

第48回竹原市民スポーツ大会結果

今年で48回目となる市民スポーツ大会がピースリーホームバンブー総合公園を中心に開催され、各競技で熱戦が繰り広げられました。各種目の優勝者は次のとおりです。(敬称略・順不同)

種目	部門	名前	所属	記録
陸上	1年男子 100 m	西中 春輝	忠海学園	20 秒 1
	4年男子 100 m	宮畑 諒太	忠海学園	19 秒 7
	5年男子 100 m	渡川 海翔	大乘小学校	16 秒 0
	5年女子 100 m	西中 愛梨	忠海学園	17 秒 8
	6年男子 100 m	山本 流維	忠海学園	15 秒 9
	中学男子 100 m	前田 陽斗	竹原中学校	13 秒 2
	中学女子 100 m	半田 愛季	竹原中学校	14 秒 7
	一般男子 100 m	吉村 凌瑛	一般	12 秒 3
	中学男子 200 m	前田 陽斗	竹原中学校	27 秒 1
	中学女子 200 m	半田 愛季	竹原中学校	31 秒 4
	中学女子 400 m	船附 奏空	吉名学園	83 秒 5
	一般男子 400 m	笹原 多朗	一般	57 秒 2
	5年男子 800 m	佐藤 勇颯	バンブースポーツクラブ	3 分 05 秒 4
	中学男子 800 m	高野 蓮都	竹原中学校	3 分 17 秒 4
	中学女子 800 m	天崎 杏璃	竹原中学校	2 分 51 秒 5
	一般男子 800 m	山下 剛史	バンブースポーツクラブ	2 分 50 秒 4
	一般男子 3000 m	山下 剛史	バンブースポーツクラブ	10 分 37 秒 1
	一般女子 3000 m	坂本 雅代	バンブースポーツクラブ	13 分 45 秒 1
	一般男子 400 m リレー	川上 拓志 右田 和寛 吉本 一馬 山下 剛史	バンブースポーツクラブ	63 秒 4
	4年男子ジャベリックボール投げ	宮畑 諒太	忠海学園	17 m 85
	5年男子ジャベリックボール投げ	手島 陸翔	忠海学園	30 m 07
	5年女子ジャベリックボール投げ	西中 愛梨	忠海学園	13 m 84
	6年男子ジャベリックボール投げ	山本 流維	忠海学園	28 m 86
中学男子砲丸投げ	住平 勇颯	賀茂川中学校	5 m 19	
5年男子走り幅跳び	渡川 海翔	大乘小学校	3 m 30	
6年男子走り幅跳び	山本 流維	忠海学園	3 m 20	
中学女子走り幅跳び	力万 莉緒	バンブースポーツクラブ	3 m 03	

種目	部門	名前(所属)
ソフトテニス	中学生男子	藤見 陸来・宮迫 透矢 (賀茂川中学校)
	中学生女子	上野 夢華・塚原 麻友 (賀茂川中学校)
	一般男子	西村 誠喜・辻 誠二
	一般女子	豊田 和代・辻 千加子
	壮年一部	行友 典正・古谷 信弘
	壮年二部	沖本 正志・西川 明生
テニス	ダブルス(男女混合)	山田 武・村山 奏音
バドミントン	男子ダブルス	岩本 祐輔・望月 雄斗
	女子ダブルス	岩西 由美子・西元 清美
	混合ダブルス	山田 真二・久保田 真理子
剣道	小学生低学年男子	高橋 湊
	小学生低学年女子	船附 禾乃
	小学生高学年	吉井 希一
	5・6年生女子	筒井 彩矢
	中学生男子	多智花 啓太
	中学生女子	筒井 彩世
卓球	中学生男子	成田 利優(竹原中学校)
	中学生以下女子	福富 美唯(中通小学校)
	一般男子	福富 陽(竹風クラブ)
	一般女子	堀岡 京子(ピュアTC)
	ベテラン男子	信弘 俊三(竹原あゆみ会)
	ベテラン女子	森田 真澄(竹原あゆみ会)

種目	部門	名前
ゴルフ	グラウンドゴルフ	隅 光広
	ダブルペリア	高井 均
	男子グロス	井上 正規
	女子グロス	大川 敏子

団体競技		
種目	チーム名	
ソフトボール	いーね会	
ゲートボール	光寿クラブ	
学童軟式野球	竹原リトルクラブ	
サッカー	少年の部	バンスポ竹原FC
	一般の部	竹原クラブ
バレーボール	朝日クラブ	



問い合わせ 文化生涯学習課生涯学習係 ☎ 22-2328

第69回竹原駅伝競走大会・第23回豊田竹原中学校駅伝競走大会結果

10月15日、駅伝競走大会が開催され、各チームがたすきをつなぎ、白熱した好レースが展開されました。各部門の上位3チームは次のとおりです。

第69回竹原駅伝競走大会

部門	順位	チーム名	記録
郡市の部 (37.93 km)	優勝	三原市体協	2:04:50
	準優勝	東広島市スポーツ協会駅伝チーム	2:08:40
	第3位	呉市体育協会	2:08:59
一般男子の部 (15.85 km)	優勝	バンブースポーツクラブA	0:52:12
	準優勝	広島商船高専 陸上部	0:52:49
	第3位	広島県立広島叡智学園高等学校	0:54:34
一般女子の部 (15.85km)	優勝	広島県立広島叡智学園高等学校	1:12:27
中学校男子の部 (15.85 km)	優勝	広島県立広島叡智学園中学校	0:58:21
	準優勝	大崎上島中学校	0:58:40
	第3位	竹原中学校駅伝部 男子	1:00:06
中学校女子の部 (15.85 km)	優勝	竹原中学校駅伝部 女子	1:13:46
	準優勝	広島県立広島叡智学園中学校	1:13:51
	第3位	竹原市立賀茂川中学校	1:15:32
リレーマラソンの部 (7.0 km)	優勝	東広島TFC A	0:23:45
	準優勝	東広島TFC B	0:26:04
	第3位	東広島TFC C	0:26:09



第23回豊田竹原中学校駅伝競走大会

部門	順位	チーム名	記録
中学校男子の部 (15.85 km)	優勝	広島県立広島叡智学園中学校	0:58:21
	準優勝	大崎上島中学校	0:58:40
	第3位	竹原中学校駅伝部 男子	1:00:06
中学校女子の部 (15.85 km)	優勝	竹原中学校駅伝部 女子	1:13:46
	準優勝	広島県立広島叡智学園中学校	1:13:51
	第3位	竹原市立賀茂川中学校	1:15:32

問い合わせ 文化生涯学習課生涯学習係 ☎ 22-2328

株式会社広島銀行と包括的連携協定を締結



10月2日、株式会社広島銀行と竹原市は、連携協力に関する協定を締結しました。観光まちづくりや創業支援に関することなど、地方創生における様々な分野で相互に協力し、協働した取組を行うことにより、地域の活性化を図ります。

問い合わせ

企画政策課秘書企画係 ☎ 22-0942

竹原駅トイレがリニューアルされました

竹原駅のトイレのリニューアル工事が完了しました。

これは、昨年度の竹原駅・駅前エリアブランディングプロジェクトの一環として実現した取組です。

利便性の向上を図るため、洋式化（温水洗浄便座）や内装改修などを実施しました。また、竹原駅トイレの外壁には、竹原の特産品であるレンガを、地域の人達と一緒に貼り付けており、皆様により親しまれる駅を目指します。

問い合わせ JR西日本お客様センター ☎ 0570-00-2486

(6時～23時)

企画政策課秘書企画係 ☎ 22-0942



「東広島市消防局ライブ 119」 開始のお知らせ

問い合わせ 東広島市消防局指令課
☎082-422-0119

11月9日（木）から「東広島市消防局ライブ 119」の運用を開始します。

「東広島市消防局ライブ 119」とは

「東広島市消防局ライブ 119」は、通常の119番通報に映像を加えることで、より正確な情報をリアルタイムに伝えることができる新しいサービスです。



東広島市消防局
●ライブ119

ご協力をお願い

119番通報の際、指令課員が必要と判断した時に映像伝送の協力をお願いすることがあります。

通報者が撮影する災害現場の映像を指令課員がリアルタイムに確認したり、指令課員から応急手当を実施いただくための映像を送信したりするなど、迅速な現場活動に役立てます。

「東広島市消防局ライブ 119」の利用は、通報者の安全が確保されていることが前提となります。安全な環境を確認後、指令課員から操作方法について説明します。

なお、映像送信にかかる通信料金は、通報者側の負担となります。ご理解とご協力をお願いします。

「東広島市消防局ライブ 119」通報イメージ

ショートメッセージ (SMS) を
消防から送信

SMSに記載のURLから
ライブ 119を起動

注意事項の確認とマイクなどの
使用許可を行い、撮影開始!



現場の映像



▲詳しくは
こちら

☎ 119番通報をつないだまま



竹原市制施行
65周年

せとぼる『SETOUCHI PORTO』 ～みなとオアシスタけはらイベント～

5回目を迎えるせとぼる。今年はワンちゃんとゆっくりくつろげるドッグカフェも登場。グルメやクルーズなど、瀬戸内を眺めながら瀬戸内の恵みを感じられるマルシェイベントです。たくさんのご来場をお待ちしています。

日時 11月12日（日）10時～16時 場所 たけはら海の駅周辺

駐車場 流通センター、竹原港市営駐車場

※悪天候等により中止になる場合があります。

※このイベントは瀬戸内・海の路ネットワーク推進協議会の支援を受け開催しています。

問い合わせ

せとぼる事務局（まちづくり会社いいね竹原内）☎23-5100

みなとオアシスタけはら運営協議会事務局（港湾管理事務所内）☎22-0173



▲詳しくは
こちら

展示・コンサートなどを通じて、人権について考えてみませんか？

日程	時間	内容（●は子供向けイベント）	場所
12月9日（土）	9時～16時	パネル展・作品展	人権センター
	10時30分～11時	●おりがみでコマを作ろう！	
	13時30分～15時	●子ども映画会（約90分） 上映作品「おまえうまそうだな」	
12月10日（日）	9時～16時	パネル展・作品展・模擬店（11時～13時）	人権センター
	12時30分～13時30分	模擬店・共同募金	市民館
	13時30分～15時30分 （12時30分開場）	中学生人権作文コンテスト表彰式 マイ・ハート・コンサート in 竹原（※）	

（※）マイ・ハート・コンサート in 竹原

ヴィオラ奏者の^{おきたたかし}沖田孝司さん、ピアノ奏者の^{おきたちはる}沖田千春さんを招いて、「トーク&コンサート」を開催します。お二人は、小中学校での音楽人権教室の活動の功績が評価され、令和元年度に「人権擁護功労賞（法務大臣表彰）」を受賞されています。

当日は、G7広島サミットのパートナーズ・プログラムで演奏された曲「We love the EARTH from HIROSHIMA」を、吉名学園合唱部の児童の皆さんの歌声とともに披露していただきます。



▲詳しくはこちら

12月4日（月）～10日（日）は人権週間です

昭和23（1948）年12月10日に、国際連合総会で世界人権宣言が採択されたことを記念し、毎年12月10日は「人権デー」と定められています。日本では、12月4日～10日までを「人権週間」として、人権啓発活動を強化する週間としています。お互いに相手の立場を尊重し、豊かな人間関係をつくりましょう。

11月12日（日）～25日（土）は「女性に対する暴力をなくす運動」期間です

暴力は性別を問わず、決して許されるものではありません。特に、女性に対する配偶者等からの暴力、性犯罪、セクシュアル・ハラスメント、ストーカー行為等は、女性の人権を著しく侵害するものであり、解決しなければならない重要な課題です。ひとりで悩まず、ご相談ください。

11月15日（水）～21日（火）は「女性の人権ホットライン」強化週間

女性に関する人権問題について、法務局職員や人権擁護委員が受付時間を拡大して相談に応じます。

☎ 0570-070-810

平日 8時30分～19時

土・日曜日 10時～17時

※通常は、平日8時30分～17時15分で受付

相談先

●竹原市DV相談窓口（人権センター内）

☎・FAX 22-7748

平日8時30分～17時15分

●性被害ワンストップセンターひろしま

☎ 082-298-7878

24時間365日※HPから面接予約可

●内閣府 DV相談+（プラス）

☎ 0120-279-889

メール・チャット

※電話・メールは24時間、

チャットは12時～22時受付

●広島県 男性専用のDV相談窓口

☎ 080-7129-4971

毎月第2・第4月曜日19～21時

※対象 広島県内に住むDV被害、

DV加害に悩む男性



▲詳しくはこちら

滞納処分強化の取組

市民の皆さんに負担していただく市民税、固定資産税、軽自動車税、国民健康保険税、介護保険料、後期高齢者医療保険料、保育料、市営住宅使用料、上下水道使用料、下水道受益者負担金などは、市政を運営するうえで欠かせない自主財源です。

市では経費節減を進める一方で、これらの自主財源を確保するとともに、税等負担の公平性を確保するため、重要な課題として滞納整理に取り組んでいます。

主な取組として、納期限内に納付いただけない場合には、文書での催告、夜間や休日の電話催告、各戸を訪問しての催告等を行い、さらには給与等財産の差押えや行政サービスの制限も行っています。

▼滞納処分等の実績

処分の内容	令和2年度	令和3年度	令和4年度
市税等の滞納者に対する給与等財産の差押え	30件	15件	28件
市営住宅法的措置（強制執行、自主退去等）	0件	0件	0件
水道の給水停止	25件	17件	12件
有効期限短期（3か月・6か月）の国保被保険者証の交付	53件	51件	45件
医療費が一時全額自己負担となる国保資格証明書の交付	1件	1件	1件
有効期限短期（6か月）の後期高齢者医療保険被保険者証の交付	11件	5件	5件

納め忘れのない安心で便利な口座振替制度をご利用ください

口座振替制度を利用すると、納期限の日に指定口座から自動で引き落とされるので、納付の手間が省けるうえ、納め忘れもなく安心です。一度手続きすると、翌年以降も継続されるので大変便利です。

振替希望金融機関にて手続きをしてください。

口座振替の方法

取扱金融機関	広島銀行、もみじ銀行、中国銀行、呉信用金庫、中国労働金庫、広島市信用組合、JAひろしま、ゆうちょ銀行
必要なもの	通帳、印かん（銀行に届け出ているもの）
取扱われる税・使用料	市県民税（普通徴収）、固定資産税、軽自動車税、国民健康保険税（普通徴収）、介護保険料（普通徴収）、後期高齢者医療保険料（普通徴収）、保育料、市営住宅使用料、上下水道使用料、下水道受益者負担金

所得の申告はお済みですか？

所得の申告をしていないと、必要なサービスを受けることができない場合があります。また、所得がない人も「所得がない」という申告が必要な場合がありますので注意してください。

夜間納税相談のご案内

事前に連絡いただければ、税金に関する相談を受け付けますので、ご利用ください。

利用時間 平日の20時まで

場所 税務課（市役所1階）

問い合わせ 税務課収納係 ☎ 22-7732

今月の納期限 11月30日（木）

◆国民健康保険税…第5期分 ◆後期高齢者医療保険料…第5期分 ◆介護保険料…第5期分

口座振替の登録をされている人は、口座振替日の前日までに残高の確認をお願いします。

いつでもどこでもスマホで申告！

確定申告書は「スマートフォン」と「マイナンバーカード」があれば作成できます。

スマホ申告にチャレンジしませんか？

問い合わせ 竹原税務署調査部門 ☎ 22-0516

スマホ申告はこちら▶



産前産後期間の国民健康保険税が軽減されます



令和6年1月1日から産前産後期間の国民健康保険税を軽減する制度が始まります。

対象者（次のすべてに該当する人）

①広島県（竹原市）国民健康保険加入者（被保険者）で妊娠85日以降に出産した人

②出産予定日（出産日）の属する月（以下「出産予定月（出産月）という。」）が令和5年11月以降の人

軽減期間

出産予定月（出産月）の前月から4か月分

※多胎妊娠の場合は、出産予定月（出産月）の3か月前から6か月分

軽減額

令和6年1月以降、対象となる期間の所得割額と均等割額の全額

届出方法 届出は出産予定日の6か月前からできます。届出書（税務課に備え付け）に記入し、妊婦の氏名及び出産予定日（出産日）が確認できるもの（母子健康手帳の写しなど）を添えて届出してください。

問い合わせ 税務課市民税係 ☎22-7732

統計調査員の仕事をしてみませんか？



あらかじめ統計調査員希望者に登録していただき、各種統計調査を実施する際には、市から連絡します。他の仕事をしながら統計調査員の事務をすることも可能です。詳しくはこちら▲

応募資格（次の①～④をすべて満たす人）

①20歳以上75歳未満の人

②警察及び税務に関係する事務に従事していない人

③選挙運動等に直接関わっていない人

④その他統計調査の事務に支障がない人

令和6年度実施予定

全国家計構造調査（8月～11月）

農林業センサス（1月～2月）など

募集期間 随時

内容 調査票の配布と回収、事務打合せ会への出席など

報酬 調査内容や受け持ち件数等に応じて、調査終了後に支払います。

申込方法 所定の申請書（総務課、忠海支所に備え付け、市ホームページに掲載）により申し込み。

申し込み・問い合わせ

総務課行政係 ☎22-7719

【連載】北前船日本遺産～呉市の紹介～



JAPAN HERITAGE
日本遺産

今回ご紹介する北前船日本遺産の認定を受けている自治体は、呉市です。

広島県南西部に位置する呉市は、明治22（1889）年の呉鎮守府開庁を契機として、本格的な市街地の形成が進められました。当時の海軍が築いた水道施設や港湾施設などの都市基盤は、市民生活に欠かせないものとして現在も活用されています。

呉市の南東部、瀬戸内海に浮かぶ大崎下島の東端部に位置する御手洗は、江戸時代に入り「沖乗り」航路が主流になると瀬戸内海の要衝となり、潮待ち・風待ちの港町として栄え、北前船も寄港しました。

御手洗地区の構成文化財のひとつである若胡子屋跡は、広島藩から公認された4軒の茶屋（遊郭）のうち唯一現存する建物です。若胡子屋は享保9（1724）年に藩から茶屋株の免許を受けており、建築年代もその頃と考えられています。別棟の奥座敷は、当時の面影をよくとどめており、天井や障子の腰板、雨戸に「屋久杉」が使われるなど、贅沢な造りとなっています。

また、同じく構成文化財の千砂子波止は、全長65間（約120m）の大波止で、広島藩が御手洗の港を拡張するために築造され、大波止を鎮守する住吉神社は、北前船の商人などの信仰も厚く、境内地には彼らが寄進した玉垣が見られます。また、参道前の高燈籠は、当地の庄屋金子忠左衛門が寄進したもので、当初は千砂子波止の突端にあり、明治12（1879）年頃まで北前船などの航行の安全のための常夜灯として灯し続けられました。

このような御手洗の町並みは、江戸時代の中頃から幕末にかけて形成されていった町の形態や構造がよく残っていることから、平成6（1994）年に国の重要伝統的建造物群保存地区に選定されました。

問い合わせ 文化生涯学習課文化財保護係 ☎22-2328



▲千砂子波止と高燈籠

障害者差別解消法が変わります

問い合わせ

健康福祉課障害福祉係 ☎ 22-7743

令和6年4月から合理的配慮の提供が義務化されます

「障害者差別解消法」では、行政機関や事業者に対し、障害を理由とする「不当な差別的取扱い」をしないことや、障害のある人から申出があった場合に「合理的配慮の提供」をすることが定められています。

令和3年に法律改正され、令和6年4月1日から事業者による障害のある人への合理的配慮の提供が義務化されます。障害を理由とする差別をなくすことで、障害のある人もない人も、互いにその人らしさを認め合いながら、共に生きる社会の実現を目指しています。

対象	不当な差別的取扱い	合理的配慮の提供
行政機関	禁止	義務
民間事業者（会社・お店）	禁止	努力義務→義務

●不当な差別的取扱いとは

障害のある人に対して、正当な理由なく、障害のない人と異なる対応をすることです。

【例】・保護者や介助者がいなければ一律に入店を断ること。

- ・障害のある人向けのアパートなどの物件はないと言って対応しないこと。
- ・障害があることを理由として、障害のある人に対して一律に接遇の質を下げること。

●合理的配慮の提供とは

障害のある人の活動などを制限しているバリア（障壁）を取り除くため、障害のある人から何らかの配慮を求める意思表示があった場合に、負担になりすぎない範囲で対応をすることです。

【例】・身体障害のある人から、「飲食店で車いすのまま着席したい。」との申し出があった。

【合理的配慮の提供】備え付けの椅子を片付けて、車椅子のまま着席できるスペースを確保した。

- ・学習障害のある人から、「板書を最後まで書き写すことができない。」との申し出があった。

【合理的配慮の提供】書き写す代わりに、スマートフォンで板書を撮影できることとした。

障害のある人を対象とした 相談窓口のお知らせ

問い合わせ

健康福祉課障害福祉係 ☎ 22-7743

○障害のある人の相談窓口

市内の相談支援事業所では、必要な情報の提供や専門機関の紹介、福祉サービス申請や利用のためのお手伝いなどを行っています。

種別（主なもの）	事業所名	住所	電話番号
身体障害分野	竹原地域障害者生活支援センター聖恵	忠海中町三丁目16-1	23-2450
知的障害分野	地域支援センターまいらいふ	竹原町3567-1	24-6556
精神障害分野	地域生活支援センター365	下野町2402-1	22-7655

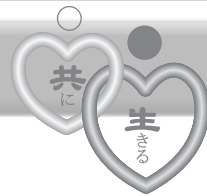
◆身近な相談員にもお気軽にご相談ください。任期は、令和4年度～令和5年度の2年間です。

種別	氏名	住所	電話番号
身体障害者相談員	むかい ゆみ 向井 由美	竹原町	22-7743（竹原市健康福祉課）
	いけだ たかみ 池田 隆美	田ノ浦	24-6018（FAX 22-8250）
知的障害者相談員	こうげ みちえ 高下 美智江	竹原町	22-6774（FAX 兼）



12月3日（日）～9日（土）は障害者週間です。
障害のある人もない人も 安心して暮らせる竹原市に





11月は「秋のこどもまんなか月間」です

こども まんなか

「こどもまんなか社会」とは、常に子供の最善の利益を第一に考え、子供に関する政策を社会の真ん中に据えることを意味します。子供や若者を健やかに育成し、社会生活を円滑に営むことができるよう支援するため、この機会に家庭や地域で、「こどもまんなか」についてみんなで考えてみませんか。

子どもの権利条約について

国はこども政策の新たな推進体制を整えるため、「こどもまんなか社会の実現」を掲げて、令和5年度にこども家庭庁を設立し、こども基本法の制定や児童福祉法が改正・施行されるなど、児童福祉を取り巻く状況が大きく変わり、今まさに新たな局面を迎えています。

子供に関する諸政策の根幹となるのは、平成元年に国連で採択され、平成6年に我が国が批准を行った「子どもの権利条約」であり、条文では大きく「生きる権利」「育つ権利」「守られる権利」「参加する権利（意見の表明や参政権）」の4つについて書かれています。



子どもの意見の尊重

ここでは、「参加する権利」について取り上げます。少し前の日本社会では、子供からの意見聴取について、「幼くて理論的な考えができない」「わがままになる」など、前向きに捉えられない潮流がありました。参加する権利の重要性を理解するにあたり、児童福祉の現場でのエピソードを紹介します。

児童養護施設へ入所せざるを得ない児童がいて、児童本人はそれを拒否していたそうです。その時の一般的な対応であれば、そのまま入所の措置が取られるところでしたが、その担当者は児童本人の意見聴取を丁寧に行ったそうです。児童本人が望まない施設入所という結果は同じでも、意見表明できた場合とできていない場合の間には明らかな差があり、意見表明できた児童はすぐに施設の生活に馴染める傾向にあったそうです。

「子どもアドボカシー」について

子供からの意見聴取が重要である一方、子供は言葉でうまく気持ちを伝えられなかったり、大人に遠慮して口に出せなかったりして、意見表明の実現は容易ではありません。

そこで近年、児童福祉で注目されているのが、「子どもアドボカシー」という考え方です。アドボカシーとは、「声をあげる」という意味に由来し、子供自ら意見表明できることを指します。表明の方法により5つに分かれていて、直接本人からの発信のほか、先生や心理士・同じ境遇の仲間・親などのうち誰を介して発信するかにより分類されています。これらを組み合わせ、子供の声を聴く努力を重ねる取組となります。

これらの取組の対象は、社会的養護が必要な児童ですが、「こどもまんなか社会」の実現のためには、全ての子供の意見が尊重されなければなりません。子供の発達に合わせて気持ちを汲めるようアンテナを張り、否定することなく意見を表に出しやすい環境を整えていくことが必要です。それは特別なことではなく、子供の目線に立ってコミュニケーションを大切にしようとする意識で変わっていくことだと思います。

問い合わせ 社会福祉課子ども福祉係 ☎22-7742

みんなで防ごう児童虐待 ～あなたしか 気づいてないかも そのサイン～

11月は、オレンジリボンキャンペーン・児童虐待防止推進キャンペーン期間です。虐待には、身体的虐待・ネグレクト（育児放棄）・性的虐待・心理的虐待があります。「虐待かも？」と思ったらすぐに電話をしてください。あなたの1本の電話で救われる子供がいます。通告者や通告内容の秘密は守られます。また、「出産や子育てが心配」と思われたら相談してください。

相談・通告先 全国共通ダイヤル ☎189（いちはやく） 社会福祉課子ども福祉係 ☎22-7742
家庭児童相談室 ☎22-3544
広島県西部こども家庭センター ☎082-254-0381

骨折を予防して健康寿命を延ばそう！⑥～環境編～

健康寿命を延ばすには
転ばないカラダづくりと
骨折しない丈夫な骨づくりが大切です。

高齢者の転倒の多くは**住み慣れた自宅内**で発生しています。東京消防庁によると、およそ6割は自宅内で転倒しており、発生場所で見ると居間や寝室が最も多くなっています。

身の回りの環境を確認し、転倒を未然に防ぐことが、骨折の予防につながります。
自宅内の転倒予防対策について、いくつかご紹介します。

転倒発生場所

- 1位 居室・寝室
- 2位 玄関・勝手口
- 3位 廊下・縁側・通路
- 4位 トイレ・洗面所
- 5位 台所・調理場・ダイニング・食堂

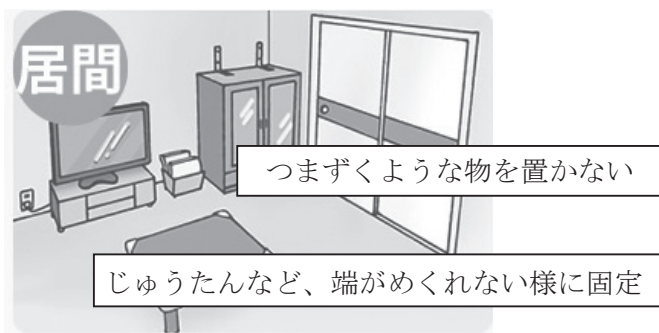
出典 東京消防庁：住宅等居住場所における高齢者の「ころぶ」事故の発生場所上位5つ(令和元年中)

- ・暗い足元は照明器具等を使い明るくする
- ・不安定な場所は手すりや壁を持って歩く



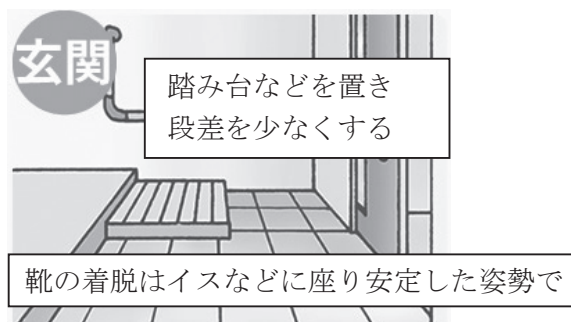
ここにも注意！

- 服用中の薬が原因でふらつくことも。特に夜間や寝起きは注意を！
- スリッパなど脱げやすい履き物にも注意



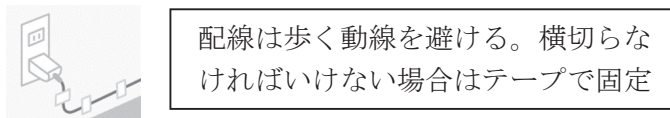
つまづくような物を置かない

じゅうたんなど、端がめくれえない様に固定

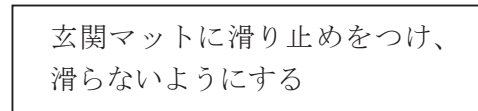


踏み台などを置き
段差を少なくする

靴の着脱はイスなどに座り安定した姿勢で



配線は歩く動線避ける。横切らなければいけない場合はテープで固定



玄関マットに滑り止めをつけ、滑らないようにする

問い合わせ 市民課医療年金係 ☎22-7734

マイナンバーカードに関する手続きのご案内

忠海支所でも手続きができます！

- ・電子証明書の新規発行及び更新
- ・暗証番号の初期化再設定
- ・マイナンバーカードの受け取り 等

※ご自身のマイナンバーカードの受取り場所については交付通知書の「交付場所名」及び「交付場所所在地」をご確認ください。交付通知書に記載の交付場所以外で受取りを希望される場合、前営業日までの事前連絡が必要です。

夜間・休日開庁のご案内

マイナンバーカードの受取、電子証明書の更新のため、次の夜間・休日に開庁しますので、ご利用ください。なお、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ので、ご了承ください。

夜間開庁日時 11月9日(木)、22日(水)、12月14日(木) 17時15分～19時

休日開庁日時 11月26日(日)、12月10日(日) 9時～12時

受付場所・問い合わせ 市役所1階 市民課市民係 ☎22-7734

「介護予防自主グループ」を紹介します！

今回は、いきいきと体操をしていることが伝わりやすいよう命名された、自主グループ「いきいき体操吉名」を紹介します。

参加者からは、「用事で休むこともありますが、翌週行くと、変わらない顔ぶれに会えるので、続けて参加することが出来ます。」「初めは面倒だった体操も、習慣となり、気持ちもリセットされるので、自分のためと思い、続けています。」などの声があがっています。「歳だから仕方ない…」ではなく、年齢に関係なく、身体の機能を維持するために、元気うちから外に出て、体操を習慣とすることが大切です。

「いきいき体操吉名」

設立時期 令和5年2月

場所 吉名地域交流センター

開催日時 毎週金曜日 13時30分～15時

特徴 新しいグループです。老若男女どなたでも気軽に覗いてください。



介護予防自主グループについての問い合わせは、健康福祉課介護福祉係（☎22-7743）へ。

自分らしく生きる 終活講座 ～住まいも終活～

「終活」は、漠然とした気持ちや事柄を考えるとても良い機会になります。あらためて「私は何を伝えたい?」「何を残したい?」「自分はどうしたい?」と考えると、あなたの大切なもの・大切な時間が見えてきます。

みなさんが気になっていること、心配なことをどう解決するかをお伝えする講座です。気になっていることをすっきりさせ、これからの人生を自分らしく楽しんでみませんか。

講座内容 資産の分け方、預金・保険、ペット、荷物の片付け、家

日時 11月25日（土）10時～11時

場所 市民館2階 第2・3会議室

講師 ファイナンシャルプランナー（CFP®）
にしむら よりおき
西村 自起 さん

駐車場 市役所南側駐車場

その他 参加費無料、事前申込不要

問い合わせ 都市整備課住宅建築係 ☎22-7749

12月1日は「世界エイズデー」です

HIV（ヒト免疫不全ウイルス）感染者・エイズ患者の報告数は減少傾向ですが、新型コロナウイルス感染症による検査機会減少の影響が懸念されています。一度の避妊具なしでの性交でも感染する可能性があります。感染の不安がある人はHIV検査を受けましょう。また、梅毒などの性感染症にかかっているとHIVに感染しやすくなります。併せて検査を受けましょう。

日時 11月28日（火）9時～11時（10月24日予約開始）

12月5日（火）9時～11時（11月7日予約開始）

12月19日（火）9時～11時、13時～14時（11月21日予約開始）

場所 広島県西部東保健所（東広島市西条昭和町13-10）

その他 検査は無料・匿名で受けられます。（要予約）相談は随時実施しています。

申し込み・問い合わせ 広島県西部東保健所保健課保健対策係

☎082-422-6911（代表）