



# 家族や身近な人の お世話や介護をしているあなたへ

<家族や身近な人のお世話や介護をしている>  
それは「**ケアラー**」という大切な役割です

でもこんな悩みを抱えていませんか？

- ・身体や心が疲れている
- ・ひとりで抱え込んでしまっている
- ・仕事やお金のことで不安がある
- ・先のことが心配・・・

そんなあなたに、知ってほしいことがあります！



ケアラーの方には支えが必要です



あなた自身が元気であることが、  
お世話している人の安心にもつながります。



ケアラーの方が支援を受けられる社会づくりを進めるため、  
令和4年に「北海道ケアラー支援条例」が制定されました！

💡 条例のポイント

- ・ケアラーの理解と支援を広げるための取り組み
- ・若者や高齢者を含む多世代のケアラーが対象
- ・支援制度や相談体制の充実を目指している



ポータルサイト

ケアラーに寄り添う最初の一步。  
北海道のポータルサイトをご利用ください。

ケアラー 北海道 で検索

## “相談してみませんか？”

私たちは、地域で暮らす皆さんの「困った」「どうしよう」を一緒に考える機関です

### ケアラーの方へのサポート

#### 【相談受付】

電話や来所にて  
ご相談ください。  
職員が自宅へ訪問  
することもできます。



#### 【気持ちのケア・サポート】

気持ちを話して  
みませんか？



#### 【制度・サービスの案内】

ケアラーの方が  
受けられる支援を  
お伝えします



ポータルサイト  
(ケアラー支援相談先)

#### 【仲間との交流】

同じ立場の人との  
交流の場を紹介します



一人でがんばりすぎないで。

介護の悩みや不安、ひとりで抱え込まずご相談ください。

### 《地域包括支援センターは高齢者の総合的な相談窓口です》

南区には、「第1」「第2」「第3」と3つの地域包括支援センターがあります。南区第1 地域包括支援センターは、澄川・石山・芸術の森地区にお住まいの皆さんに、住み慣れた場所で出来るだけ安心して生活を続けられる様にお手伝いさせていただいております。

#### 札幌市南区第1 地域包括支援センター

〒005-0003 札幌市南区澄川3条6丁目3-3

じょうてつドエル真駒内1階

電話：(011) 867-0710

FAX：(011) 867-0717

mail：minamiku\_1houkatu@keiwakai.jp

【営業時間】月～金 8:45 ～ 17:15

土 8:45 ～ 13:00

※国民の祝日・12/30～1/3を除く

QRコードを読み取ると当センターのホームページを

閲覧することができます。これまでの包括だよりのバックナンバーも掲載しています。

営業時間外連絡先：① 080-4340-3947 ② 080-4340-6905



平岸通りに面した  
1階が事務所です。



QRコード

東光ストア

じょうてつ  
ドエル真駒内

経専北海道  
どうぶつ  
専門学校

西出口を澄川  
方面に徒歩2分

平岸  
通り

自衛隊  
前駅

▲ 澄川  
方面

真駒内  
方面  
▼