

初心者
大歓迎

「健康長寿サポーター養成講座」同時開催 「実はスゴイ！大人のヨガ講座」

ヨガは全身の筋肉の緊張をほぐし、血流を良くして体調を整える効果があり、肩こり・腰痛などの改善効果が期待できます。ヨガで日常生活での疲れやストレスをリセットできるかもしれません。初心者の参加も大歓迎です。

- 「健康長寿サポーター養成講習」を同時開催します。
- 日時 9月25日(火) 午前10時～11時30分(受付は午前9時30分から)
- 場所 町地域包括ケアセンター

- 講師 浅見 恵氏(ヨガインストラクター)
- 内容 ヨガの実技
- 定員 40人(定員を超えた場合は抽選)
- 参加費 無料
- 持ち物 飲み物(動きやすい服装でお越しください)
- 申込・問合せ 9月18日(火)までに保健センター(☎296-2530)へ



巡回
健康教室

「カラダのゆがみをチェック！目指せ！美姿勢」 ～ココロもカラダも若返るコツ～

体のゆがみは普段の姿勢と深く関係しています。きちんとした姿勢を保つことにより、若々しく見えることはもちろん、代謝や身体機能をアップし、ダイエット効果もあると言われています。自分の体のゆがみをチェックし、美姿勢になるためのコツをつかみ、ココロもカラダもさらに若々しく変身しましょう！

- 内容 「ゆがみーる」(体のゆがみ測定機器)によるゆがみ測定・体操など
 - 講師 健康運動指導士など
 - 参加費 無料
 - 持ち物 タオル、水分補給用の飲み物、(町保健センターの場合のみ)上履き
- ※運動できる服装でお越しください。
- 定員 各会場45人(15人1組で3組)
- ※測定機器の都合上、測定を実施できる人数に限られるため、申込順とさせていただきます。

日程	会場	受付時間
10月12日(金) 午前	今宿コミュニティセンター	①午前9時15分、 ②10時、③10時45分
10月18日(木) 午前	地域包括ケアセンター	
10月22日(月) 午後	町保健センター	①午後1時30分、 ②2時15分、③3時

※各受付時間から約1時間20分の講座です。
※集団(15人1組)講座のため、受付順に測定後、他の参加者が測定終了するまで待ち時間が発生します。

- 申込 9月10日(月)～10月5日(金)の期間に町保健センターへ
- ※申し込み時にご希望の日と会場、受付時間をお伝えください。
- 問合せ 町保健センター☎296-2530



「ゆるキャラグランプリ 2018」開催中！ はーとんに毎日投票を♪

全国のゆるキャラナンバーワンを決める「ゆるキャラグランプリ 2018」に、町イメージキャラクターの「はーとん」が、今年もエントリーしています！
昨年は、応援して下さった皆さまのおかげで、ご当地ゆるキャラ600体中443位になることができました。これからも、多くの皆さまに優しいメロディを届けられるようがんばりますので、ぜひ、「はーとんの応援(1日

- 1票)をお願いします。
- 投票期間：11月9日(金)午後6時まで
- 投票方法：「ゆるキャラグランプリ 2018」のホームページから、「投票する」を選択していただき、案内に従って投票。(毎日1人1票投票できます)
- ※右記の二次元バーコードからもアクセスできます。
- 問合せ 役場産業環境課☎296-7887



行政T o p i c s



役場の開庁時間
月曜日～金曜日
午前8時30分～午後5時15分
☎049-296-1211(代表)

交付は
9月1日
から

認知症になっても、住み慣れた地域で安心して暮らし続けるために 「はーとん見守りシール」交付事業スタート

在宅で生活している認知症の高齢者の方などが、何かのきっかけで家に帰れなくなることがあります。このような人のために、衣服や杖などに貼れる「はーとん見守りシール」を交付する事業が始まります。

安全・安心へ
高齢者等を見守るシール

自宅などに帰れなくなった高齢者の方などが保護されたときの問題として、認知症などによって自宅の住所や自分の名前が伝えられず対応が困難になることがあります。「はーとん見守りシール」には、二次元コードが印刷されています。高齢者を発見した方が、スマートフォン等で二次元コードを読み取ると、伝言板サイトが表示され、介護者(保護者)宛てにメールが自動送信されます。発見者と介護者は伝言板サイトを通じて24時間365日、直接のやり取りができるため、介護者はすぐに迎えに行くことができます。

- 交付対象者 町内に住所を有し、在宅で徘徊行動の恐れがある65歳以上の高齢者の方など

個人情報の漏えいは心配ありません



シールには個別登録番号のみが記されて、氏名などの個人情報は記載されません。

発見者、介護者ともに自分の住所や電話番号などの個人情報を知らせる必要がないため、お互いの個人情報が漏れる心配もありません。

- 交付枚数 アイロンで衣類等に貼るシール(洗濯可能)30枚、杖やバッグなどの持ち物に貼る蓄光シール10枚
- 費用 無料(2回目以降は有料となります)
- 申請先・問合せ 町地域包括支援センター ☎296-7700

認知症の高齢者をみんなで見守る地域に



認知症になった高齢者を、同居する家族のみで日中・夜間のすべてにおいて見守ることは、現実的には難しいものです。地域でも、見守りシールを貼った方や不自然な身なり(パジャマ姿、裸足など)の方、夜間の一人歩きをしている方が道に迷っているようであれば、相手の視野に入ってから、ゆっくりと声をかけてみてください。あなたの協力が、大事な命を救うことにつながります。

ご利用
ください

防災行政無線放送「フォロー電話」「防災情報メール」サービス



- 防災行政無線放送が「聞こえなかった」「聞きそびれた」「放送内容を確認したい」といった方のために、町では、放送内容を電話で聞ける「フォロー電話」や、希望登録者にメールで内容をお届けする「防災情報メール」配信サービスを行っています。ぜひ、ご利用ください。
- 利用方法 【フォロー電話】0800-800-0799に電話する

と自動で音声流れます。通話料は無料ですが、携帯電話・PHS・IP電話からはご利用いただけません。
【防災情報メール】お手持ちの携帯電話から town.hatoyama@sg-m.jp 宛てに空メールを送り、届いたURLにアクセスすると登録手続きができます。登録手続きの際、配信カテゴリでは「防災」を選択してください。
■問合せ 役場総務課☎296-1214