

# リハビリ豆知識

千代田町リハビリセンター  
理学療法士 影山 黎弥

## 転倒予防シリーズ② 転倒について知ろう

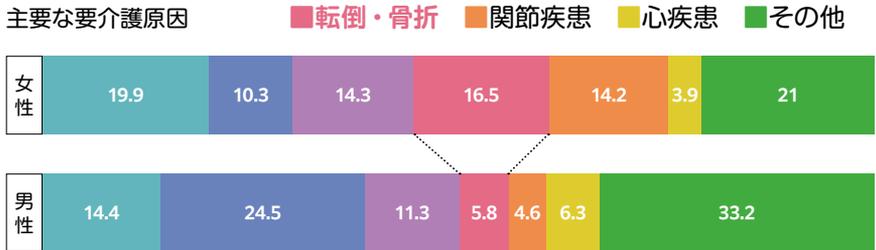
今回も骨折の原因の外傷で最も多い【転倒】について勉強していきたいと思  
います。



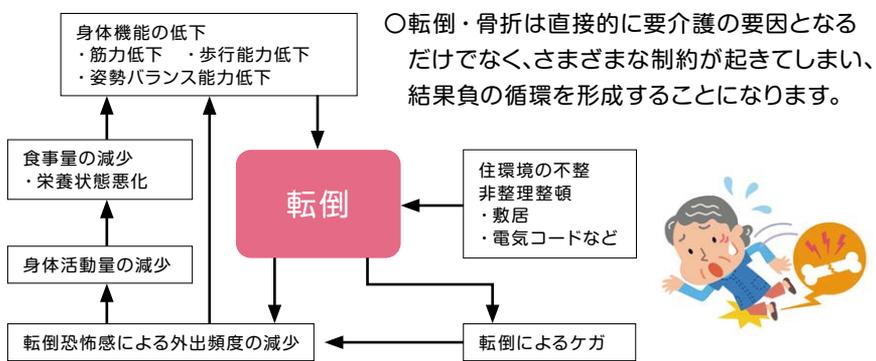
### 1 実は…転倒や骨折は要介護に関連している!

○転倒・骨折は、認知症や脳血管障害と並び、主要な要介護要因となっています。  
○また、男性に比べて女性は、転倒・骨折により介護が必要となる割合が高くなっ  
ています。

■認知症 ■脳血管障害 ■高齢による衰弱  
■転倒・骨折 ■関節疾患 ■心疾患 ■その他



### 2 転倒してしまうと…負の循環が起きてしまう!



次回も【転倒】について勉強していきます。お楽しみに!

## えにわっこ応援センターからのお知らせ えにわっこ なび 恵庭市物価高対応子育て応援手当について

※詳細については、恵庭市公式HPをご覧ください。

- 対象** ①令和7年9月分の児童手当の支給対象児童  
(令和7年9月に出生した子どもは10月分)  
②令和7年10月1日～令和8年3月31日までに出生した子ども
- 支給金額** 子ども1人あたり2万円
- 支給時期(予定)** 上記「対象」①の保護者:令和8年2月27日(金)  
上記「対象」②の保護者、公務員の保護者:令和8年3月5日(木)  
以降順次支給予定
- 支給方法** 令和7年10月児童手当支給時の口座、  
または届出のあった口座に振り込み
- 申請が必要な人** ①令和7年10月1日～令和8年3月31日までに  
出生した子どもの保護者  
※市から「恵庭市物価高対応子育て応援手当のお知らせ」のはがきが届い  
た人は申請不要  
②所属庁から児童手当を受給している公務員  
(恵庭市は令和8年3月31日(火)まで受付します。提出が遅れる場合は下  
記の問合せ先までご連絡ください。)  
※申請には児童手当の受給状況を証明する書類が必要です。  
手続きについては所属庁に確認ください  
③令和7年10月1日以降に離婚(調停中も含む)により  
児童手当の申請が必要になった保護者
- 申請先** えにわっこ応援センター、島松支所、恵み野出張所  
※郵送可(郵送先:恵庭市役所えにわっこ応援センター)
- その他** DV被害などで避難先の市町村で児童手当の受給者変更手  
続きを行っている場合も支給を受けることができますので、早  
めに避難先の市町村へ相談ください
- 申請・問合せ** えにわっこ応援センター 〒061-1498 恵庭市京町1番地  
TEL0123-33-3131(内線 1243)



### 恵庭市子育て支援サイト「えにわっこなび」

えにわっこなびは、市内の子育て情報を掲載しているほか、週1回  
メールマガジンを配信しています!ぜひあなたも、メールマガジン  
の登録をしてみませんか? <https://eniwakko-navi.com/>



## 教えて! フクろう先生

ホッキョクグマは左利き

危険を感じた際、左前足を先に動かすという観察に由来し  
「左ききの道具店」など左きき用品店がキャラクターに  
ホッキョクグマを起用しています。



## 先週号「まちがい探し」の答え

一切クレームはお受けできません。



●先生 かんざし ●先生 袖の長さ ●黒板消しの位置 ●提灯 寺子屋→御用 ●女子の子 着物の柄 ●中央男の子 本 ●中央男の子 まげの長さ ●そろばん 珠

## 千歳市からのお知らせ

4月16日

# 保育のお仕事説明会



千歳市内の保育のお仕事に関する情報を提供します。  
保育の資格をお持ちの方のほか、保育の仕事をしてみたい方、保  
育士の先生たちをサポートしたい方など、資格がない方もぜひご  
参加ください。  
子育て支援員研修や保育士資格を通信で取得する方法をお伝えします。

### 市内の保育施設の業務内容・待遇について

求人が出ている園・就労内容・就労時間・賃金・残業・諸手当・休暇・保険など

- 対象** 保育の仕事をした方
- とき** 令和8年4月16日(木)  
1部:10時~10時40分 2部:14時~14時40分  
※終了後、希望者には個人面談を行います。
- ところ** 千歳市役所第2庁舎会議室2
- 参加料** 無料
- 申込方法** 右記の2次元コードから登録フォームに進み、必  
要事項を入力。※就職に関する不安や疑問につい  
ての相談も設けておりますので、お気軽にご利用く  
ださい。(電話相談・メール相談あり)
- 申込期限** 4月15日(水)まで ※当日参加も可

登録フォーム



問合せ  
申込

千歳市こども政策課こども政策係  
電話 0123-24-0341(直通)  
メールアドレス: kodomoseisaku@city.chitose.lg.jp

## なまら!おトククーポン

テナント除く、食品コーナー全品  
一会計本体価格合計より **5%OFF!!**

2月25日(水)・26日(木)

スーパーアークス 千歳店・長都店限定

2.25 (水曜日) スーパーアークス 千歳店・長都店限定  
食品売場全品 お会計より **5%OFF**

2.26 (木曜日) スーパーアークス 千歳店・長都店限定  
食品売場全品 お会計より **5%OFF**

※他割引併用不可 ※お会計前にレジ係員へご提示ください。

## スーパーアークス 千歳店・長都店

2/21(土)・22(日)・23(月)

## なまら! おトククーポン

テナント除く、食品コーナー全品  
一会計本体価格合計より



本券ご持参のお客さま限定  
本広告全体を切り取ってお会計前に  
レジにご提示ください。

※スーパーアークス千歳店、スーパーアークス長都店でのみご利用いただけます。★他の割引企画との併用はできません。★パソコン、タブレット端末などのWebサイトからプリントアウトしたク  
ーポン券はご利用できません。★割引対象品は店頭にてご確認ください。★ご利用は、精算時レジ係員にクーポンご提示のお客さまに限りま  
す。ご提示後クーポンは回収いたします。

【スーパーアークス 千歳店】 TEL0123-26-6660 千歳市日の出1丁目(日の出大通沿)

【スーパーアークス 長都店】 TEL0123-23-7667 千歳市勇舞8丁目1-1 ←アマゾンネットスーパーはじめました!

【千歳店】千歳市日の出1丁目(日の出大通沿) TEL0123-26-6660 【長都店】千歳市勇舞8丁目1-1 TEL0123-23-7667