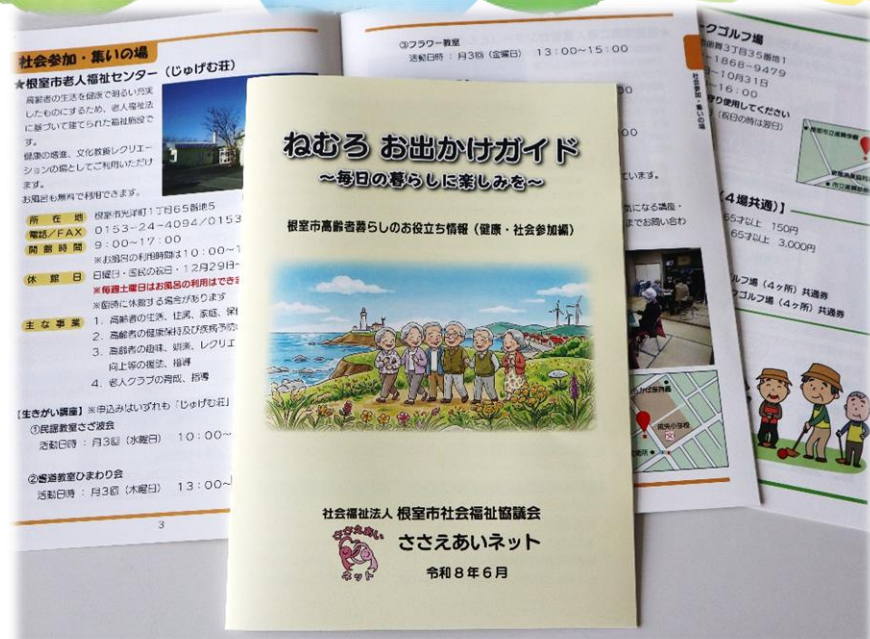


新たな情報冊子

「ねむろ お出かけガイド」を 発行しました！



根室市社協のささえあいネットは6月、「ねむろお出かけガイド～毎日の暮らしに楽しみを～」を新たに発行いたしました。この冊子は、平成30年から毎年発行している「根室市高齢者暮らしのお役立ち情報」の健康・社会参加編として今年初めて作成したもので、高齢者の皆さまが外出や交流を楽しむきっかけとなるよう、通いの場や地域での活動場所、健康づくりや防災に関する情報、豆情報など61件をまとめています。冊子は社協、市介護福祉課、老人福祉センター、高齢者サロンで配布するほか、市内の大型店舗やセブン-イレブン、セイコーマート各店にも設置し、誰でも自由に持ち帰ることができます。また、必要な方には郵送もいたします。高齢者の皆さまの地域とのつながりと生きがいづくりに、また、根室市に新たに転入された方などの地域活動に参加するきっかけづくりにも、ぜひ役立てていただきたいと思います。

なお、令和8年度は本冊子を発行したため、民間の便利なサービスを掲載した「根室市高齢者暮らしのお役立ち情報」の更新はいたしません。次の更新（発行）は令和9年を予定しておりますので、令和7年版（右の表紙のもの）を引き続きご利用ください。

新たな冊子「ねむろお出かけガイド」と「根室市高齢者暮らしのお役立ち情報」に関するお問い合わせは、根室市社協ささえあいネット（直通電話 080-9325-4977）まで。

ささえあいの地域づくり情報誌

ささえあい 2026.7 第59号

発行：根室市社会福祉協議会

ささえあいネット

〒087-0008

根室市有磯町 2-6

電話(0153) 24-0381

FAX(0153) 24-0551

合い言葉は

「少しでもおせっかい」



地震対策②(家の外)

日ごろから家の周囲を
気かけ、危険個所の
点検を心がけ
ましょう



根室市
高齢者暮らしのお役立ち情報



社会福祉法人根室市社会福祉協議会
ささえあいネット
令和7年5月

はなまるカレンダー

2026 年 6 月

月	火	水	木	金	土	日
1	2	3	4	5	6	7
8 🌸 ミンナノふまねっと	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22 🌸 ミンナノふまねっと	23	24	25	26	27	28
29	30 🌸 みんなのスマホ教室					

2026 年 7 月

月	火	水	木	金	土	日
		1 🌸 みんなのサロン	2	3	4	5
6	7 🌸 みんなのスマホ教室	8	9	10	11	12
13 🌸 ミンナノふまねっと	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27 🌸 ミンナノふまねっと	28	29	30	31		