



## 「伊達市いきいきサポーター養成講座」受講者募集中

☎ 高齢福祉課高齢者福祉係 (市役所 1階⑤番窓口 ☎82-3196)

伊達市いきいきサポーターとは、介護予防に効果的な体操「いきいき百歳体操伊達市版」をメインに、栄養・口腔・認知症など介護予防の知識を身に付け、地域で介護予防の普及に取り組みボランティアです。

いきいきサポーターになるためには4日間の養成講座の受講が必要です。地域の健康や自分の健康のために活動してみませんか。

### 対象

- 市内在住で、健康づくりや介護予防に興味がある方か介護予防グループで世話人として活動している方・今後活動予定の方
- 伊達市いきいきサポーターとして活動可能な方

定員 10人(先着順)

受講費 無料

申込方法

電話か担当窓口でお申し込みください。  
電話か担当窓口でお申し込みください。

持ち物  
筆記用具・飲み物・動きやすい服装

市では、養成講座を受けたいいきいきサポーターが、現在活動中の介護予防グループや今後新たに立ち上がるグループなどで活動できるようにサポートしています。すでに介護予防グループで活動している世話人の方が、サポーターとしてグループ活動の充実を図るために受講することも可能です。

日時	内容
10月21日(木) 午前10時～正午	● 講義：伊達市の現状・介護予防、いきいきサポーター ● 実技：いきいき百歳体操伊達市版 ● グループワーク
10月28日(木) 午前10時～正午	● 講義：介護予防と運動、認知症予防 ● 実技：いきいき百歳体操伊達市版 ● グループワーク
11月4日(木) 午前10時～正午	● 講義：口腔の健康、介護予防と栄養、いきいきサポーターの今後の活動 ● 実技：かみかみ百歳体操
11月11日(木) 午前10時～正午	● 見学：実際の介護予防活動の場 ● 修了式



## 生活支援サービス担い手育成研修(オンライン)の開催

☎ 高齢福祉課高齢者福祉係 (市役所 1階⑤番窓口 ☎82-3196)

この研修では、家事・ごみ捨て・除雪などの高齢者の生活支援に関する基礎を学ぶことができます。

研修を受講した皆さんがさまざまな形で地域の担い手になることで、地域で暮らす高齢者を支えるための一助になるほか、家事援助などを行う訪問介護事業所で働くための資格の1つにもなります。

### 担い手が活躍する例

- 身体介護を行わないホームヘルプサービスを実施している訪問介護事業所に雇用されて従事する。
- 育成された担い手による新たなボランティア団体を設立し、運営する。
- 新たな訪問介護事業所(身体介護を伴わない生活支援のみ)を立ち上げる。

研修を受講して活躍の場を広げませんか。今回はオンラインでの開催ですので、ご自宅ですmartフォンやパソコンなどを使用して受講することができます。また、インターネット環境がない方やスマートフォン・パソコンなどをお持ちでない方は、市民活動センターで受講できます。

日時 10月21日(木) 午前9時～午後5時

定員 10人(先着順)

受講費 1千400円程度(テキスト代)

開催方法 オンライン(Web会議システム [calling])

申込期限 10月13日(水)

希望者は電話でお申し込みいただくか、担当窓口にお越しください。お申し込みいただいた方には再度、文書でご案内します。



## 知っておきたい福祉の話

☎ 社会福祉課障がい者福祉係 (市役所1階◎番窓口☎82-3193)

### 声の広報・点字広報を

ご利用ください

市では、視覚に障がいがある方に、朗読ボランティアやまびこが作成した「声の広報(カセットテープ)かデジタイズ図書形式のCD」や伊達市点訳ボランティアの会が作成した「点字広報」をお渡ししています。デジタイズ図書形式のCDを聞くためには専用のレコーダーが必要ですが、視覚障がいによる身体障害者手帳(1級・2級)をお持ちの方には、市がデジタイズ図書対応の視覚障がい者用ポータブルレコーダー(日常生活用具)を給付しています(原則1割の自己負担があります)。給付を希望する方は、購入前に担当に申請してください。

声の広報・点字広報の申し込みや日常生活用具の給付申請などについては、市の担当にお気軽にご相談ください。

また、伊達マイコン研究会「インコム伊達」では、同会のホームページで「声の広報だて」をインターネット配信していますので、こちらもご利用ください。

伊達マイコン研究会ホームページ  
<http://www.incomdate.jp/voice/>

QRコード



## 犬や猫を飼うときのルールとマナー

☎ 犬に関する問い合わせ：環境衛生課環境衛生係 (第2庁舎☎82-3245)  
猫に関する問い合わせ：室蘭保健所 (☎0143-24-9848)

### 犬の登録や登録事項の

変更をお忘れなく

犬の飼い主には、市役所に飼い犬の登録をすることが義務付けられていますので、必ず登録の手続きをしましょう。

登録料 1頭3千円

飼い主の変更・市内への転入・市内での転居などの場合も届け出が必要です。死亡した場合も届け出が必要ですが、死亡届のみ電話でも受け付けます。届け出がない場合、狂犬病予防注射のご案内がお手元に届かない場合がありますので、早めに手続きしましょう。

### 狂犬病予防注射を

必ず受けてください

狂犬病予防法により、年に1回の狂犬病予防注射が義務付けられています。市内の動物病院で受けてください。

注射料 1頭3千240円



### 猫を飼うときの

ルールとマナー

●室内飼育に努めましょう。猫は室内だけで暮らせます。室内飼育は、周囲に迷惑を掛けないばかりでなく、感染症や交通事故から愛猫を守る、迷子を防止するなどの利点があります。室内飼育をするときは室内専用トイレを設置してください。

●猫は年に2〜3回出産し、すぐに増えます。避妊・去勢手術をして、必要な猫の繁殖を防いでください。

●首輪や名札を付けたりにして身元を明らかにし、迷い猫をなくしましょう。

### 近所迷惑な野良猫への

エサやりをいたしませんか

野良猫にエサを与えることは飼い主としての責任を負うこととなります。地域にたくさん猫が住み着き、鳴き声や排せつ物で周囲の方の迷惑になりますので、「かわいそう」などの一時の感情でエサを与えないでください。

### 物置などの戸締りを

しっかりしましょう

市では子猫・野良猫の引き取りはしていません。野良猫が物置や倉庫で子猫を生んでしまうことがないよう、物置や倉庫の戸は確実に閉めて、破損箇所は確実にふさぐなどの対策をしてください。