介護、健康
仕事、住まい
くらし相談

ホームページ

インスタグラム

@HOUKATSU_KAMEDA

かめだより第２４号
令和８年３月発行
発行責任者：常野剛永

困りごとや心配ごと、抱えていませんか？

函館市の地域包括支援センターは、世代を問わない相談窓口です。

高齢者の生活（介護、介護予防、健康、認知症、消費者被害防止などの権利擁護など）や、世代を問わない困りごと（仕事、生活困窮、家計相談、８０５０問題、ダブルケア、ひきこもりなど）を無料で相談できます。

函館市
地域包括支援センター亀田
函館市昭和１丁目23番８号
（亀田病院駐車場内かめっこ保育園となり）

電話（0138）４０－７７５５
FAX（0138）４０－７７６６

営業日：月～土曜日
（自立相談支援機関は月～金曜日）
日曜と祝日、年末年始休業
営業時間：８：４５～１７：３０

地域包括支援センター亀田の担当地域は
赤川町　赤川１丁目　亀田中野町
北美原１～３丁目　美原１～５丁目
石川町　昭和１～４丁目です

「いきいき生活手帳」あります！

★自分で行う介護予防の手帳です★

「いつまでも元気で過ごしたい」そのような方、「いきいき生活手帳」を作ってみませんか？

日常のちょっとした工夫で心身の老化を防いで、自分でできることを維持したり、広げることができます。

それが介護予防です。

いつまでも自分らしく生きがいをもって生活するきっかけに「いきいき生活手帳」をご活用ください。

どうやって作るの？

① 地域包括支援センターへご連絡ください。職員と一緒に作ります。
② 「いきいき生活チェック」で自分の心身の状態や生活状況を把握します。
③ 「情報提供シート」で自分に合った介護予防の方法について考えます。
④ 「興味、関心シート」「私のいきいき計画」で職員と相談しながら、自分に合った方法の介護予防をどうやって行うか考えます。
⑤ 自分だけの「いきいき生活手帳」（A4 サイズ）を作ってお渡しします。

詳しくはご連絡を！

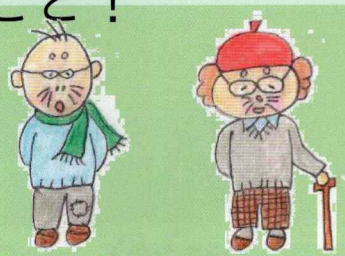
大切ですよ！地域の見守り・支えあい

一人暮らしや高齢者だけの世帯が増えています。社会とのつながりが少なく孤立してしまうと、どんなサービスがあっても活用できません。皆さんの住んでいる地域の地域づくりに参加して、お互いに見守りあったり、支えあったりして、住みよいまちづくりをしませんか！

例えばこんなこと！

見守り

近所であいさつ



外出のときに見守り

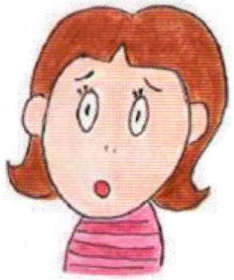
支えあい

町会行事や健康教室に参加

まちの美化活動

一人で悩まず

法律相談してみませんか？



生活困窮に陥る理由は様々で、その背景には「金銭管理」「借金」「相続」等、法律問題が絡むことが多々あります。

函館市内の地域包括支援センターは函館弁護士会と契約、連携しており、法的要素が強い問題を対面で相談できる仕組みがあります。

法テラスの民事法律扶助（弁護士費用の立替制度）や特定援助対象者法律相談援助（自発的に法律相談を受けることが困難な方への法律相談）も利用可能です。

※制度利用には資力要件等があります。

問題が大きくなる前に、生活再建に向けて法律相談してみませんか？

実際にあった事例として・・・

２０代男性、独居。離職して収入が無くなり、生活困窮状態に陥った。何とか生活をやりくりしようと消費者金融から５０万円の借金をしてしまった。その後も返済の目途が立たないまま借金の総額は４社で２００万円にまで膨れた。

民事法律扶助制度を利用して弁護士に債務整理を依頼。自己破産手続きを行い、免責許可を受けることができた。弁護士費用は毎月計画的に返済している。

特殊詐欺

～被害にあわないために～

お金の話が来たら相談を！

「オレだけど急にお金が必要」
「還付金があるからATMに行って」
「キャッシュカードの交換が必要」

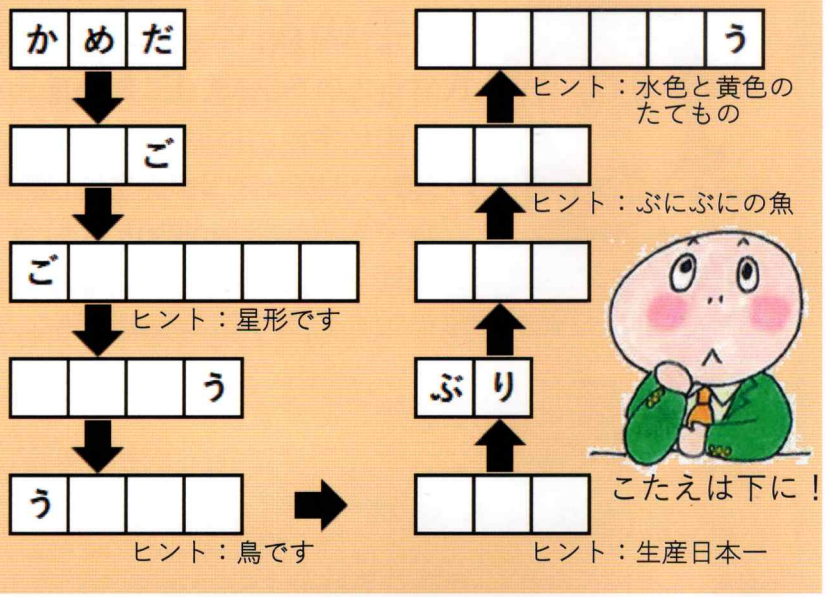
警察相談電話
#9110（51−9110）
函館市役所くらし安心課
電話　21−3169

※特殊詐欺被害に遭わないために※

☆日ごろから家族と連絡をとりましょう。
☆家族へかけなおして本物か確認しましょう。
☆知らない電話番号は出ない。または着信拒否設定をしましょう。
☆留守番電話機能や電話防犯機器が効果的です。
☆「＋」から始まる電話番号は注意！国際電話の利用休止もできます。
☆日ごろから詐欺の手口に関心を持ちましょう。
☆市役所や銀行、警察などから口座番号や暗証番号などを聞くことはありません。警察などへかけなおすことも考えて！変な電話は遠慮せず切りましょう。
☆お金を「送る・手渡す・振り込む」前に家族や警察に相談しましょう。

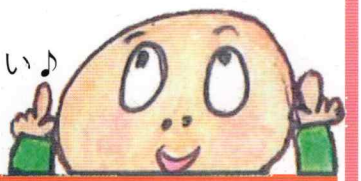
～頭の体操で認知症予防～

しりとりあなうめ

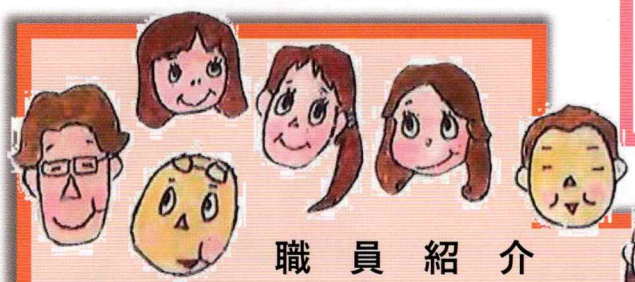


ちょっと早めの春祭り！

亀田北病院、デイケアひまわりと共催で、春休みに「ちょっと早めの春祭り！」を開催します！
縁日コーナーやボールでダーツ、ボッチャなどのゲームで楽しみませんか？
みなさん、是非ご参加ください♪

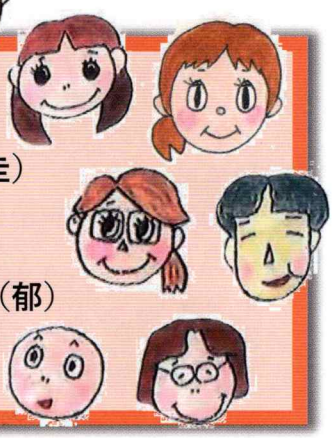
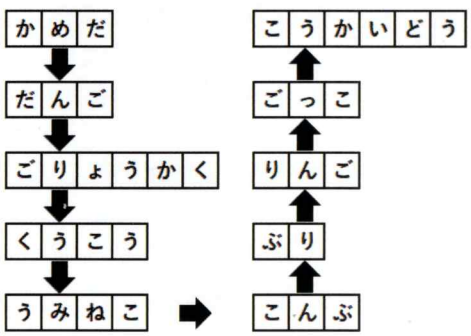


日　　時：令和８年３月２６日（木）
　　１０：３０～１１：４５
場　　所：石川町会館（石川町４６１－４７）
参 加 者：小学生とその保護者（先着３０名様）
参加申込：地域包括支援センター亀田へ電話申込
申込締切：令和８年３月１３日（金）



職　員　紹　介

所長：常野
主任ケアマネジャー：鳥谷部・吉田（圭）
社会福祉士：牧野・佐藤（さ）
保健師：若杉・八木澤
自立相談支援機関：有川・庄田・吉田（郁）
事務員：上野
広報紙キャラクター：かめだくん



しりとり　こたえ