

12月の休日当番医

[診療時間：9時～17時]

※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(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(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(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(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(水) 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)

福島県こども救急電話相談 #8000

相談時間：毎日18時～翌朝8時
☎ 521-3790 (短縮ダイヤル #8000)

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2～3km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 さてな健幸ポイント対象事業

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

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(金)	10時から11時30分 月館中央交流館 研修室
12月18日(木)	10時から11時30分 霊山中央交流館 大ホール
12月18日(木)	14時から15時30分 梁川中央交流館 大研修室
12月23日(火)	10時から11時30分 保原中央交流館 大会議室
12月23日(火)	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(金)～12月5日(金)

【申込方法】 WEB・電話・高齢福祉課窓口



申込

こんなところにも 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。

高齢福祉課健幸企画係 ☎ 575-1153



健康通信

「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「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。

より良い人生を送るために

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。



終活のここが気にニヤる！

Q.1 まず、終活は何かから始めればいいニヤ？



Q.2 いつから始めるといいのかニヤ？

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

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ヤ！

Q.3 相談先はどこニヤ？

