

実施期間

12月17日(火)～31日(火)

取組重点

- ① 住宅侵入窃盗の被害防止
 - ・外出する際は、少しの時間でも確実に施錠しましょう。
 - ・在宅中も施錠する習慣を付けましょう。
 - ・窓ガラスには防犯フィルムを貼り、サッシには補助鍵などを付けましょう。
 - ・センサーライトや防犯カメラ、警報器などを活用しましょう。
- ② 自動車盗の被害防止
 - ・保管場所には防犯カメラや音、光を発する装置などを設置しましょう。
 - ・車両には警報器やバー式ハンドルロックなどの装置を設置しましょう。
- ③ 二重電話詐欺の被害防止
 - ・「現金、キャッシュカードを預かる」、「アプリペイドカード型電子マネーで料金を払え」は詐欺です。
 - ・「携帯電話番号が変わった」と言ってお金を要求する電話は詐欺です。

町生活安全課 ☎内線2490

横断歩道における歩行者優先の徹底

平成30年中、県内で発生した交通事故の中で、歩行中に亡くなった方は41人で、全死者数122人の約3割を占めています。また、歩行中に亡くなった方のうち、道路横断中の交通事故死は25人で、約7割を占めています。横断中の歩行者には十分な注意が必要です。

出ていますか？

歩行者を守る運転

- ・横断歩道の直前で停止できるような速度で進行する。
- ・横断者がいるときは必ず止まる。
- ・横断歩道手前に自動車が停止している場合、その脇を通過する前に一時停止する。
- ・横断歩道がない交差点やその近くを横断している歩行者の通行を妨げない。
- ・歩行者との間隔をあける、または徐行する。
- ・幼児、児童、高齢者、身体障害者などが通行しているときは、一時停止、または徐行して、その通行を妨げない。

参加してみませんか？介護予防教室



町高齢福祉課 ☎826-1111 内線2501

皆さんは日頃から運動することを心掛けていますか。運動不足は、生活習慣病や認知症のリスクを高めると言われています。市では、健康を維持し、自立した生活を続けられるよう、様々な介護予防教室を行っています。

運動が苦手な方も、ひとりではなかなか続かない方も、みんなで行うことで楽しく続けることができます。楽しくいきいきシニアライフ！皆さんも介護予防教室にぜひ参加してみませんか。

シルバーリハビリ体操教室

県が推奨する「シルバーリハビリ体操教室」を各地区の公民館などで開催しています。シルバーリハビリ体操は、日常生活を営むための動作訓練になる体操や、筋力をつけたり柔軟性を高めたりする体操、嚙下体操など種類も豊富で、道具を使わず、いつでもどこでもできる体操です。どなたでも無料で参加でき、見学や体験も受け付けています。興味のある方は、市ホームページをご覧ください。高齢福祉課までお問い合わせください。



ぶらり★つちまる健康ひろば

より多くの方に介護予防に触れていただけるよう、ショッピングセンターで健康講話やシルバーリハビリ体操教室を開催し、介護予防の啓発を行っています。お買い物のついでに、ぜひお立ち寄りください。

ぶらり★つちまる健康ひろばinイオンモール土浦

日時／①第2、第4木曜日、②第3木曜日

午前10時30分～11時30分

場所／イオンモール土浦1階 花火ひろば

内容／①シルバーリハビリ体操、②健康講話と体操

ぶらり★つちまる健康ひろばin土浦ピアタウン

日時／第1、第3水曜日 午前10時～11時

場所／土浦ピアタウン1階 フードコート

内容／シルバーリハビリ体操

◎共通

定員／各30人(先着順)

持ち物／飲み物、タオル

※祝日・年末年始などはお休みになる場合があります。

