

釧路市に住民登録のある満70歳以上の皆さんへ

問合せ先 市役所介護高齢課高齢福祉担当 (☎31-4539)

見本 (表)

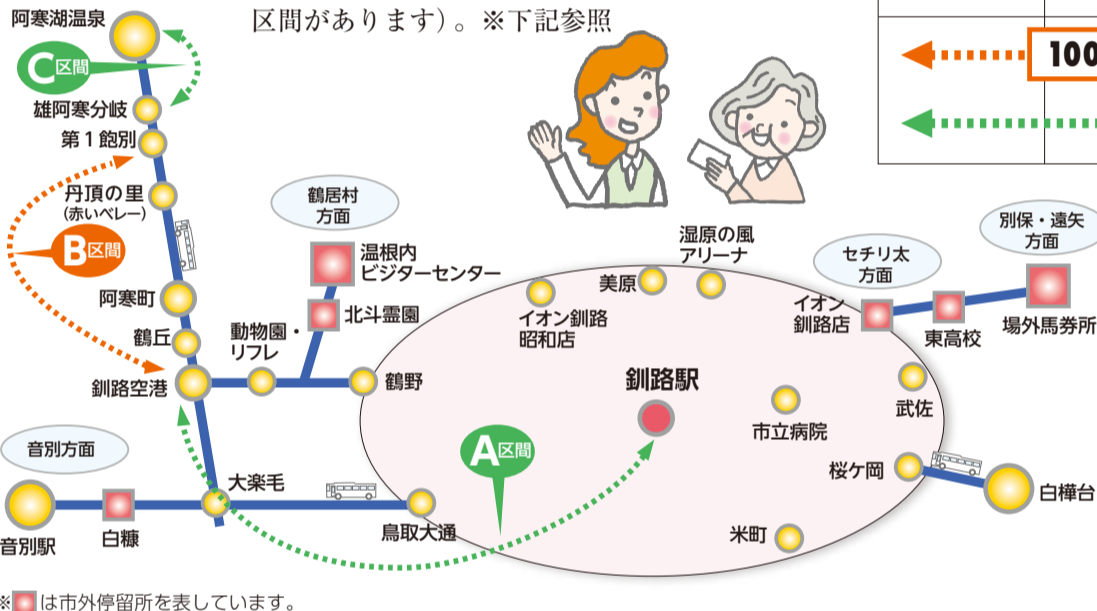


「おでかけパスポート70」をお持ちの方は有効期限をご確認ください！

- ◆「おでかけパスポート70」は、1年間有効です。
- ◆有効期限が切れた「おでかけパスポート70」を間違えて使用した場合、その「おでかけパスポート70」は無効としてバスの乗務員に回収され、通常運賃を支払っていただくことになります。
- ◆有効期限が切れた方、有効期限が迫っている方で更新をご希望される方は、次の3点をお持ちの上、釧路市内の郵便局で手続きを行ってください。①「氏名」「住所」「生年月日」の記載がある官公署発行の身分証明書②負担金500円③お手持ちの「おでかけパスポート70」※有効期限の7日前から更新手続きは可能です。

「おでかけパスポート70」って何？

- ◆釧路市に住民登録のある満70歳以上の方を対象に、市内の路線バス等でのお出掛けを支援するための乗車証です。
- ◆10月から運行開始となった循環バス「ぐるっと」や乗合タクシー（桂恋三津浦線）でも利用できます。
- ◆降車時に「おでかけパスポート70」を提示すると、利用可能エリア内であれば1回当たり100円（現金のみ）でバスを利用することができます（一部500円の区間があります）。※下記参照



A区間	B区間	C区間
釧路駅～釧路空港	鶴丘～阿寒町行政センター～丹頂の里～中徹別～第1飽別	雄阿寒分岐～阿寒湖温泉
100円	100円	500円

どこで申請するの？

- ◆更新手続きと同様、市内の郵便局の窓口で、原則平日の午前9時～午後4時（フィッシャーマンズワーク郵便局は午前10時～午後5時、仁々志別簡易郵便局は午前9時～午後3時）で受付しています。
- ◆申請には「氏名」「住所」「生年月日」の記載がある官公署発行の身分証明書と負担金500円が必要となります。

令和2年度 釧路市市民介護予防普及講座

楽しく! おいしく! 「食べて」フレイル予防

「フレイル」をご存じですか？フレイルとは、加齢により体や心の働き、人とのつながりが弱くなった状態をいいます。要介護となる原因の一つでもあります。フレイルに早めに気付いて予防に取り組むことで、再び健康に戻ることができます！

今回の講座では、食生活を振り返り、栄養面からフレイル予防の方法をお伝えします。楽しく、おいしく、食べる秘訣を知り、いつまでもお元気に暮らすために、介護予防を始めてみませんか？

日時 12月9日(水)

午後1時30分～3時30分 (午後1時開場)

場所 市役所防災庁舎5階会議室A、B

講師 釧路短期大学 生活科学科准教授 室田 享子 氏

定員 50人 (先着順)

参加費 無料

対象 おおむね65歳以上の市民で、ご家庭で主に食事作りをされている方

持ち物 眼鏡 (必要な方)、筆記用具、マスク

申込・問合せ先 市役所防災庁舎3階 介護高齢課高齢福祉担当 (☎23-5185) 直接または電話で

※事前にお申し込みの上、ご参加ください。

- 釧路短期大学の学生 (栄養士の卵) の皆さんにご協力いただき、フレイル予防のレシピを動画で分かりやすく紹介します。
- 参加された方へ、「フレイル予防のレシピ (冊子)」と栄養補助飲料を差し上げます。ぜひ、調理等の際にお役立てください！



※新型コロナウイルス感染症の拡大防止のため、対策を徹底した上での開催となります。参加される際は自宅での検温やマスクの着用 (ご持参ください)、手指消毒などにご協力ください。