

参加者募集!

チューブ体操指導者養成講習会

日時11月13日・20日・27日各木曜日
10:00～11:30、13:00～14:30 ※27日は16時まで

会場福祉交流センター多目的ホール(市役所敷地内)

内容座学(指導者としての基礎知識)、実技(チューブ体操実技指導方法)

講師佐藤 毅 氏(東京療術学院運動医療・整体・カイロプラクティック講師)

対象市内在住の50歳以上で、以下の全てを満たす方
①全日程に参加できる②修了後にボランティアとして活動できる

定員先着20人

費用無料※交通費・昼食代は各自

持ち物筆記用具、昼食、飲み物、タオル

チューブ体操は、歳を重ねることで生じる体力の低下を予防するための筋力アップを目的とした運動で、市が推進しています。「筋力や骨密度、骨量の維持・増加」「関節柔軟性の維持・回復」「メタボリックシンドロームおよび認知機能低下の予防・改善」の効果が得られ、定期的実施することで効果の持続や強化が期待出来ます。チューブ体操の指導者としてボランティアで活躍してみませんか。

☎健康づくり推進課 ☎内線3029

申込必要事項(①郵便番号②住所③氏名(ふりがな)④生年月日⑤電話番号(お持ちの方は携帯電話番号も))を記入し、以下のいずれかの方法で※はがき表面・メールの件名に「チューブ体操指導者養成講習会申込」と記入
▶郵送(はがき)：〒302-0024新町2-5-25取手ウェルネスプラザ2階健康づくり推進課宛て
▶メール：wellness@city.toride.ibaraki.jp

締切10月22日(水) 必着

※受講の可否は、10日間程度で個別に通知書を発送予定。受講者の個人情報は、市内で体操普及活動をしている「取手市チューブ体操指導者の会」に提供しますのでご了承ください。

市ホームページ

災害に便乗した悪質商法に注意!

☎市消費生活センター (産業振興課内) ☎内線1446

秋の台風シーズンは、自然災害に便乗した悪質業者が、住宅修理を口実に訪問や電話で勧誘してきます。この時期は特に注意しましょう。

⚠相談事例と対策

▶突然訪問してきて「お宅の屋根瓦がずれているので無料で点検します」と言われて依頼した。「放置すると雨漏りで大変なことになる」と屋根工事を勧められ、契約してしまった。

対策 不安をあおられて急かされますが、複数の見積りを比較する、家族や周囲の信用できる方に相談するなどして、その場で決断しないようにしましょう。

▶「保険金を使えば無料で住宅修理ができる」と勧誘された。

対策 すぐに契約せず、加入先の保険会社や保険代理店に相談しましょう。

☎ 困ったときは、一人で抱え込まずに相談を

●消費者ホットライン ☎188 (局番なし)

●市消費生活センター専用電話 ☎72-5022 (平日9:00～12:00、13:00～16:00)

●警察相談専用電話 ☎ #9110 (平日9:00～17:00)

後期高齢者医療の窓口負担配慮措置終了

☎茨城県後期高齢者医療広域連合 給付課 ☎029-309-1214

令和4年10月から、後期高齢者医療の外来負担割合が2割となった被保険者の負担増を3,000円までに抑える配慮措置が実施されていました。この配慮措置が、9月30日(火)で終了します。

☎詳細は厚生労働省コールセンターへお問い合わせください
厚生労働省コールセンター ☎0120-117-571
※令和8年3月31日(火)9:00～18:00まで(日曜日・祝日・年末年始を除く)

高齢者のお宅を訪問します

☎高齢福祉課 ☎内線1308

要介護認定を受けていない高齢者を対象に、地域包括支援センターの職員が訪問を行なっています。◎訪問の際は、必ず身分証を提示します。

対象 要介護認定を受けていない75歳以上の一人暮らし高齢者および85歳以上の高齢者世帯

◆地域包括支援センターは、高齢者を支えるための総合相談窓口です。気軽にご相談ください。各センターの担当地区など詳細はお問い合わせください。

- 地域包括支援センターはあとぴあ(井野253) ☎71-3210
- 地域包括支援センター緑寿荘(野々井1926-2) ☎63-4111
- 地域包括支援センターさらの杜(下高井2148) ☎70-2801
- 地域包括支援センター藤代なごみの郷(梶木1342-2) ☎70-3756
- 地域包括支援センター社会福祉協議会ふじしろ(藤代700) ☎86-6221

💡管理課からのお知らせ ☎管理課 ☎内線1522

◆道路の破損などを見つけたら

道路の破損箇所や街路樹の倒木、街路灯・防犯灯の故障を発見したら、ご連絡ください。

◆安全な通行を守るために

宅地の出入り口に面した道路に、乗り入れブロックを置くと、歩行者や自転車にとって大変危険です。置かないでください。

◆道路上の排水溝の清掃にご協力ください

排水溝の表面や入り口に落ち葉やごみが集まると、雨水の流れが悪くなる場合があります。道路の冠水を少しでも軽減できるよう、ご自宅周辺の排水溝表面の落ち葉やごみの清掃にご協力をお願いいたします。

市ホームページ

◆庭木などは道路に張り出さないように管理してください

道路に隣接した住宅敷地などから、道路上に樹木が張り出している箇所が見受けられます。自宅の私有地からの樹木や竹の枝、生け垣や草などが道路や歩道に張り出していると安全な通行の妨げになるほか、道路標識やカーブミラーが見えにくくなり、交通事故を誘発する恐れがあります。適切な管理をお願いします。

①樹木(庭木・生け垣など)や、竹などが道路へ越境をしないよう管理

②雑草が生い茂って、道路へ草が越境をしないよう管理

③土砂が道路へ流出しないよう対策

私有地 → ← 道路区域 → ← 私有地

市ホームページ

市職員が市内イベントの取材で撮影した写真は、広報とりでや市ホームページ、その他市が発行する冊子などで使用することがあります。