

12月の休日当番医

※当番医が変更になる場合や、当番日に診療して
いない科もありますので、事前にお問い合わせ
の上受診してください。

当番日	休日当番医
7日	もり医院 (内科・胃腸内科・小児科ほか) 伊達市梁川町希望ヶ丘 24 ☎ 577-7780
14日	伊達セントラルクリニック (内科・胃腸内科・外科ほか) 伊達市保原町字西町 189-1 ☎ 575-3215
21日	大泉ほんだクリニック (泌尿器科・内科) 伊達市保原町大泉字大地内 135-2 ☎ 563-7587
28日	井上内科クリニック (内科・循環器内科・胃腸内科) 桑折町大字谷地字石塚 15 ☎ 581-2202
31日	さとう整形外科クリニック (整形外科・リハビリテーション科) 桑折町字堰合 15 ☎ 581-0123
福島県救急電話相談 # 7119	
相談時間：毎日 24 時間 ☎ 524-3020 (短縮ダイヤル # 7119)	
福島県子ども救急電話相談 # 8000	
相談時間：毎日 18 時～翌朝 8 時 ☎ 521-3790 (短縮ダイヤル # 8000)	

伊達市高齢者ライフサポート事業

自分のことは自分で決めたい。その願いをともに考える相談窓口です。
病気や事故で意思表示ができなくなった時や亡くなった時など、万が一に備えて希
望する情報を市に登録し、医療機関や指定した家族などからの照会に対して、本人
に代わって情報を伝えることができます。

対象者	相談受付	相談方法	相談例
市内にお住 まいのおお むね 65 歳 以上の人	月～金 8時 30 分～ 17 時 15 分	窓口（高齢福祉課）・ 出張相談・メール・電 話	・「終活」の始め方を知りたい ・自分の記録や思いを大切な人 に伝えたい など

伊達市終活セミナーの開催

今を大切にし、その先の安心を。終活について学びませんか？
「終活」を専門講師がわかりやすく説明します！

	日時	場所
12月12日	10時から11時30分	月舘中央交流館 研修室
12月18日	10時から11時30分	霊山中央交流館 大ホール
12月18日	14時から15時30分	梁川中央交流館 大研修室
12月23日	10時から11時30分	保原中央交流館 大会議室
12月23日	14時から15時30分	伊達中央交流館 多目的ホール

- 【 内 容 】

①終活とは
②エンディングノートの書き方
③その他（葬儀の種類や費用など）
- 【 対 象 者 】

市内在住者
- 【 申込期間 】

11月14日～12月5日
- 【 申込方法 】

WEB・電話・高齢福祉課窓口



申込

「もしものとき」のために
未来への準備をしませんか？

☎ 高齢福祉課地域包括ケア推進係 ☎ 575-1125

「終活」は人生の最期に向けて、元気なうちに必要な準備をすることをいいます。
最期まで自分らしく、未来を見据え、今後の人生をより良く生きるためにも「終活」を意識するのは大切なことです。

終活4つのメリット

①家族の負担を減らせる

自分の希望や本人しか知らない
情報を書き残しておくことで、延
命治療や葬儀に関する判断、さま
ざまな事務手続きなどを家族など
が円滑に行うことができます。

③家族間のトラブルを回避できる

終活を通じて葬儀の意向や財産
の分配方法などを明確にしておくこ
とで、トラブルのリスクを低減でき
ます。

②死に対しての不安を減らせる

今までの人生を振り返りながら、
今後どのように生きていくかを考え
ることで、漠然としていた死に対す
る不安の解消につながります。

④残りの人生がより豊かになる

自身の人生の道筋を明確にする
ことで、残された時間を有効活用
できるようになり、年齢を重ねるこ
とに前向きになれます。

より良い人生を送るために

終活のここが気にニャる！

Q.1
まず、終活は何から
始めればいいニャ？

Q.2
いつから始めるとい
いのニャ？

Q.3
相談先はどこニャ？

A.1
まずは「エンディング
ノート」を書いてみる
ニャ！（希望者には無
料で配布するニャ！）

A.2
退職や還暦など人生
の節目や体力、気力、
判断力があるときに
行うのが理想だニャ！

A.3
地域包括支援センター
や高齢福祉課に相談
ニャ！市では、今年度か
ら「高齢者ライフサポ
ート事業」を始めたニャ！



いきいきウォーキング



☎ 高齢福祉課元気づくり係
☎ 575-1148

風景を楽しみながら、気持ちよく体を動
かしませんか？距離は2～3キロです。

対 市内在住者 ￥ 無料 申 不要

持 タオル、飲み物、雨具（雨天時）

他 だてな健幸ポイント対象事業

	日時	集合場所
12/4	9:30～10:30	まちの駅だて
12/19	18:00～19:00	チンチン電車前広場 (保原中央交流館裏)
3/6	9:30～	みらい百彩館んめへべ
3/23	10:30	栗野地区交流館

まんまとこにも
健幸都市
-vol.19-



健幸都市実現に向けたさま
ざまな取り組みを紹介する
コーナーです。

ARダテニクル

伊達市では、伊達市観光 PR アニメ「政
宗ダテニクル」の登場キャラクターと一緒
に、伊達氏ゆかりの地にて写真撮影ができ
るアプリ「ARダテニクル」を配信してい
ます。「ARダテニクル」のアプリを運用して、
伊達市内の回遊や外出促進を図っています。
興味のある人は、ぜひ活用してください。



AppStore



Googleplay

☎ 健幸づくり課健幸企画係 ☎ 575-1153