

# 自分の地域に 通いの場 を作りませんか？

## いきいき 百歳体操

☎地域包括支援センター ☎22-1466

地域包括ケアシステム構築の一環として、健康増進・介護予防を目的とした身近な通いの場ができています。あなたも通いの場で、おもりバンドを使った筋トレ体操「いきいき百歳体操」を始めてみませんか？ 市では、新たに通いの場を作りたいという人の応援も行っていますので、一度ご連絡ください！

足腰に自信のない65歳以上の方たちが集まったらご相談ください。「いきいき百歳体操」の実施をお手伝いします。健康運動サポーター上級講座修了者のいきいき応援コンシェルジュが皆さんの地域に出向いて、皆さんの「通いの場」の活動を支援します。  
「通いの場」で元気や活力、笑顔に触れ合いながら楽しい輪を広げていきましょう！

### ～ 行ってみっぺ 通いの場 やってみっぺ 百歳体操 ～

#### 「あじさい」



▲みんなで行った体力測定で会話が弾む参加者たち

- 日時 毎週金曜日 9:30～
- 場所 ふれあいプラザ

#### 「ひまわり」



▲おもりバンドを身につけて「百歳体操」を行う参加者たち

- 日時 毎週火曜日 10:00～
- 場所 ふれあいプラザ

#### 福岡地区「長袋第二長生会」



▲「通いの場」を始めるための説明会で、いきいき応援コンシェルジュの話を熱心に聞く参加者たち

- 日時 毎週金曜日 13:30～
- 場所 岩崎集会所

#### いきいき応援コンシェルジュ

いきいき応援コンシェルジュとは、市が行っている健康運動サポーター講座（年8回）を半分以上受講した人のうち、上級講座を受講・修了した人のこと。皆さんが「いきいき百歳体操」を行う場合、初回に実施する体力測定の記録や、活動時の補助などのお手伝いをします。

一緒に楽しい時間を過ごしましょう！



### 国際交流のボランティアをしてみませんか？

白石市国際交流協会ボランティア・白石市国際交流協会会員募集！

4月から各種イベントや観光案内などの国際交流活動に協力できる「国際交流ボランティア」と「白石市国際交流協会」の会員（年会費1,000円）を募集しています。詳しくはお問い合わせください。なお、活動の詳細内容は同協会ホームページをご覧ください。

#### ■国際交流ボランティア

- ①言語サポートボランティア 外国人が訪れた際の観光案内や、交流イベント開催時の通訳などを行います。
  - ②ホームステイ受け入れボランティア 外国人のホームステイの受け入れを行います。
  - ③活動支援・文化紹介ボランティア 交流イベントの運営サポートや伝統文化紹介を行います。
- 対象 市内に在住、通勤、通学などを行っている方のほか、本市で上記ボランティアのいずれかの活動ができる方（国籍・年齢は問いません。③は語学力を問いません）。
- 申し込み方法 総務課に備え付けている申込用紙に必要事項を記入し、提出してください（当協会ホームページからダウンロード可）。

※ボランティア登録の方には、国際カフェなどでのボランティア研修があります。

☎白石市国際交流協会事務局（総務課内） ☎22-1331 ☎24-4861  
<http://www.city.shiroishi.miyagi.jp/soshiki/1/1246>



1 昨年5月、東北大学で行われた国際祭りに参加。同協会のブースを設置し、東北大学の留学生や来場者たちに鬼小十郎まつりのPRや陣羽織を羽織っての記念撮影などを行い、白石をPRしてきました！ 2\_12月には、角田支援学校白石校に通訳ボランティア（写真中央）を派遣。白石校生徒が初めてALTの先生と交流するお手伝いをしました 3 同協会が第9回鬼小十郎まつりでボランティアデスクを開設。英訳したプログラムを配布したり、飲み物を振る舞ったりして、外国人観光客のおもてなしをしました

## Monthly Consultation

## 定例相談

相談種別	日時	会場	電話
人権擁護 行政 無料法律	3月15日(水)	10:00～15:00 10:00～15:00	市役所2階 第2会議室 市役所3階 第3会議室
農家	3月10日(金)	10:00～12:00	農林振興センター 農業委員会 ☎22-1256
こころの相談	3月1日(水)	13:30～16:30	健康センター(要予約)
健康相談	3月21日(火)	14:00～16:00	健康推進課 ☎22-1362
障害者	3月8日(水)・22日(水)	13:00～15:00	市役所3階 第3会議室 福祉課 ☎22-1400
補聴器巡回サービス	・リオン: 3月7日(火)・23日(木) ・ブルーム(旧ワイデックス): 3月28日(火)	13:00～14:00	市役所1階 東側和室 リオン ☎022-268-3311 ブルーム ☎022-267-3455

※平成29年4月のこころの相談は17ページに掲載しています。

相談種別	日時・会場・問い合わせ先など
いじめ相談 (アライン)	いじめ問題等対策室(市役所4階 教育委員会内) i-line@city.shiroishi.miyagi.jp【24時間メール受け付け】 ※電話相談(☎22-1350)も実施しています(毎週月～金 8:30～16:30)。
家庭児童相談	総合福祉センター 毎週月～金 8:30～16:00 ☎22-1400
高齢者総合相談 (事前連絡必要)	①地域包括支援センター(総合福祉センター内): ☎22-1466 毎週月～金 8:30～17:15 ②在宅介護支援センター茶園: ☎25-9955 ③在宅介護支援センター八宮: ☎24-5222 ②③は24時間電話受付しています。
青少年相談	青少年相談センター(市役所4階) 毎週月・火・木・金 8:30～16:30 ☎22-1342(内線445)
消費生活相談	消費生活相談室(市役所1階生活環境課内) 毎週月・水・金 9:00～16:00 ☎22-0783
DV・セクハラ相談 (事前連絡必要)	男女共同参画相談支援センター(ふれあいプラザ内) 毎週月・水・金 9:00～17:00 ☎22-6035 ※電話相談も実施しています。
障がい者虐待通報	仙南地域障がい者基幹相談支援センター【24時間電話受け付け】 平日: ☎0224-51-5361 夜間・休日: ☎080-3326-1788 ※県南生活サポートセンターアサンテ内(大河原町)。平日は福祉課(☎22-1400)でも受け付けています。