

東 部 まちづくりセンター 新聞

発行 令和5年10月1日
旭川市東部まちづくりセンター
(豊岡3条3丁目5番10号)
第15号



東部まちづくりセンターでは、こんなことができます

<窓口サービス>

- ・住民票や印鑑証明など各種証明書の発行
- ・市税、保険料、水道料金等の収納
- ※住所変更等の届出や、マイナンバーに関する手続など、当センターではできない手続があります。事前にお問合せください。



<地域づくり支援>

- ・豊岡、東光まちづくり推進協議会の運営
- ・地域づくりに関する情報収集、提供
- ・地域の市民活動に対する協力、支援
- ・まちづくり相談

【窓口開庁時間】 ※祝祭日は除く
平日：午前8時45分～午後5時15分
電話：0166 - 33 - 1110



<詳しくは東部まちづくりセンターのホームページをご覧ください。>

地域の チカラ

東光・豊岡の各地域では、地域課題解決のため「旭川市地域まちづくり推進事業補助金」を活用し、活動している団体があります。さまざまな取組が行われていますが、今回は、東光スポーツ公園で開催されたウォーキングの様子を紹介します。



まちづくり推進協議会のホームページもチェック！



東光健康ウォーキング in 東光スポーツ公園

9月2日土曜日、東光スポーツ公園で、東光健康ウォーキングが開催されました。今年で5回目となるこのイベント、当日は天候にも恵まれ、小学生から80代まで、総勢88名の参加がありました。

今年は、旭川龍谷高校陸上部のみなさんにも御参加いただき、ウォーキング前の準備運動や歩き方のレクチャーをうけてからのスタート。3kmと5kmのコースを、それぞれのペースで歩いていきます。「こんないいコースあるの知らなかった。」「今度来よう。」といった声もあり、みなさんの思い出に残る素晴らしい一日になりました。

来年も開催を予定しています！ぜひ御参加を。



準備運動いち・に！いち・に！



高校生とお話ししながら・



いい天気です。みんな歩きます。



ウォーキング マップあります

当日のコースマップです。携帯に便利な吊り下げタイプ。

これを持ってスポーツ公園へ行ってみませんか？

ほしい方はまちセンまで。

救急車の適正利用 に御協力を！

こんなときは？？？

困ったときに便利な無料アプリ
(総務省消防庁作成)をご存知ですか？

興味ある方は総務省消防庁のホームページで「Q助」と検索するか、下のQRコードからダウンロードしてみてください！



全国版救急受診アプリ

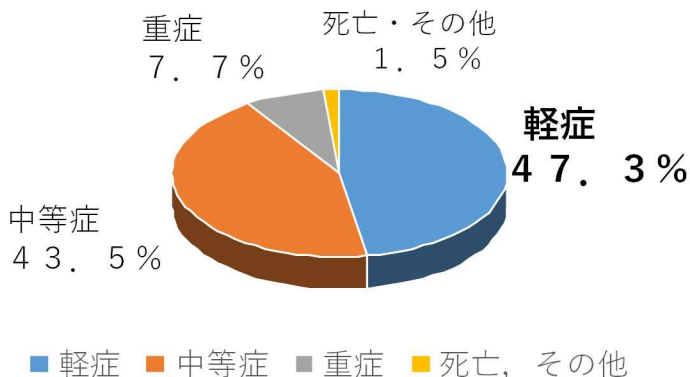
Q助



豊岡地域包括支援
センターから

傷病程度別搬送割合

令和4年中(全国)



こんな症状のときは迷わず119番してください！

- ・ふつうにしゃべれない
- ・顔色が悪く、冷や汗をかいている
- ・ハアハア息苦しく、胸の痛みがある
- ・意識がおかしく、けいれんしている など



みなさま、こんにちは。去る9月21日は「世界アルツハイマーデー」でした。本市においても、令和2年度より9月を「認知症月間」として、認知症の普及啓発に取り組んでいます。普及啓発の目的に、「認知症に対する正しい理解」が重要な点として挙げられています。これは加齢とともに認知症の発症リスクが高まる為、「誰もが認知症になり得る」という観点から、それに備えた考えと言えます。(65歳以上の10人に1人、85歳以上は4人に1人ともいわれ、年齢を重ねるとともに割合が増えているデータが出ています)

「認知症の正しい理解」とは何か。それは認知症に対する正しい知識を学ぶことだと考えています。地域包括では個別的な相談対応は勿論ですが、地域の方が集まる生涯学習の場や老人クラブ、年々組織数が増加している介護予防の自主サークル等で「認知症サポーター養成講座」を活用して、正しい知識を学ぶ機会を作っています。

「認知症サポーター養成講座」は旭川市社会福祉協議会が事務局となっており、認知症の基礎知識(予防・治療・症状)、認知症の人や家族の想い、接し方を学べる講座です。出前講座の形式を取っており、上記に書いた老人クラブ以外にも職場や学校などでも開催されています。

費用は無料ですので、認知症の正しい知識を学んでみませんか？

【問い合わせ先】旭川市社会福祉協議会 認知症サポーター等養成事業事務局
電話 0166-90-1449 です。

* 地域包括に相談いただいても構いません。

メール HP



頭がクラクラする猛暑が去り、虫の声が心地よい季節になりました。〇〇の秋です。黄色や茶色、オレンジは暖色ですが、暖色は暖かさだけでなく、食欲や空腹感を増進させる色でもあるとか。どおりで栗やカボチャ、さつまいもの暖色系スイーツが気になる訳です。(武田)