

うめりんお達者倶楽部について

65 歳以上の方が楽しみながら外出できるように設けられた制度です。

対象者 越生町在住の 65 歳以上の方
利用方法 各登録店舗で専用のスタンプカードを作成し、買い物等でスタンプカードを持参すると、スタンプを 1 日 1 個押してもらえます。
 20 個貯まったら、登録店舗では特典、公共機関ではトイレトペーパーがもらえます。

【登録店舗】

・岩井屋 ・松島屋 ・中喜屋 ・横川商店
 ・フレッシュテイク ・オーパークおごせ
 ・公共機関

公共機関一覧

・梅園コミュニティ館・中央公民館・やまぶき公民館・図書館・うめその梅の駅・OTIC・道灌おもてなしプラザ・観光センターの駅・社会福祉協議会（ふれあいルームの参加）・保健センター

園地包括支援センター ☎ 292-5505

お正月料理の“調理実習”にご参加を

越生町食育の会では、お正月料理の調理実習を行います。

心のこもった手づくり料理で、お客様をおもてなししてみませんか。

日時 12 月 8 日（月）午前 9 時 30 分～午後 1 時
会場 越生町中央公民館 調理実習室
内容 「お正月料理教室の栄養と健康について」のお話と調理実習
 長寿エビ、柚子風味ステーキサラダ、野菜の田舎煮、だて巻き、アップルゼリー、五穀米入りご飯
 ※お料理は折詰にして持ち帰ります。
講師 管理栄養士 高木 京子先生
定員 24 人（先着順）
参加費 1,000 円（材料費）※当日集めます
持ち物 エプロン、三角巾、マスク
申込期間 11 月 17 日（月）～ 11 月 28 日（金）

園保健センター ☎ 292-5505

NewSports モルック体験教室のお知らせ

越生町スポーツ推進委員会が、例年『あれこれチャレンジ教室』との名目で新しいスポーツを町民に紹介しております。

本年もモルック体験教室を開催いたしますのでご参加下さい。

日時 11 月 23 日（日）午前 9 時～（12 時頃まで予定）
場所 越生小学校 グラウンド
募集人数 24 名
参加資格 町内在住・在勤の方 中学生以下は親族同伴
 練習後にチームを作り競技を体験頂きます。1 チーム（3～4 名を想定）

服装・持ち物 運動のできる服装・タオル・飲み物等

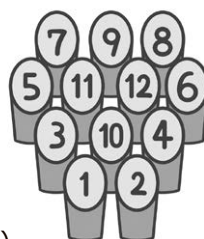
モルックとは

フィンランドのカレリア地方の伝統的な『キイッカ』というゲームを元に 1996 年に開発されたスポーツです。木の棒（モルック棒）を投げて、木製のピン（スキットル）を倒して点数を競います。ルールがシンプルで老若男女問わず誰でも楽しめるため、フィジカルな強さより戦略や集中力が求められ、コミュニケーションを取りながら楽しめる『ニュースポーツ』として人気です。

申込期限 11 月 14 日（金）

申込み方法 中央公民館で申込書をご記入ください。電話での申込みも可能です。

申込み・問合せ先 生涯学習課 生涯学習担当 ☎ 292-3223（内線 506）



11月はケアラー月間です ～誰かを支えるあなたも支える～

ケアラーとは介護や看病、療育が必要な家族や近親者を無償でケアする人のことです。

ケアラーの中でも 18 歳未満の人はヤングケアラーと定義されています。子育てと親の介護を同時にこなす「ダブルケアラー」等様々なケアラーがいることが分かっています。

人生で介護する側、される側に回るのは誰にでも起こりうることです。自分自身がそうなった時のことを考えてケアラーが孤立することのないよう社会全体で支えていくことが必要です。この機会に、他人事とは思わずにケアラーについて知り、理解を深めましょう。

ケアラーはこんな人たちです

©一般社団法人日本ケアラー連盟 / illustration: Izumi Shiga



こころやからだに不調のある人への「介護」「看病」「療育」「世話」「気づかい」など、ケアに必要な家族や近親者・友人・知人などを無償でケアする人たちのことです。

ケアラーのパネルを展示します

ケアラーについてのパネル展示を開催します。ケアラーの体験談や、ケアラー支援の必要性、ヤングケアラーの現状などについて展示しますので、この機会に是非ご覧になってください。

展示期間 11 月 4 日（火）～ 11 月 28 日（金）

場所 越生町役場 1 階、越生町保健センター

園健康福祉課 福祉担当 ☎ 内線 112

ハイキングのまちおごせ健康 長寿プロジェクト実技講演会

日本医療科学大学の森田先生による実技講演会です。理学療法学の視点から、みなさんの生活に活かせるヒントを学びましょう。

日時 11 月 27 日（木）午前 10 時～
場所 中央公民館 体育館
対象 越生町在住の 18 歳以上の方
講師 日本医療科学大学 リハビリテーション学科 森田 悠介 先生（理学療法士）

持ち物 軽い運動のできる服装、室内履き、飲み物、マイレージカード
申込み 11 月 21 日（金）までに保健センターにお申込みください。

その他 マイレージ対象事業 10 ポイント

園保健センター ☎ 292-5505

介護者家族のつどいを 開催します

①日時 11 月 21 日（金）午前 10 時～11 時 30 分
内容 知っておきたい「高齢者施設」
講師 グループホーム越生町やすらぎ 山ノ内義道氏
場所 保健センター 集団指導室
定員 15 名程度

②日時 11 月 26 日（水）午前 10 時～11 時 30 分
内容 介護技術のポイントを知ろう
講師 針灸マッサージ師 倉田充氏
場所 保健センター 集団指導室
定員 15 名程度
費用 無料
申込み締切り 11 月 14 日（金）

園越生町地域包括支援センター ☎ 292-5505



お得で納得、安心の
「事前相談」がオススメです。

■ 事前相談のご予約 ■ ご葬儀のご相談 ■ ご葬儀の受付

24時間
365日 0120-743-200

【事前相談者限定】オプション3万円割引券プレゼント。

まごころ価格、安心家族葬

毛呂山
法要殿

東毛呂駅より徒歩 6 分

霊安室完備

式場使用料
無料

