



# 75歳以上の方のお出かけを応援します

高齢者  
外出支援事業

町では、高齢者の方が元気に安心して、買い物や通院などをしていただけるよう、バス・タクシー利用料金の一部を助成しています。是非ご利用ください。

## 助成額および有効期限

- ①お一人につき、1冊目は年間1万2000円分を助成券で交付します。
- ②2冊目以降は同様のものを、1万円で販売します。
- ③利用者証および助成券の有効期限は、交付した日から平成31年3月末までです。



## 対象者

- 町内に住民登録を有する75歳以上の方(昭和19年4月1日以前に生まれた方)



## ご利用方法

- ①利用されるご本人が、利用料金のお支払いの際に「利用者証」を乗務員に提示のうえ、助成券をお渡してください。
- ②利用できるバス、タクシーは、下表の事業者です。

### ■タクシー会社

御坊第一交通	☎63・2002
川上タクシー	☎24・0200
中紀河南タクシー	☎24・1001
港タクシー	☎65・3100

愛あいケアタクシー	☎20・1090
印南交通	☎42・0105
南部タクシー	☎0739・72・2133
介護タクシーふくしん	☎20・5272

### ■バス会社

御坊南海バス	☎22・1020
--------	----------

中紀バス	☎65・2222
------	----------

野焼きは法律で  
禁止されています

「近所でごみを燃やしていて、煙で困っている」「ごみの焼却で灰や燃えかすが、田んぼに入っている」などの苦情が多く寄せられています。

家庭でのごみの焼却は、近隣の人に迷惑を掛けるだけでなく、ダイオキシン類発生や火災の危険など、さまざまな問題となっています。

ドラム缶・ブロック囲い・素ぼりの穴を利用したものや、法で定められた構造基準を満たしていない焼却炉などによる焼却は、法律で禁止されています。

家庭ごみは焼却せずに、決められた収集日に分別して出してください。

農林漁業を営むためのやむを得ない焼却などは、法律で例外的に認められています。焼却量や時間帯、風向きなどを考慮しましょう。



# 教室のご案内

日高町では介護予防事業として2つの教室（健康運動教室・脳トレーニング教室）を開催しています。

1月から、平成30年度 第3回目の**健康運動教室**と**脳トレーニング教室**が始まります。  
参加対象者は、満年齢65歳以上の方です。

## 健康運動教室

参加者募集!!

気功を中心に脚・腰の筋力強化や体力アップを図り、運動機能の低下を予防・改善します。また、お口のケアや食生活のアドバイス等のお話もあります。

- 期 間：平成31年1月～3月（全12回）  
毎週木曜日 午前9時00分～午後1時30分
- 場 所：メディカル&フィットネス・アクト
- 定 員：15人程度（定員になり次第締め切ります）
- 内 容：気功とプールまたはジム（お口のケア、栄養のお話）
- 参加費：1回につき345円と昼食代毎回520円

## 脳トレーニング教室

参加者募集!!

楽しく楽に、脳トレーニングができる!!楽しいから続く、続けるから、能力アップ!!  
らくしゅう式機能訓練による多種多様のプログラムで楽しみながら脳トレーニング。  
脳を活性化させ、認知症を予防・改善します。

- 期 間：平成31年1月～3月（全12回）  
毎週金曜日 午後1時00分～午後2時30分
- 場 所：コミュニティケア キタデ ゆうゆう
- 定 員：15人程度（定員になり次第締め切ります）
- 内 容：音読・計算・両手指の運動・脳トレ体操・ゲームなど
- 参加費：1回につき220円

※各教室とも、送迎があります。

**申し込み期間：12月3日（月）～12月12日（水）まで**

■お問い合わせ・お申し込み先  
健康推進課・地域包括支援センター ☎ 0738-63-3801

介護が必要な状態にならないために 元気になるから  
積極的に 介護予防事業に参加しましょう!!

