

ママのからだところのケア教室 **けんこう** 健幸スマイルスタジオ

☎健康づくり推進課 ☎内線1222

妊産婦や乳幼児がいる女性のために、対面とオンラインによる運動教室を開催します。助産師・保健師のミニ講座や相談会のほか、参加者同士の交流時間も設けています。

日時 対面教室：毎月1回10:00～11:30
 オンライン：毎週月曜日から土曜日
 ◎対面教室は月1回、オンラインは週2回まで参加可能です。

場所 取手ウェルネスプラザ(オンラインはZoomを利用)
内容 運動…肩こり・腰痛対策・骨盤ケアなどの運動プログラム、心身のリフレッシュ、リラクゼーションを目的としたストレッチ
 ミニ講座…産前産後の体の変化、上手な子育てなど

講師 保健師・助産師、健康運動指導士
対象 次の①か②に該当する妊娠16週から産後3年以下の母親
 ①市内在住・在勤・在学
 ②里帰り出産などのために一時的に市内に居住する

定員 先着50人
費用 月額550円
 ※会場参加者の駐車料金や、オンライン接続に伴う通信費は別途自己負担が必要です。月額料金は、変更になる可能性があります。
持ち物 飲み物、フェイスタオル、運動しやすい服、バスタオル(子ども用)、靴を入れるビニール袋
申込 専用サイトから



見学もできます。お気軽にお問い合わせください。

介護支援ボランティアポイント 交付金の申請を受け付け中

☎(社福)市社会福祉協議会 ☎72-0603

高齢者が健康で生きがいを持って過ごせるよう、介護施設でのボランティア活動でポイントがたまる「介護支援ボランティアポイント制度」を実施しています。たまったポイントに応じて交付金が交付されます。

■ 交付金の申請を受け付けています

交付金額 1ポイント100円(上限5,000円)
 ※今年度ためたポイントは来年度に繰り越しできません。
持ち物 令和5年度介護支援ボランティア手帳(口座番号記入のもの)
申込 直接：市社会福祉協議会、同藤代支所
締切 3月29日(金)

◆ 介護支援ボランティアポイント制度への登録から交付金申請までの流れ

- 市社会福祉協議会にボランティアの登録をする。
- ボランティア登録後、ボランティアポイント(スタンプ)をためるための手帳を受け取る。
- 市指定の介護保険施設や事業所でボランティア活動をする。
- ボランティア活動の時間に応じて、施設や事業所からスタンプを手帳に押ししてもらう。(1時間につきスタンプ1個(ポイント)で、1日2個が上限)
- ボランティアポイントがたまったら、市社会福祉協議会や同藤代支所に手帳を提出する。
- ポイント数に応じて交付金が交付される(年1回)。

活動内容など
 詳細はこちら



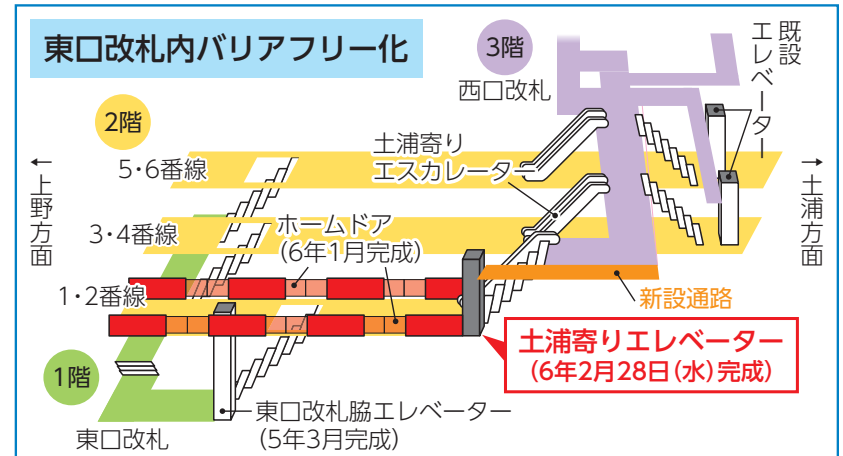
JR取手駅1・2番線ホーム 土浦寄りエレベーター使用開始

☎ 中心市街地整備課 ☎内線3018

JR東日本が進めている取手駅東口改札内バリアフリー化工事で、常磐線各駅停車1・2番線ホームの土浦寄りエレベーターが2月28日(水)から使用できるようになりました。

■ 取手駅東口改札内バリアフリー化

常磐線各駅停車1・2番線ホームの土浦寄りエレベーターが完成し、取手駅東口改札から全てのホームへのバリアフリールートが確保されました。



市ホーム
 ページ



火の始末を
 徹底して

火災を予防しましょう

☎ 消防本部予防課 ☎74-1429

まだまだ暖房器具を使う機会が多い時季です。暖房器具が火災の原因となることもあるので、火の元の確認を忘れず、「火の用心」を心がけましょう。また、住宅用火災警報器は定期的に点検するとともに、10年を目安に取り替えましょう。

いのちを守る 10のポイント

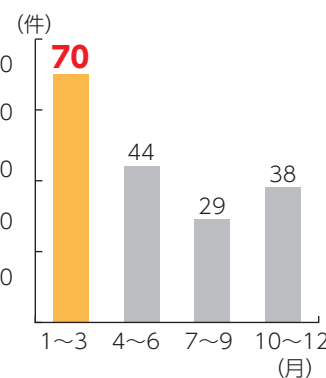
建物火災のほとんどが火の取り扱いの不注意が原因です。住宅防火対策として、消防庁では、寝たばこはしない、コンセント周りはきれいにするなど、10のポイントにまとめた動画を公開しています。ご家庭でも住宅火災から命を守るための対策をご確認ください。

いのちを守る
 10のポイント



1月から3月は火災の発生件数が最多

参考：取手市消防年報(平成25年版～令和4年版)



平成25年から令和4年の10年間に、市内で発生した火災のうち、1月から3月の3カ月間に発生したものが最も多くなっています。空気の乾燥のほか、暖房器具の使用頻度が高いことも原因として考えられます。