

2月5日に開催された第45回竹原ロードレース大会の各部門の結果は、次のとおりです。

種目	名前	所属	記録
一般男子3km	山下 剛史	バンブースポーツクラブ	10分12秒
一般女子3km	森下 莉衣	マルガリータの風	13分03秒
一般男子5km	中塚 元基	バンブースポーツクラブ	16分50秒
一般女子5km	永田 梨菜	広島市立基町高等学校	19分56秒
一般男子10km	中村 紳士朗	市立呉高校	35分31秒
一般女子10km	清水 彩加	東広島TFC	44分57秒
中学生男子3km	末田 唯久海	東広島TFC	9分11秒
中学生女子3km	岩村 莉奈	磯松中学校	10分36秒
小学生男子2km1年	新屋 直人	八本松小学校	8分15秒
小学生女子2km1年	小玉 倫子	東広島TFC	9分46秒
小学生男子2km2年	古市 陽大	東広島TFC	8分40秒
小学生女子2km2年	加藤 才奈	東広島TFC	8分32秒
小学生男子2km3年	桃谷 樂	びんごWAC	7分56秒
小学生女子2km3年	吉村 優成	吉和AC	8分48秒
小学生男子2km4年	大繁 然丸	東広島TFC	7分21秒
小学生女子2km4年	宮田 歩華	東広島TFC	7分43秒
小学生男子2km5年	新屋 遙人	八本松小学校	7分09秒
小学生女子2km5年	芝山 千織	岩国市愛宕山アスレチッククラブ	7分17秒
小学生男子2km6年	堀 凌多	東広島TFC	6分37秒
小学生女子2km6年	武田 ひなた	東広島TFC	7分57秒

結果の詳細につきましては、市ホームページに掲載しています。



おめでとうございます



竹原市老人クラブ連合会が、第63回交通安全国民運動中央大会で、交通安全活動等を積極的に推進し、顕著な功績があった団体に贈られる交通安全優良団体表彰を受賞し、2月15日、会長の笠岡明彦さんが今榮市長を訪ね、喜びの報告をしました。

受賞を心からお祝い申し上げます。

◀ (左) 竹原市老人クラブ連合会会長の
かさおか あきひろ
笠岡 明彦 さん

防災用品の寄附を受けました



2月6日、三原農業協同組合から地域貢献活動の一環として、非常用備蓄食料 (HOZONHOZON おいしいごはんシリーズ) 2,000食分の寄附を受けました。寄附された非常用備蓄食料は災害時に活用していきます。

問い合わせ 危機管理課 ☎ 22-2283

◀ (右) 三原農業共同組合 代表理事組合長の
たなか よしひろ
田中 義彦 さん

市制施行 65 周年の協賛事業を募集します

本市は 11 月 3 日に市制施行 65 周年を迎えます。市民・団体の皆さんが実施する事業において、「竹原市制施行 65 周年記念事業」の冠や右記のロゴマークを使用して、65 周年を盛り上げていただけるイベント（協賛事業）を募集します。



対象 令和 6 年 3 月 31 日までに実施する事業 ※営利目的のもの、政治・宗教的なもの等は除く。
申請方法 所定の申請用紙（総務課備え付け）に 申し込み先・問い合わせ
より申請してください。 総務課行政係 ☎ 2 2 - 7 7 1 9

広島県議会議員一般選挙（統一地方選挙）の日程

◆投票日 4 月 9 日（日） 告示日 3 月 31 日（金）

投票所での投票

時間 7 時～ 19 時

場所 投票所入場券に記載の投票所

※竹原市豊田郡選挙区で立候補者が 1 名以内の場合は無投票となります。

開票時間・場所 20 時～ ピースリーホーム総合公園バンブー・ジョイ・ハイランド体育館

感染症対策

投票所内では咳エチケット等のご協力をお願いします。

持参した鉛筆又は黒ボールペン（水性・消せる物を除く）

を使用することができます。

問い合わせ 選挙管理委員会事務局 ☎ 2 2 - 7 7 6 4

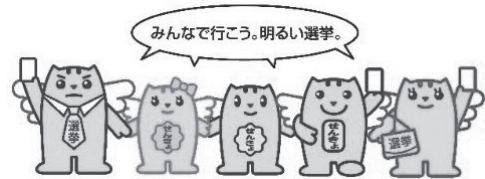
期日前投票

竹原市役所 4 月 1 日（土）～ 8 日（土）

8 時 30 分～ 20 時

忠海地域交流センター 4 月 4 日（火）

9 時～ 19 時



最大 2 万円分のポイントがもらえるマイナポイントキャンペーン実施中 ～マイナポイントの申込期限は 5 月 31 日～

マイナポイントは 2 月末までにマイナンバーカードの申請をした人が対象です。なお、マイナポイント第 2 弾は令和 5 年 5 月 31 日で終了しますので、申込みはお早めをお願いします。

【マイナポイントの申込みをお手伝いしています】

市役所本庁・忠海支所でマイナポイントの申込みをお手伝いしています。ご利用の際には次のものをご準備ください

- ・マイナンバーカード（利用者証明用電子証明書搭載のもの）
- ・本人名義（未成年の場合は法定代理人名義も可）のキャッシュレス決済サービス（事前準備が必要なものもあるため前もってご確認ください）
- ・カード受取時に設定した数字 4 桁の暗証番号
- ・公金受取口座を登録する場合、口座番号がわかるもの（本人名義に限る）

※利用者証明用電子証明書がカードに搭載されていない、または失効してしまっている、暗証番号がわからない、ロックがかかってしまった場合は市役所及び忠海支所で手続きできます。

なお、暗証番号の再設定にはマイナンバーカードともう 1 点本人確認書類が必要です。

※スマートフォン等をお持ちの場合、自宅からでも手続きが可能です。詳しくはこちら▶



【夜間・休日開庁のご案内】

マイナンバーカードの受け取りや電子証明書の更新のため、次の日程で夜間・休日を開庁しますのご利用ください。マイナンバーカードに関する業務以外はお受けできません。

夜間開庁日時 3 月 9 日（木）、23 日（木）、4 月 13 日（木） 17 時 15 分～ 19 時

休日開庁日時 3 月 12 日（日）、26 日（日）、4 月 23 日（日） 9 時～ 12 時

受付場所・問い合わせ 市民課市民係 ☎ 2 2 - 7 7 3 4

すくすくたけっこギフトが始まりました (国による出産・子育て応援給付金)

問い合わせ 保健センター
☎ 22-7157

令和5年2月から、妊娠期から出産・子育てまで切れ目のない支援と合わせて、経済的な負担を軽減するため、「出産応援ギフト」及び「子育て応援ギフト」をお渡しします。

【対象者・ギフトの額】

申請時点で竹原市に住民票のある人、他の自治体で出産・子育て応援給付金による出産・子育て応援ギフトを受けとっていない人に限ります。

○出産応援ギフト：妊婦1人につき5万円

令和4年4月1日以降に出生した子どもの養育者または妊娠届出を提出した(する)妊婦

○子育て応援ギフト：出生した子ども1人につき5万円

令和4年4月1日以降に出生した(する)子どもの養育者

ギフトを受けとるためには、申請が必要です。

※現時点で対象になる人

2月下旬に案内及び申請書を郵送しています。

※これから対象になる人

妊娠届出時及びあかちゃん訪問の際にお渡しします。

【令和5年3月以降に妊娠届出を提出する方へ】

妊娠届出時に次のものを持参してください。

- ・マイナンバーがわかるもの
- ・本人確認ができるもの
- ・妊婦本人の振込先口座が確認できるもの

竹原市民生委員児童委員協議会からのお知らせ

調整中でした地区の民生委員児童委員が次の方に決まりました。

民生委員児童委員は、皆さんと同じ地域に暮らす最も身近な相談相手であり支援者です。誰もが安心して暮せるよう、見守り活動や、相談・支援事業を行っています。

問い合わせ 社会福祉課福祉係

☎ 22-2946

氏名	住所	電話番号	担当地区
竹橋 和彦	田ノ浦一丁目	22-5033	黒浜
上鹿庭 博夫	下野町宮原	22-6680	宮原・受矢・阿此比・正部(新庄町)
奥元 美佐江	下野町宿根	22-7090	宿根
黒田 志野婦	田万里町	29-1621	下田万里地区

3月は「自殺対策強化月間」です

令和3年は全国的に自殺者が減少しましたが、女性の自殺者は2年連続で増加しました。不安や悩みを抱えている場合は、一人で悩まず、まずは相談してください。

こんな症状はありませんか

- 何事にも興味がわかず楽しくない
- 疲れやすい、元気がでない
- なかなか寝付けられない、朝早く目が覚める
- 食欲がなくなる
- 人に会いたくなくなる
- 心配事が頭から離れない
- 自分を責め、自分は価値がないと感じる
- 息苦しい、めまいがする
- 体がだるく疲れが取れない

こころの不調を感じたら1人で悩まず相談を

ストレスが重なっている時や、物事が思い通りに進まないときなどは、誰でもこころの健康を崩すことがあります。そんなときは、身近な人などに悩みを聞いてもらうことで、張り詰めたこころを緩めることもできます。

【相談窓口】

いのちのホットライン竹原 ☎ 22-9102

場所 ふれあい館ひろしま(中央2-4-3)

時間 9時～18時

※休館日 3月19日(日)

●周囲の方へ

相談を受けたら、本人の気持ちを尊重し、否定せずそのまま受け止め、相手が黙りこんだときもじっくり待ちましょう。

●専門機関へご相談ください

困っている人、そして相談を受けた人の負担を軽くするためにも専門機関に相談しましょう。

問い合わせ 保健センター ☎ 22-7157

広島県西部東保健所保健課

☎ 082-422-6911

特定健診やがん検診の結果はいかがでしたか？

「治療」や「精密検査」が必要だった人は、必ず受診しましょう。

「結果をこれからの健康に役立てる」それが、健（検）診の目的です。

竹原市国民健康保険の特定健診受診者のうち、内臓脂肪症候群（メタボリックシンドローム）に該当する人は約2割、予備群に該当する人は約1割を占めています。

肥満により内臓脂肪がたまると脂肪細胞から血糖値、血圧、中性脂肪、コレステロール値に異常をきたす物質が分泌されます。血糖や血圧、脂質など一つ一つのリスクはわずかでも、重なることで動脈硬化が進行しやすくなり、「脳卒中」や「心臓病（心筋梗塞など）」を引き起こす確率が高まります。医療機関を受診することで、「脳卒中」や「心臓病」を防ぐことができます。

また、近年2人に1人は何らかの「がん」にかかると言われてはいますが、早期に発見して治療することで、「治る病気」になりつつあります。

健（検）診を受けた後の行動が大事です。

○受診結果が『要医（治）療』『要精密検査』だった人は？

今すぐ医療機関を受診してください。

○『要指導』だった人は？

今すぐ治療の必要はありませんが、『生活習慣の改善が必要な人』です。

早めに生活習慣を見直しましょう。

【特定健診で要指導となる判定基準】

項目	基準値
腹囲	男性85cm・女性90cm以上またはBMIが25以上
血糖	空腹時血糖100mg/dl以上またはヘモグロビンA1c5.6%以上
血圧	収縮期血圧130mmHg以上または拡張期血圧85mmHg以上
脂質	中性脂肪150mg/dl以上またはHDLコレステロール40mg/dl未満

○『異常なし』だった人は？

まずはひと安心です。

現在の生活に「+10分」の運動（スクワットなど）を取り入れて、筋力アップを図り、「転倒予防」や「アンチエイジング」に努めましょう。そして、来年度も受診して、検査値の変化を見ていきましょう。ただし、症状があると感じた場合は、結果に関わらず、早めに医療機関を受診してください。

★ Check! ★

令和5年度「健康診査のお知らせ」は、広報たけはら5月号と一緒に配布する予定です。

東野保育所の休所について

令和5年度の保育所入所申込を受付した結果、入所児童が見込まれないため、令和5年4月から東野保育所を休所します。

問い合わせ

社会福祉課子ども福祉係

☎ 22-7742

一時預かり利用者負担軽減事業

市内在住の未就園児が、対象施設で一時預かりを利用した場合、年収360万円未満相当世帯の方は利用料の減免を行います。

対象期間 令和6年3月31日利用分まで

問い合わせ

社会福祉課子ども福祉係

☎ 22-7742