

## みんなの暮らし、見守っています



## 伊豆の国市 安全安心見守りネットワーク事業

### 安全安心見守りネットワーク事業とは

高齢者、障がい者、子どもなどの見守りを必要とする人の異変に気付いたとき、協力事業者が市へ通報し、異変を早期に発見し援助につなげ、いつまでも住み慣れた地域で安心して生活するための仕組みです。それぞれの事業者が市内での日々の業務活動中に見守り活動を行っています。

☎ 長寿介護課  
☎ 0558-76-8010



### 協力事業者(順不同)

(有)清水新聞店、(有)安田新聞店、(有)トガワ新聞店、(有)佐藤新聞店、(有)佐伯新聞店、(有)増田新聞店、(有)望月新聞堂、伊豆長岡郵便局、伊豆長岡駅前郵便局、韮山郵便局、大仁郵便局、田京郵便局、(株)セブン-イレブン・ジャパン、東京電力パワーグリッド(株)伊豆支社、ヴェオリア・ジェネッツ(株)伊豆の国営業所、ヤマト運輸(株)伊豆支店、ヤマト運輸(株)函南支店、第一生命保険(株)沼津支社伊豆長岡営業オフィス、第一生命保険(株)沼津支社修善寺営業オフィス、トヨタユニテッド静岡(株)静岡トヨペット大仁店、トヨタユニテッド静岡(株)ネッツスルガ大仁店、トヨタカローラ静岡(株)大仁店、ネッツトヨタ静岡(株)修善寺店、静岡トヨタ自動車(株)大仁店、静岡ガスエネルギー(株)東部支店 伊豆営業所、中北薬品(株)三島支店

### 協力事業者を募集しています

6月5日、伊豆の国市と中北薬品株式会社三島支店は26件目の協定を締結しました。

協力事業者は随時募集中です。地域の中にたくさんの「見守りの目」があることが、市民の皆さんの「安全」と「安心」のある暮らしへとつながります。詳しくは、長寿介護課へご連絡ください。

## 運動教室の開催について

身体を動かすことは、血糖や脂質、血圧の値を改善することにつながります。

ご家庭でできる運動習慣をつけるため、この機会に運動を始めませんか？



日にち	時間	内容
9月19日(火)	9時30分～11時 (受付9時～)	活動しやすい体づくり
10月27日(金)		メタボリックシンドロームやロコモティブシンドロームの予防方法
11月20日(月)		効果的なウォーキング方法
12月22日(金)		骨を強くする生活習慣
令和6年1月26日(金)		家庭でできる筋力トレーニングと腰痛予防

ところ/ 韮山福祉保健センター

対象/ 5回全て参加できる20歳以上の市民25人(1時間程度連続して歩ける体力のある人)

参加費/ 無料

持ち物/ 室内運動シューズ、ヨガマットまたはバスタオル、汗拭きタオル、飲みもの、健康手帳(持っている人)

申込/ 8月21日(月)～9月1日(金)に健康づくり課に電話で(先着順)

その他/

- ・病院で治療を受けている人は主治医に事前に参加の許可をもらってください。
- ・血圧などの薬を飲んでいる人は、教室の前に必ず薬を飲んでください。
- ・換気のため窓を開けますが、熱中症予防のため、エアコンを付けて実施します。
- ・体調不良の場合は参加を控えてください。

産後のママへ

### 産後の心とからだをリフレッシュ

温泉を活用した産後ケア教室を開催します。お子さんを専門スタッフに預け、温泉やランチ・ヨガ・骨盤体操をして、産後の心や身体をリフレッシュしませんか？

とき/ 10月2日(月)

ところ/ 伊豆長岡温泉 HOTEL 天坊

対象/ 市民で、おおむね生後4カ月以上1歳未満の乳児と母親

※身近に相談やサポートをできる人がいない人を優先します。

※申し込み多数の場合は抽選となります。

参加費/ 無料(入館料と食事代として1組当たり2,000円いただきます。)

申込/ 開催日の2週間前までにQRから申し込みください。



←申し込みはこちらから



### 令和5年秋開始接種 新型コロナワクチン接種券発送

次の日程で接種券を発送します(発行申請不要)。接種券を利用していない人には発送しません。お手元の接種券をお使いください。

対象/

- ① 65歳以上の人、64歳以下で基礎疾患を持っている人などで、令和5年5月8日～8月31日に前回の接種を受けた人
- ② 上記の①以外の12歳～64歳の人で、令和4年9月～令和5年5月7日に前回の接種を受けた人

接種券発送時期/

- ① 8月中旬から順次発送
- ② 10月下旬から順次発送

※②の人で、10月下旬以前の接種を希望する人には、優先発行を行います。8月1日(火)以降にQRから申し込みください。



▲申請・詳細はこちらから