介護のココロ

☎・内線1184　市地域包括支援センター

健康状態をチェックし介護予防

市は、いつまでもお元気で暮らせるよう、介護予防を目的に、「いきいき！チェックリスト」の調査を実施します。

回答いただいた方には、生活上のアドバイスが記載された「結果アドバイス票」が郵送されます。回答へのご協力をお願いします。

■対象者　65歳から74歳までの方（ただし、要支援・要介護認定を受けていない方）

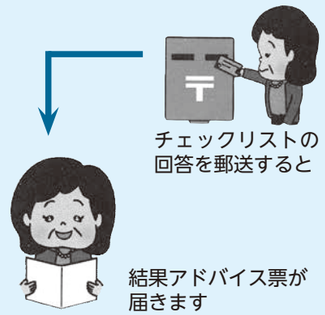
■調査方法

❶ 5月上旬に対象者の皆さんへチェックリストを郵送します。

❷ チェックリストは、日ごろの生活や健康状態について、「はい」か「いいえ」で答える簡単なものです。

❸ 回答が終わったら、同封されている返信用封筒を使い、市へ郵送してください（切手は不要です）。

❹ 8月ごろに「結果アドバイス票」を郵送します。



■回答期限　5月28日㈬まで

調査の結果、介護予防の必要性が高いと判断される方には、アドバイス票と併せて「いきいき！健康教室」をご案内します。

「いきいき！健康教室」は、軽体操やバランスのよい食事づくりなどを通して、介護予防を学ぶ教室です。案内された方は、ぜひご参加ください。

また、チェックリストの項目から、普段の自分の生活状況や身体の状態を見つめ直し、介護予防に努めましょう。

詳しくは、市地域包括支援センター（市役所健康福祉課内、☎・内線1181～1184）まで。

子育てNEWS

☎・内線1151　地域福祉課児童福祉係

子育て支援ヘルパーの派遣を実施中

市は、子育て支援ヘルパー派遣事業を実施しています。

産前・産後の妊産婦は、日常生活で負担や不安が大きくなります。この時期に、昼間の家事などの援助を受けられない家庭へ、訪問による支援を行い、子育ての手助けをするのが、事業の目的です。

内容は、次のとおりです。

■料金　無料

■サービス内容　家事援助（炊事、洗濯、掃除、買い物）や育児補助、病院や健診への付き添いなど

■利用時間　午前9時から午後5時までの間（日曜、祝日と12月28日から翌年1月4日までを除く）

■その他　▽既定の利用回数を超えた場合、受託業者に直接依頼し、実費を負担することになります。▽確認事項の用紙の内容を確認し、署名欄に記入と押印をお願いします。

■受託事業者　JA新いわてホームヘルプステーション西根（☎70・2181）

■利用方法

妊娠届の際に窓口で申込書などを配布
↓
利用希望者は、「申込書」と「確認事項」を市役所地域福祉課または各総合支所に提出
↓
地域福祉課で審査の上、申込者に利用券を送付
↓
利用券が届いたら、利用希望日の1週間前までに受託事業者へ電話で利用を申し込み
↓
サービスが受けられます

利用対象者	利用期間	利用回数と時間
母子手帳交付後の妊婦がいる家庭	母子手帳交付後から出産予定日まで	6回以内とし、1回当たり2時間以内
1歳未満の乳児がいる家庭	1歳になる前日まで	
3歳未満の2人以上の多胎の子がいる世帯または3歳未満の子がいるひとり親家庭	双子以上の出産や世帯ひとりの場合は出産後3年まで	1歳になる前日まで、1歳から2歳になる前日まで、2歳から3歳になる前日まで、各6回以内

コミュニティセンター通信

大更　田頭　平舘　寺田　松尾　細野　畑

荒屋　五日市　浅沢　田山　舘市

第2回

QRコードを読み取ると、各コミセンのFacebookのページにアクセスできます。

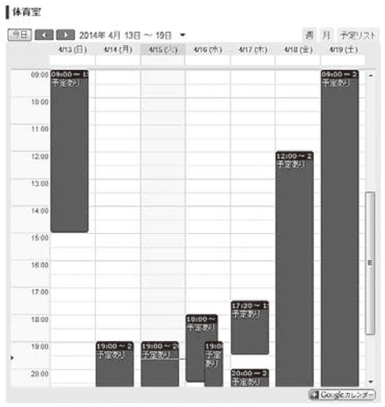
予約状況が市ウェブサイトで確認可能に

公民館がコミュニティセンターに変わってから、1カ月が過ぎました。これまで、公民館の施設予約状況は、直接電話などで問い合わせないと分かりませんでしたが、指定管理移行後の新サービスとして、コミセンの予約状況を市公式ウェブサイト上で確認できるようになりました。

右の写真のように、各コミセンで貸し出しを行っている部屋ごとに予約がある時間帯は、「予定あり」と表示され、その時間帯は使用できないことが一目で分かるようになっています。

会議の日程調整や行事予定を立てる際、施設の空き状況を見ながら検討できますので、ご活用ください。

詳しくは、お近くのコミセンまたは市役所地域振興課市民協働推進係（☎・内線1144）まで。



施設の空き状況がすぐに分かります

地域おこし協力隊だより〔3〕

今月の担当・中村明子

皆さん初めまして。八幡平市に来て一カ月も経っていないので、まだ見るもの全てが新鮮なのですが、ここでの暮らしはとても居心地が良いため、新しい環境なのに、ふと懐かしさを覚えます。

今回は簡単に自己紹介を。1981年、岩手県宮古市生まれの神奈川・千葉・栃木育ちです。出生後すぐに関東を転々としていたため、岩手は生まれ故郷なのに大きな声で〝故郷（ふるさと）〟と呼べない気後れがありました。

国際協力に興味があったことから、アジアを中心に各国でボランティア活動を続けた後、南米ボリビアで、JICA青年海外協力隊と日本大使館に勤務し、計3年間暮らしました。町の標高約4000㍍、ちょっと旅すれば熱帯アマゾン、国民の半数以上が先住民族、インカ帝国の名残が今も残る町中の石畳や建築様式、そしてアンデスの神々が眠る遺跡などなど…。この魅力いっぱいの国ボリビアは、私の第二の故郷です。

中村 明子 さん

3年前の3・11で心が大きく揺らぎ、岩手への想いが強くなったため、ボリビアから帰国。昨年まで葛巻町の〝森と風のがっこう〟にいました。今はこうして八幡平市に迎えていただいたご縁に感謝し、ゆくゆくの定住に向けてなりわいをつくりながら、八幡平が私にとっての故郷となるよう、日々楽しみながら活動していきたいと思います。