ちの落ち込みや物忘れ、外出の意欲がわかないなどの理由で、通所型介護予防教室に通うことが大変なかたに、保健師などがご自宅を訪問し、相談に応じます。

センター名と電話番号	対象地区
八橋地域包括支援センター 社協 ☎(883)1465	八橋(字イサノを除く)、 高陽、山王、大町、旭北、 千秋(久保田町を除く)
川元地域包括支援センター 社協 ☎(853)5968	旭南、川元、川尻、 茨島、卸町
泉地域包括支援センター リンデンバウム ☎(896)5960	泉、保戸野
中通地域包括支援センター 幸ザ・サロン ☎(827)3323	中通、南通、楢山
東通地域包括支援センター ひだまり ☎(884)1405	手形、手形山、東通、旭川、 新藤田、濁川、添川、山内、 仁別、千秋久保田町
広面地域包括支援センター 桜の園 ☎(853)7240	広面、横森、桜、桜ガ丘、 桜台、大平台、柳田、太平、 下北手、蛇野
河辺地域包括支援センター 社協 ☎(882)5565	河辺
新屋地域包括支援センター エンデバー ☎(888)8761	新屋、勝平、浜田、下浜、 豊岩
御所野地域包括支援センター けやき ☎(826)0651	牛島、仁井田、大住、 御野場、四ツ小屋、 御所野、上北手、山手台
雄和地域包括支援センター 緑水苑 ☎(881)3511	雄和
寺内地域包括支援センター 寿光園 ☎(853)6300	寺内、土崎港南、将軍野南、 八橋字イサノ
外旭川地域包括支援センター コネクト ☎(869)7755	将軍野東、将軍野、外旭川
土崎地域包括支援センター 永覚町 ☎(846)6471	土崎港東・中央・西・相染町 ・古川町
飯島地域包括支援センター 金寿園 ☎(853)5820	土崎港北、港北、 飯島(JR奥羽本線東側)
下新城地域包括支援センター ニコニコ ☎(872)1300	飯島(JR奥羽本線西側)、 下新城、上新城、金足

## 介護支援ボランティア登録講習会

市の「介護支援ボランティア制度」に登録しませんか。65歳以上(秋田市介護保険第1号被保険者)で、要介護認定を受けていないかたが対象です。

介護保険施設などで、ボランティア活動をして集めたスタンプをポイントに換えると、年間最大5,000円の交付金が受けられます。まずは、登録講習会にご参加ください。

## 登録講習会開催日時(いずれか1日受講)

会場は、市老人福祉センター3階会議室。受け付けは30分前から。受講無料。介護保険被保険者証を持って、直接会場へどうぞ。

- ①10月9日(水)14:00~16:00
- ②11月11日(月)10:00~12:00
- ③12月12日(木)14:00~16:00
- ④来年1月15日(水)14:00~16:00
- ⑤2月12日(水)14:00~16:00

問い合わせ 秋田市社会福祉協議会☎(862)7445

# ひとりで悩まずに、 ご相談ください

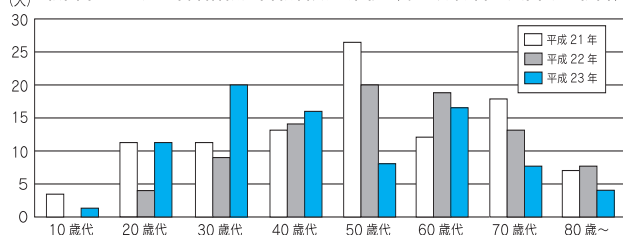


## 20歳～30歳代の自殺が増えています…

秋田市の自殺者数は、近年減少傾向にあります  
が、年代別自殺者数は高齢期や中年期が減っ  
ているのに対し、20歳代から30歳代が増え  
ています。この年代は、学校生活を終えて環  
境が変わり、就職・恋愛・結婚・家族関係  
など、さまざまな悩みが出てくる時期とい  
えます。

「友だち、職場など、人と上手に付き合  
えない」「家族関係がうまくいかない。時  
には暴力を振るわれることもある」など  
の問題でお困りのかた、または「ここ  
の病気があるかも知れない。でも病院に  
行くには敷居が高くて…」といったか  
たなど、ひとりで悩まず早めにご相談  
ください。ご家族からの相談も受け付  
けています。

秋田市における年齢階級別自殺者数の推移（厚生労働省・人口動態統計）



市保健所の相談窓口…①②は健康管理課へお申し  
込みください。☎(883)1180

### ①精神科医による心の相談日

毎月第1・第3木曜日、13:30～16:00(予約制)

### ②臨床心理士による心のケア相談

毎週水曜日、13:15～17:15(予約制)

### ③保健師による電話、面接相談

平日、8:30～17:15(随時)

\*いずれも祝日は除きます。

### その他の相談窓口

#### ■あきた若者サポートステーション

ニートやひきこもりで悩んでいる若者と家族が  
対象です。☎0120-001-683

#### ■秋田県精神保健福祉センター(心の悩み電話相 談)

年末年始を除く毎日、9:00～16:00(土  
日・祝日は10:00～)☎(831)3939

\*県精神保健福祉センターでは下記の集いも開催してい  
ます。詳しくはお問い合わせください。☎(831)3946

・「青年グループ」…ひきこもりなどの青年本人の集まり  
・思春期・青年期親の会「にじの会」…ひきこもりなどの  
心の悩みを抱えるお子さん(統合失調症などの精神疾  
患を治療しているかたは除きます)がいるかたが対象

100

平成25年

高齢者  
コインバス事業

対象年齢を  
68歳以上に  
引き下げ、さらに便利に!



高齢者コインバス事業は、市が交付する「コ  
インバス資格証明書」を提示すると、秋田中央交通  
(株)が市内で運行する路線バスや、マイタウンバ  
スに100円で乗車(リムジン・高速バスを除く)で  
きる制度です。

この事業は、これまで70歳以上のかたが対象  
でしたが、10月1日(火)から2歳引き下げ、68歳  
以上のかたが対象となります。

\*市外のバス停からの乗車や、市外のバス停で降りた場合は  
100円で乗車できません。

問い合わせ 長寿福祉課☎(866)2095

コインバス資格証明書の交付申請

10月1日(火)以降、下記の受付窓口で申請し  
てください。申請の際、顔写真(\*)と、健康  
保険証や運転免許証など、身分を証明するも  
のをお持ちください。印鑑は不要です

\*顔写真…サイズは縦4㍍×横3㍍/上半身  
で正面向き/帽子・サングラスなし/1年  
以内に撮影し、ご本人のみ写った写真/顔  
が小さい写真や不鮮明な写真、ポラロイド  
写真などは受け付けません

受付窓口

長寿福祉課(市役所福祉棟2階)、北部・西部・  
河辺・雄和の各市民サービスセンター、アル  
ヴェ駅東サービスセンター

岩見三内・大正寺の各連絡所でも受け付けま  
すが、証明書は即日発行できません

### 9月30日(月)まで事前交付申請を受け付け

10月1日時点で68歳・69歳のかたへ、はがき  
で「コインバス資格証明書の事前交付のお知らせ」  
をお送りしています。9月30日(月)まで指  
定の会場(はがきに記載)で、必ず本人が申請  
してください。

なお、事前に交付しても、使用できるのは10  
月1日以降となります。

\*駐車場の混雑が予想されるため、なるべく公共交通機関を  
ご利用ください。