

自粛で体力が落ちていませんか?

介護予防講演会  
「ロコチェックでフレイル予防」



高齢期に、体や心の働き、社会的つながりが弱くなった状態をフレイル(虚弱)といいます。予防には運動(歩く力や筋力)、栄養(バランスよく食事をする)、社会参加(つながりをもつ)を生活に取り入れることが大切です。今回は「運動」をテーマに、立つ・歩くなどの運動機能の体力チェック(ロコチェック)を行います。自宅で行える運動の実践や講話も行います。この機会に、ご自身の体力を確認してみませんか。

とき▼9月10日(土)午後2時～3時30分(午後1時50分までに集合)

ところ▼市役所5階会議室

対象▼市内在住のおおむね65歳以上の方で体力測定などの運動ができる方

定員▼先着30名

持ち物▼タオル、飲み物、筆記用具

※運動ができる服装・靴でお越しください。

申込方法▼電話または窓口で申し込み

申込・問い合わせ▼高齢者支援課 ☎(50)1165

まず低く・頭を守り・動かない

シェイクアウト訓練

シェイクアウト訓練とは、指定された日時にそれぞれの場所で、地震から身を守るための3つの安全行動を1分間実施する、新しい形の地震防災訓練です。

訓練に参加できる方は、市ホームページの登録フォームまたは消防防災課へ連絡し、事前の参加登録をお願いします。

実施後に参加者数を市ホームページで公表します。訓練をきっかけに防災対策を見直しましょう。

とき▼9月1日(木)午前10時から1分間

訓練内容▼防災行政無線の合

【身を守る3つの安全行動】



出典：効果的な防災訓練と防災啓発提唱会議  
https://www.shakeout.jp/

利用証を交付しています

ちば障害者等用駐車区画  
利用証制度

障がいなどを理由に歩行が困難な方を対象に、公共施設や商業施設などに障害者等用駐車区画が設置されています。市では、当区画を利用するために必要な利用証を交付しています。

対象▼①障がいのある方②難病患者③けが人など④要介護者(高齢者など)⑤妊産婦

※具体的な基準などはお問い合わせください。

申込・問い合わせ▼

①～③社会福祉課 ☎(50)1167

④～⑤健康増進課 ☎(50)1234

④ 高齢者支援課 ☎(50)1219

⑤ 健康増進課 ☎(50)1234



きこえない人と きこえる人を「電話」でつなぎます

電話リレーサービス

聴覚や発話に困難がある方ときこえる方を、通訳オペレータが手話・文字と音声とを通訳することにより、24時間365日、電話で双方向につながります。

◆役立つ場面

緊急通報、仕事のやりとり、病院への連絡、家族や友人との会話

問い合わせ▼(二財)日本財団電話リレーサービス(総務大臣指定機関)

☎03(6275)0912

FAX03(6275)0913

MAIL info@nfrs.or.jp

HP https://nfrs.or.jp/

聴覚障がい者など

電話リレーサービス提供機関

聴覚障がい者など以外の方

ネット回線など

電話回線など

手話

通訳オペレータ

一般の電話

緊急通報受理

文字チャット

双方向から利用可能

電話リレーサービス

※参考 総務省ホームページ



ホームページ

東金市の皆さんをご招待  
千葉ロッテマリーンズ  
特別観戦



©千葉ロッテマリーンズ

千葉ロッテマリーンズ公式戦にご招待します。

対象試合▶対 北海道日本ハムファイターズ戦

①9月12日(月) 午後6時試合開始

②9月13日(火) 午後6時試合開始

※1組につき1日程のみ申し込み可能です。

ところ▶ZOZOマリンスタジアム

対象▶市内在住・在勤・在学の方

席種▶内野指定席(フロア4)

定員▶各日50組100名(応募多数の場合抽選)

申込期間▶8月15日(月)午前10時～28日(日)午後10時

※抽選結果は9月上旬にEメールでお知らせします。

申込方法▶URLまたはQRコードから申し込み



HP▶https://m-ticket-rsv.marines.co.jp/september/

問い合わせ▶マリーンズインフォメーションセンター ☎03(5682)6341

相談ガイド

市などの公共機関で行う相談です。すべて無料ですので気軽にご相談ください。

※新型コロナウイルス感染拡大防止のため、中止する場合があります。ご理解ご協力をお願いします。

| 相談名       | とき   | ところ                    | 問い合わせ               | 内容・備考   |
|-----------|--|------------------------|---------------------|---|
| 消費生活相談    | 毎週月～金曜日(祝休日・年末年始を除く) 10:00～12:00、13:00～15:00           | 消費生活センター(市役所3階)        | 消費生活センター ☎(50)1238  | 悪質商法などの消費者トラブルや多重債務でお困りの方の相談に応じます(電話相談可)      |
| 交通事故相談    | 9月5日(月) 10:00～15:00                                    | 市役所203会議室              | 消防防災課 ☎(50)1119     | 保険請求、示談、ひき逃げなどの交通事故の相談(要予約)                   |
| 職業相談      | 毎週月～金曜日(祝休日・年末年始を除く) 9:30～17:00                        | 市役所別棟1階                | 地域職業相談室 ☎(52)1104   | 職業紹介やパソコン検索が利用できます 雇用保険受給手続きは管轄のハローワークで受け付けます |
| 人権・行政相談   | ①8/15(月)、②9/15(水) 13:00～16:00                          | 市役所202会議室              | 総務課 ☎(50)1117       | 人権上の悩みや、国の業務への要望などの相談                         |
| 家庭児童相談    | 毎週月～金曜日(祝休日・年末年始を除く) 9:00～16:00                        | 子育て支援課内                | 家庭児童相談室 ☎(50)1168   | 子育て上の悩みや親子関係、虐待などの相談に応じています                   |
| 専門(弁護士)相談 | ①8/17(水)、②9/21(水) 10:00～16:00 (予約=①受付中、②9/14(火)～、電話のみ) | ふれあいセンター視聴覚室           | 社会福祉協議会 ☎(52)5198   | 先着10名、1人30分で初期相談に限ります                         |
| 心配ごと相談    | 第2・第4火曜日(祝休日の場合は翌平日) 13:30～16:30                       | ふれあいセンター視聴覚室           | 社会福祉協議会 ☎(52)5198   | 日常生活の中のちょっとした困りごとをご相談ください                     |
| ボランティア相談  | 毎週月～金曜日(祝休日・年末年始を除く) 13:00～17:00                       | ボランティアセンター(ふれあいセンター2階) | 社会福祉協議会 ☎(52)5198   | 活動に興味がある、活動をしたい、依頼したいなどの相談                    |
| 子育て相談     | 毎週月～金曜日(祝休日・年末年始を除く) 15:00～17:00(要電話予約)                | 簡易マザーズホーム(ふれあいセンター2階)  | 簡易マザーズホーム ☎(54)1197 | 乳幼児の発達に関する心配ごとについて                            |
| 家庭教育相談    | 毎週月～金曜日(祝休日・年末年始を除く) 9:00～16:00                        | 市役所別棟2階                | 家庭教育相談室 ☎(54)0783   | いじめや不登校、子育てなど教育問題について                         |

※移動交番、保健ガイド(ふれあいセンターの健診・教室・相談、予防接種、山武健康福祉センターの検査・相談)、休日当番医ガイドは、毎月1日号に掲載しています。