

## 高齢者移動支援サービス

# いきいきおでかけ便

この事業は営利を目的としない住民の助け合いによる移動支援です。日常生活において、外出などに困って、移動手段がない高齢者を支援します。

火曜日・金曜日運行 コミュニティ  
休館日はお休み 9:00 ~ 17:00

予約は毎週水曜日 9:00 ~ 12:00  
(翌週の予約) 090-4622-8115

行き先と範囲 概ね 5 km 以内・旧飯山町内

日用品の買い物、銀行、病院、農協、郵便局、市民総合センター、保健福祉センター、コミュニティセンター、バス停等。

利用方法 前もって利用者登録が必要です

飯山北コミュニティ移動サービス事務局まで、電話でお申し込み下さい。090-4622-8115 (専用電話)

利用料金 ガソリン代相当金額

降車時に、運転ボランティアへお支払い下さい。

ボラン  
ティア  
運転手  
募  
集  
中

運転手が不足しています。概ね75才までの方で手伝っていただけの方はコミュニティまでお願いします。

98-6595



## たすけあい飯北

飯山北地区コミュニティ推進協議会

高齢家庭のちょっとした困り事をお手伝いします



例えば

- ・生活必需品を買いに行きたいけど…
- ・高いところの電球が交換できない
- ・留守中で庭木などの水やりができない
- ・お薬を取りに行ってもらえないから
- ・棚があるといいんだけど…
- ・エアコンのフィルター掃除ができない
- ・役所から書類が来たけどよく分からない
- ・話し相手がいないから…
- ・ハガキを出したいけどポストが遠いよね
- ・デイサービスの迎えが来るまでどうしよう
- ・ゴミステーションが遠くて持って行けない

利用料金

1回 500円 (30分以内)  
以降 15分毎に 250円  
材料費・交通費等、必要に応じてご負担頂きます

利用時間

火曜日～日曜日  
午前8時～午後4時

お申込み・お問合せは  
**98-6603**

概ね65歳以上の一人暮らし高齢者、もしくは高齢夫婦世帯

## 飯山交番 だより

### 自転車も車両の仲間です

通勤や通学の際に利用している自転車は、便利な乗り物ですね。交番の前の道路も朝夕は、たくさんの自転車が通行しています。

自転車も、自動車やオートバイと同じように車両の仲間です。残念なことに、自転車が絡んだ交通事故や違反行為が後を絶ちません。このような現状を受けて、令和4年11月1日から『自転車安全利用5則』が改正されました。

改正された自転車安全利用5則は、

1. 自転車は車道が原則、左側を通行！歩道は例外、歩行者を優先
2. 交差点では信号と一時停止を守って、安全確認
3. 夜間はライトを点灯
4. 飲酒運転は禁止
5. ヘルメットを着用 ます。

交通事故や交通違反をなくすためにも、自転車安全利用5則や交通ルールをしっかり守り、安全運転を心掛けましょう。

