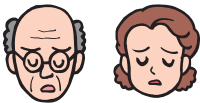


高齢者の身近な相談窓口 地域包括支援センターをご利用ください

地域包括支援センターでは、高齢者の皆さんやその家族、近隣に暮らす方の悩みや問題に対応します。

例えば・・・

- ・介護保険って何？どんなサービスが受けられるの？
- ・最近物忘れがひどくなってしまった。足腰も弱ってきたし、何かしたほうがよいだろうか？
- ・悪質な訪問販売で高価な品物を買ってしまいどうしたらよいか分からない。今後も同じような被害にあわないか心配・・・
- ・介護が大変！言うことを聞いてくれない！イライラしてつい手をあげてしまう・・・
- ・1人で両親を頑張って介護してきたけど疲れてしまった・・・
何かよい方法はないかしら？



地域包括支援センターでは・・・

- ・健康づくり、認知症予防など介護が必要にならないための支援
- ・介護保険の紹介、利用の支援など介護が必要になった時の支援
- ・消費者被害、高齢者虐待など高齢者の権利を守るための支援
- ・より暮らしやすい地域にするためのネットワーク作り

などさまざまな支援を行っています。



お近くの地域包括支援センターへご相談ください。

- ◎洞戸・板取・武芸川地区 → 関市西地域包括支援センター
関市洞戸事務所 2階 ☎ 0581-58-2711
- ◎富野・武儀・上之保地区 → 関市東地域包括支援センター
関市武儀事務所 1階 ☎ 49-2122
- ◎上記を除く市内 → 関市中央地域包括支援センター
わかくさ・プラザ「総合福祉会館 1階」 ☎ 25-2988

長良川鉄道 だより

照会先

長良川鉄道株式会社 ☎ 3921
ホームページ www.nagatetsu.co.jp

企画列車の受け付け開始

長良川鉄道では、家族やグループなどでゆつくり楽しんでいただける企画を用意しています。多数の方の参加をお待ちしています。

☆第18回レール&ウォーキング♪

長良川の自然の魅力と白山文化の歴史を体験しながら、ウォーキングをかねて。

◆開催日 10月17日(日)※小雨決行

※当日雨天時の問い合わせは、午前6時30分から長良川鉄道関駅(☎22253)にて案内します。

◆雨天の場合は10月24日(日)に延期

◆ウォーキングコース 郡上市白鳥町地内(ウォーキング専用駐車場はありません)

美濃白鳥駅→向子駄良番所跡公園・藤路の桜→長良川河畔→長滝白山神社→道の駅白鳥(秋の収穫祭開催)→白山文化博物館(参加者割引あり)→北濃駅
※雨天で24日に延期になった場合は、道の駅白鳥での秋の収穫祭は開催されません。

◆距離 約10.7キロ

◆所要時間 約3時間

◆参加方法 美濃白鳥駅集合(午前10時～10時30分受け付け)

※ゴール地点での受け付けはありません。
※参加費無料、事前申し込み不要。

※スタート地点での受け付けの際に参加賞を贈呈します。

※一日フリーきっぷをご利用ください。

大人2000円、小人1000円

◆その他 午後3時までにゴールしてください。コースの案内看板は、スタートに一番近いものから午後2時ごろより撤去しますのでご了承ください。

◆運転時刻

【行き】

美濃太田	8:12
富加	8:22
関口	8:27
関	8:35
美濃市	8:47
美濃白鳥	10:07

【帰り】

北濃	14:10	15:10
みなみ子宝温泉	15:19	16:26
美濃市	15:38	16:51
関	15:51	17:03
関口	15:55	17:07
富加	16:01	17:13
美濃太田	16:10	17:22