

い～な！健康マイレージ対象事業

「いきいきロコモコール！講習会」参加者募集

～ロコモ体操でいつまでも歩ける足腰をつくろう！～

外出や運動する機会が減ることで、身の回りのことなど生活動作が行いにくくなったり、もともとある筋力が失われてしまいます。足腰が弱くなり、徐々に歩行機能が低下し、要介護や寝たきりが心配になる状態をロコモティブシンドローム（ロコモ）といいます。ロコモ予防に足腰を上手にきたえられる体操の講習会を開催します。

内 初回到ロコモセミナー、運動機能測定とロコモ体操（簡単な体操です）の指導を受け、3か月間自宅で体操を続けていただきます。3か月後に再び運動機能測定をして、頑張った効果を確認するプログラムです。

3か月の間、頑張るあなたをロコモコール（励ましの電話）でサポートします。

日 初回：9月2日(水)

3か月後：12月8日(火)

10時～12時、13時30分～15時30分

(午前午後どちらかの回を選択)

場 総合センター多目的ホール

対 ・おおむね65歳以上で町内在住の方
・初回と3か月後とも参加が可能で、その間、自宅でロコモ体操を継続する意欲のある方

定 各20名（先着順）

費 無料

講 石橋英明氏（伊奈病院整形外科）ほか

申 8月28日(金)までに福祉課窓口または電話で申込

問 福祉課内2124

備考

・当日は、簡単な体操ができる服装でお越しください。かかとの高い靴はお控えください。



「いきいき脳力教室」参加者募集！

～自分らしい生活を送るために～

最近、物忘れが気になりはじめた。人と話す機会が減った。外に出るのがおっくうになった。そんな経験はありませんか？

外に出て、会話を楽しみながら脳を活性化させ認知症を予防する教室を開講します。

簡単な読み書き計算などの教材を使用した1回30分の教室です。個人に合わせて計算や音読をテンポよく行います。楽しく脳を鍛えましょう。

日 8月27日～12月24日の各木曜日

① 9時30分～10時

② 10時30分～11時（全14回）

※9月17日、10月15日・22日、11月19日は除く

※初回は① 9時30分～10時30分② 10時45分～11時45分

場 総合センター2階研修室

対 おおむね65歳以上の町内在住の方で、自分で来所できる方

※なるべくすべての回に参加できる方

定 ①②各10名

費 無料

申 8月17日(月)までに福祉課窓口または電話で申込

サポーター募集！

高齢者が交流するこの教室で、一緒に楽しみながらお手伝いしていただけるボランティアを募集します。（事前研修あり）

日 8月27日～12月24日の各木曜日9時～12時（全14回）

※9月17日、10月15日・22日、11月19日は除く

※事前研修を8月20日(木)9時～12時に行います。

場 総合センター2階研修室

対 サポーター活動ができる元気な町民で高齢者の心身の健康増進に理解のある方、週に1回3時間程度サポーター活動が可能なお方

定 7名程度（先着順）

※ローテーションにより1回5名程度の参加となります。

謝 1回1,000円（事前研修は含みません）

申 8月17日(月)までに福祉課窓口または電話で申込

問 福祉課内2124

共通事項

- ・発熱やせき症状など体調の悪い場合は、出席をご遠慮ください。
- ・マスク着用と受付時の検温、手指の消毒にご協力をお願いします。
- ・新型コロナウイルス感染拡大防止のため、中止・延期となる場合があります。あらかじめご了承ください。

各種無料相談

☒…日時 場…場所 ☑…定員 受…受付場所 問…問合せ

弁護士による法律相談

※要事前予約

弁護士が契約、相続、交通事故の損害賠償、訴訟の手続きなどの相談に応じます。

☒ ①14日(金)13時～15時30分
②28日(金)13時30分～16時30分

☑ ①5名②6名(①②いずれも先着順)

受・問 住民相談室☎2213

司法書士による法律相談

※要事前予約

司法書士が相続、遺言などの不動産登記、会社の登記、債務整理、成年後見手続きなどの相談に応じます。

☒ 20日(木)13時～15時

☑ 4名(先着順、8月12日(水)まで予約受付)

受・問 住民相談室☎2213

行政書士相談

行政書士が会社設立、農地転用、各種許認可、相続、成年後見などの手続きの相談に応じます。

☒ 19日(水)13時～16時

受・問 住民相談室☎2213

住宅リフォーム相談

※要事前予約

建築士が住宅リフォーム対策についての相談に応じます。

受・問 住民相談室☎2213

行政相談

行政相談委員が行政の業務に関する要望や苦情などの相談に応じます。

☒ 18日(火)10時～12時

受・問 住民相談室☎2213

暴力団被害相談

※要事前予約

上尾警察署員が暴力団員等による不当な行為で困っている方の相談に応じます。

受・問 生活安全課☎2283

知的障がい者相談会

知的発達の障害に関する悩みごとやお困りごとについて、町が委嘱している知的障害者相談員が相談に応じます。

☒ 20日(木)13時～16時(当日直接受付)

※電話相談も受け付けます。

受・問 福祉課☎2121

暮らしの相談

埼玉県から委託された専門の相談支援員が、経済的困りごとや就職活動支援等の相談に応じます。

☒ 14日(金)9時～12時

場 役場2階第8会議室

問 福祉課☎2125

女性相談

※予約優先

専門の女性相談員が、DV・離婚問題や生活面の不安なことなど、女性の抱えるさまざまな悩み等を一緒に考え、解決する方法を探します。

☒ 6日(木)・26日(水)

10時～12時、13時～14時

※相談は1人50分

受・問 人権推進課☎2241

児童相談

相談員が、子どものしつけや生活についての相談に応じます。

☒ 28日(金)10時～15時

受・問 伊奈町子育て支援センター

☎728-3482

税の相談

※要事前予約

税理士会上尾支部税理士が、相続税・贈与税などの相談に応じます。

☒ 27日(木)10時～12時、13時～15時

受・問 税務課☎2152

創業相談

これから開業・独立を検討している方や、将来起業(創業)しようとお考えの方の相談に応じます。

☒ 8時30分～17時15分

(土日祝日休)

場 伊奈町商工会館

問 伊奈町商工会

☎722-3751

消費生活相談

消費生活相談員が消費者契約トラブル等の電話相談に応じます。

新型コロナウイルスの感染拡大に便乗した悪質商法被害の発生が懸念されますのでご注意ください。

相談電話番号☎(局番なし)188

☒ 毎週月～木曜日(祝日除く)

10時～12時、13時～15時

問 元気まちづくり課☎2234

結婚相談

相談員が結婚を希望する方の相談に応じます。

☒ 19日(水)9時30分～11時30分

場 ふれあい福祉センター相談室

兼点訳室

問 伊奈町社会福祉協議会

☎722-9990

心配ごと相談

民生委員・児童委員が、生活上の迷い、困りごとの相談に応じます。

☒ 12日(水)・26日(水)9時～12時

場 ふれあい福祉センター相談室

問 伊奈町社会福祉協議会

☎722-9990

地域包括支援センター土曜日相談

高齢の方の介護・福祉・健康・生活などの相談に応じます。平日の通常相談とあわせてご利用ください。

☒ 8日(土)10時～14時

問 伊奈町地域包括支援センター

☎720-5656

住民無料相談室

※要事前予約

相続・遺言・離婚・成年後見など、身近な問題を埼玉県行政書士会会員に相談できます。相談は、一人1時間までです。

☒ 9月6日(日)9時～12時

☑ 6名(先着順)

受・問 総合センター

☎722-9111

全国一斉 「子どもの人権110番」強化週間

さいたま地方務局と埼玉県人権擁護委員連合会は、子どもをめぐるさまざまな人権問題への取り組みとして、通常受付時間を延長するなどして、一人でも多くの子どもたちからの専用相談電話による相談に応じます。

☒ 8月28日(金)～9月3日(木)

8時30分～19時

(土日は10時～17時)

電話番号

☎0120-007-110

※IP電話からは接続できません。

相談担当者 法務局職員、埼玉県人権擁護委員連合会子ども人権委員会委員
※秘密は厳守します。

問 さいたま地方務局人権擁護課

☎859-3507

デートDV 知っていますか?

DVは、大人だけでなく、大学生や高校生など、交際する者同士の間でも起きています。この交際相手からの身体的、精神的暴力を「デートDV」といいます。彼・彼女が好きだから「自分だけを見てほしい」「自分のことを最優先にしてほしい」と思うかもしれませんが、行き過ぎた嫉妬や相手の立場を無視した行為は、相手の自由を奪い、プライバシーの侵害にあたります。気になることがあれば、相談窓口を紹介します。お友達を助けたい方もお電話ください。

デートDVの例

ばかにする、大声でどなる、他の人と仲良くしていると責める、メールの返事をすぐに返さないと怒る、メールをチェックする、常に行動をチェックする、殴る、蹴る、髪の毛を引っ張る、性的行為を強要する。

問 人権推進課☎2241