

7月4日(月)から新スケジュールに！ 移動スーパー運行中！

地域の方との
交流にも！



(株)カスミと連携して
運行しています！

問 伊奈庁舎介護福祉課 (内線4306)

「移動スーパー」をより便利に利用してもらうため、現在運行中のスケジュールが変更となり、市内62カ所を巡ります。時間の変更、停車位置の追加・変更などがありますので、新しい運行スケジュールをご確認ください。「移動スーパー」は、野菜、魚や肉などの生鮮食品、日用品など約400品目を積み込み、ご利用・ご要望の多かった地区を中心に巡回します。実際に商品を目で見て選べる「移動スーパー」をぜひご利用ください。

▶新停車場所：内宿公民館、下小目公民館、真木新農村集落センター ▶廃止場所：根柄集会所、下長沼公民館

| 月曜日 | |
|---------|----------------|
| 10時10分～ | 奉社下谷口公民館 |
| 10時30分～ | 青古新田集会所 |
| 10時50分～ | 青木住宅自治会館 |
| 11時10分～ | 豊体第1公民館 |
| 11時30分～ | (小張) 高雲寺駐車場 |
| 13時40分～ | 福原公民館 |
| 14時00分～ | (上島) いいねデイサービス |
| 14時20分～ | (下島) ミレ-レシモジマ |
| 14時45分～ | 足高公民館 |
| 15時10分～ | 戸茂公民館 |

| 火曜日 | |
|---------|-----------------------|
| 10時15分～ | 谷井田北9区 |
| 10時35分～ | 山谷公民館 |
| 10時55分～ | 弥柳公民館 |
| 11時15分～ | (長渡呂新田) ㈱ナガタ事務所駐車場 |
| 11時35分～ | 新戸公民館 |
| 13時45分～ | (伊丹) 消防第4分団倉庫 |
| 14時05分～ | 山王新田八期集会所 |
| 14時25分～ | 下平柳公民館 |
| 14時45分～ | 中平柳集会所 |
| 15時05分～ | (上平柳) 吉田宅入口 |
| 15時25分～ | (狸淵) ユニバーサルトイ |

| 水曜日 | |
|---------|------------------------|
| 10時15分～ | 高岡公民館 |
| 10時35分～ | 狸穴公民館 |
| 11時05分～ | 板橋不動尊駐車場 |
| 11時25分～ | 伊奈東自治会館 (旧勤兵衛新田自治会) |
| 13時40分～ | 平沼集会所 |
| 13時55分～ | 古箆宮農研修センター |
| 14時15分～ | 内宿公民館 |
| 14時40分～ | 新田正角公民館 |
| 15時00分～ | 舟戶集落センター |
| 15時20分～ | 下小目公民館 |

| 木曜日 | |
|---------|-------------------------|
| 10時15分～ | 上小目トヨリハ |
| 10時35分～ | 宮戸公民館 |
| 10時55分～ | 市役所谷和原庁舎 |
| 11時20分～ | 仁左衛門新田公民館 |
| 11時40分～ | (南) 出荷場 |
| 13時50分～ | 神生公民館 |
| 14時10分～ | きらくやまふれあいの丘 すこやか福祉館前 |
| 14時35分～ | 東栗山公民館 |
| 14時55分～ | 東栗山団地前 |
| 15時15分～ | 城中台バス停 |

| 金曜日 | |
|---------|---------------|
| 10時15分～ | (大和田) 本橋宅入口 |
| 10時35分～ | (野堀) 消防第6分団倉庫 |
| 10時55分～ | みどり自治会たなかのみせや |
| 11時15分～ | 平和台自治会集会所 |
| 11時40分～ | 久保公民館 |
| 13時45分～ | 宝木山上野製作所駐車場 |
| 14時05分～ | 台宮農研修センター |
| 14時25分～ | 谷和原公民館福岡分館 |
| 14時45分～ | 押砂公民館 |
| 15時00分～ | 箕輪ヘアーサロンヒロ駐車場 |
| 15時25分～ | 北袋集落センター |

| 土曜日 | |
|---------|---------------------------|
| 10時20分～ | (細代) 姫神社 |
| 10時40分～ | 寺畑ふるさと会館 |
| 11時10分～ | 谷和原公民館十和分館 |
| 11時30分～ | 日川中集会所 |
| 11時50分～ | 真木新農村集落センター |
| 13時55分～ | (伊奈東) ご長寿倶楽部 つくばみらい伊奈東 |
| 14時15分～ | (狸穴) どんぐり村 |
| 14時40分～ | 鎌田公民館 |
| 15時00分～ | 板橋古宿公民館前 |
| 15時20分～ | 関場五反田公民館 |

こんにちは！ 地域包括支援センターです！

問 市地域包括支援センター(伊奈庁舎1階) ☎0297・57・0203

地域包括支援センターは高齢者の生活全般の相談窓口です。ご相談内容は人生の最後に関することも多く、今回は「終活」についてご紹介します。

「終活」とは、人生の終わりに向けて準備する活動のことです。葬儀やお墓について考えたり、生前整理やエンディングノート、遺言書を書いたりすることを「縁起がわるい」「まだ早い」とおっしやる方もいます。しかし、「終活」を始めることで、死というものに向き合い、今までの人生をどのように生きてきたのかを見つめ直すことができます。

「終活」の目的は主に2つあります。
①自分が亡くなった際、家族や周囲の人に迷惑をかけないようにするため

生前整理やお墓・葬儀の準備、遺言書やエンディングノートの作成などを行うことで、残された家族・周囲の人が困らないようにすることが出来ます。

②現在の自分を見つめ、これからの人生を自分らしく、より良く生きるため

「終活」を通して自分の人生を振り返ったり、自分の意思を確認することで、これからの人生をどのように生きていきたいか希望ができた、希望に対するやる気が自然と湧いてきます。

皆さんもこの機会に「終活」について考えてみてはいかがでしょうか。地域包括センターでは「終活」についてのご相談も受け付けております。お気軽にご相談ください。