



春の登山や山菜採りは安全に楽しみましょう！

春の登山や山菜採りの季節がやってきました。この時期、平地は春のような気温でも、山に雪が残っている場合は、雪崩や、気温の低下と風による低体温症など冬山の危険があることを意味します。また、春は雪解けによる沢の急激な増水の危険もあります。

遭難などの事故に遭わないよう、次のことに注意して登山や山菜採りを楽しみましょう。

- 最新の天気予報を十分確認し、悪天や天気急変が予想される際には、無理な行動を控えましょう。
- もしもの場合に備えて準備は万全にしましょう。防寒対策や雨具、食料の準備、連絡手段を絶やさないための携帯電話、予備のバッテリーなども準備しましょう。
- 単独行動は避けて、経験豊富な人と一緒に行動し、行先は家族にも伝えておきましょう。また、登山計画書の提出も忘れずにしておきましょう。

この時期は一年を通して空気が最も乾燥し、山火事が発生しやすくなります。山火事の原因の多くは、たき火やたばこなどの火の取り扱いの不注意や不始末と言われています。火の使用中はその場を離れず、使用後は完全に消火したことを確認しましょう。

問合せ 札幌管区气象台 地域防災推進課 ☎011-611-6149



「余市町高齢者保健福祉計画・介護保険事業計画」

推進懇談会委員を募集

余市町では、「第9期高齢者保健福祉計画・介護保険事業計画」（計画期間：令和6年度から令和8年度までの3か年）の策定作業を行います。

この計画は、3年間を一期として地域の実情に応じたサービスを提供するための体制の確保や、余市町が実施する介護予防・日常生活支援総合事業などの地域支援事業を計画的に行うために定めるものです。

この計画の策定にあたって、広くみなさんのご意見をお聞きしながら作業を進めるため、推進懇談会の委員を募集します。

募集人数

- ・介護保険第1号被保険者の代表（本町に住民登録をしている65歳以上の方） 2名
- ・介護保険第2号被保険者の代表（本町に住民登録をしている40歳以上65歳未満の方） 2名

申込方法 保険課窓口へ備え付けの申込用紙に必要事項を記載し、応募してください。

申込受付等

期限 令和5年5月30日（火）午後5時15分まで

受付 平日（土・日・祝日を除く）午前8時45分から午後5時15分まで

その他 応募者多数の場合は、抽選により決定します。

申込み・問合せ 保険課 介護保険グループ ☎21-2119



「ゆる元体操初級指導者認定講習会」受講者募集

「ゆる元体操」とは、町が実施している高齢者向け介護予防教室「地域まるごと元気アッププログラム」（通称：まる元）のゆるやか版で、おひとりでも仲間と一緒にでも楽しめる体操です。10分～15分程度の時間で、椅子に座ったままで行いますので、どなたでも安全に取り組むことができます。

今後も、より多くの方に「ゆる元体操」を実践していただき、町内各地域において住民主体で展開していくことを目的に、同体操の指導者を養成するための「ゆる元体操初級指導者認定講習会」を実施します。

同体操に精通する健康運動指導士を講師に迎え、2日間の日程で講座と実技を受講していただきます。実技テストで認定された方には、認定証が発行され専用ビブスが貸与されます。

受講対象者 ・町内に住所を有し、上記内容に賛同及び協力できる方
・運動に制限がない方 ・2日間受講できる方

実施日時 令和5年6月12日（月）・19日（月）午後1時～午後4時

実施場所 中央公民館 受講料 無料 定員 20名 ※定員になり次第申込締切

その他 当日は動きやすい服装にて、上靴、飲み物、タオル、筆記用具を持参の上お越しください。

申込み・問合せ 保険課 介護保険グループ ☎21-2119