

## おめでとうございます

### 秋の叙勲受章

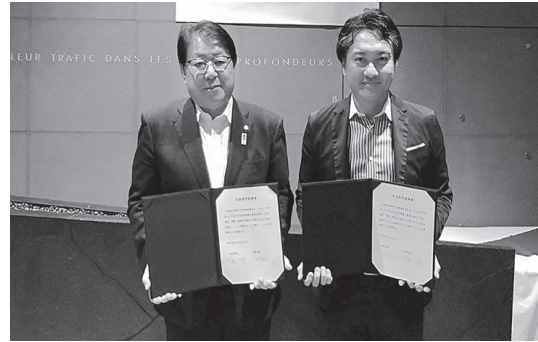
11月3日、秋の叙勲受章者が発表されました。



旭日双光章 受章  
みやはら ただゆき  
宮原 忠行さん  
(竹原町)

16年間にわたり竹原市議会議員を務められた宮原忠行さんは、民生産業委員会委員長、庁舎問題調査特別委員会委員長などを歴任し、竹原市の行財政運営の推進及び地方自治の発展に尽力されました。

## 北海道余市町と交流都市提携を締結



10月26日、北海道余市町と竹原市は、様々な分野にわたる交流を促進し、ともに発展することを願い、交流都市提携を締結しました。

観光、教育、文化、芸術などの幅広い分野において、これまで以上に交流を深めるために、官民連携の下、交流促進を進めていきます。

## 年末年始の業務休止のご案内

問い合わせ 市民課市民係 ☎ 22-7734  
市民課生活環境係 ☎ 22-2279

	令和5年12月				令和6年1月					
	28(木)	29(金)	30(土)	31(日)	1(月)	2(火)	3(水)	4(木)	5(金)	6(土)
戸籍の届出の時間外受付	市役所が年末年始の休み中でも、「出生・婚姻・死亡届」などの受付や「火葬許可業務」は、市役所(本庁)地下宿直室(24時間受付)で行います。									
一般事務	休み									
斎場業務	休み									
し尿	※年末年始のし尿収集業務は、各業者へ直接お問い合わせください。									
ごみの収集	※各区域の収集については、「竹原市家庭ごみ収集カレンダー」をご確認ください。									
ごみの直接搬入	休み									
ごみの直接搬入における注意事項	<p>広島中央エコパークへごみを直接搬入される場合は、次のことに注意してください。</p> <p>○家庭ごみの直接搬入(無料)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>軽トラック1台程度の量であれば手続きは不要です。直接施設へ搬入してください。</li> <li>※竹原市に居住していることが確認できるもの(運転免許証等)を持参してください。</li> <li>※「もやせる物」「有害ごみ」は黄色の指定ごみ袋に、「リサイクルする物」は半透明の指定ごみ袋に入れて搬入をしてください。</li> <li>※ただし、自己施工により出た建築廃材及び軽トラック1台を超える量の一時多量ごみを直接搬入する場合は、事前に市民課生活環境係へ申請書を提出し、職員による現場・現物の確認を受ける必要があります。原則、建築廃材を処理施設に持ち込むことはできませんが、担当課が自己施工と確認できる場合に限り、20kgまで搬入できます。</li> </ul> <p>○事業ごみ(事業系一般廃棄物)の直接搬入(有料)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>事前に申込が必要です。12月28日(木)までに手続きをしてください。</li> <li>○申込方法 所定の申込書(市民課生活環境係に備え付け)を市民課生活環境係に提出してください。搬入する車のナンバーが必要です。</li> <li>○料金 手数料200円/20kg</li> </ul> <p>※家庭ごみ・事業ごみの搬入期限 12月30日(土)17時まで <a href="#">詳しくはこちら▶</a></p> <p>○直接搬入できないもの</p> <p>産業廃棄物、家電リサイクル品(テレビ・エアコン・冷蔵庫・冷凍庫・洗濯機・衣類乾燥機) パソコン、スクーター、バイク、タイヤ、農業用機械、消火器、ガスボンベ、バッテリー、砂、農薬、塗料、堆肥など</p> <p>※購入した販売店で引き取ってもらうか専門業者へ依頼してください。</p> <p>《お願い》年末年始はごみの量が増えますので、ごみの減量化にご協力ください。</p>									

# 新型コロナワクチン 無料接種は令和6年3月31日まで

問い合わせ 保健センター

☎ 22-4699

新型コロナワクチンの特例臨時接種（無料）は、令和6年3月31日で終了予定です。接種を希望する人は、早めの予約をお願いします。

65歳以上の人や基礎疾患をお持ちの人は、重症化リスクが高いことから、特に接種をおすすめしています。

なお、令和6年度の接種体制については、現在、国において議論されています。



費用 無料

対象者 生後6か月以上のすべての人（※）

接種時期 令和6年3月31日まで

接種間隔 前回接種日から3か月経過した後


使用ワクチン

オミクロン株XBB.1.5対応1価ワクチン

実施場所 市内医療機関

（※）令和5年9月20日以降に3～7回目を接種した人（令和5年秋開始接種を完了した人）は、前回接種から3か月を経過後も追加接種は受けられません。

予約方法

ネット予約	 ※市ホームページからもアクセスできます。
電話予約 （12月28日まで 終了します）	竹原市予約受付・相談ダイヤル （平日9時～16時） ☎ 050-3625-9555
窓口	12月から、保健センターの窓口でも予約を受付しています。

オミクロン株対応ワクチンを一度も接種していない人など、以前送付した接種券を使用していない人は、お手元の接種券を使用して接種することができます。

紛失した場合は、再発行できますのでお問い合わせください。

## 感染拡大を防ぐための準備をしましょう

年末年始は、帰省等で高齢の方と会ったり、大人数で集まったりする機会が増えます。インフルエンザや新型コロナウイルス感染症の感染予防を心がけ、体調を整えるようにしましょう。高齢者や基礎疾患のある人が感染すれば、重症化リスクも高まります。

○基本的な感染防止対策の徹底を

換気、手洗い・手指消毒、効果的な場面でのマスクの着用など

○日々の生活の中で意識してみましょう

睡眠をしっかり取り、バランスの取れた食事を心がける

問い合わせ 保健センター ☎ 22-7157



換気しよう



手を洗おう

## ノロウイルスによる食中毒を防ぎましょう

ノロウイルス食中毒は特に冬場に多発します。ノロウイルスは感染力が強く、主な症状は、下痢、嘔吐、発熱ですが、子供や高齢者は症状が重くなることがあります。食中毒の原因は、人から人への感染が最も多いことから、次のことに注意することで食中毒や感染予防ができます。

①手洗いの励行

石けんでの手洗いは、手指に付着したウイルス量を減らすための最も効果的な方法です。

②調理時の注意点

加熱が必要な食品は十分加熱しましょう。まな板、包丁、食器、布巾などは次亜塩素酸ナトリウム（家庭用塩素系漂白剤）による殺菌や十分な煮沸消毒が有効です。

③感染者がいる場合の注意点

ノロウイルスが身近で発生したときには、ノロウイルスの感染を広げないために食器や環境などの消毒を徹底し、嘔吐物などの処理の際に二次感染しないように対策することが重要です。

問い合わせ

保健センター

☎ 22-7157

## 「竹原市第7期障害福祉計画・第3期障害児福祉計画」への意見を募集

市では、障害のある人もない人も安心した生活を送れる地域社会の実現を目指して、障害福祉計画及び障害児福祉計画の策定作業を進めています。この計画について、みなさんの意見を募集します。

公表・意見募集期間 12月27日（水）～令和6年1月26日（金）

閲覧場所 健康福祉課障害福祉係、忠海支所（土・日曜日、祝日、年末年始の休日を除く8時30分～17時15分）

意見を提出できる人 市内に在住、在勤、在学している人

提出方法 所定の用紙（閲覧場所に備え付け又は市ホームページからダウンロード）により、直接・FAX・メール・郵送（※当日消印有効）のいずれかの方法で提出してください。市ホームページの専用フォームからも提出できます。

提出先・問い合わせ 健康福祉課障害福祉係 ☎22-7743（FAX23-0140）

## 高齢者の安心確保のために

高齢者のみなさんが安心して暮らせるために、次のような安心サービスがあります。ぜひ、自分に合ったサービスをご利用ください。

### 《外出時の安心のために》

#### 「あんしんホルダー登録システム」

高齢の人が外出時に倒れたり、事故にあったりした時に、家族へ連絡を取ることができるシステムで、現在約950件の登録があります。登録をしている事で早急に連絡が取れたという事例もあるため、認知症等の理由により外出が不安な人もご利用ください。

対象者 概ね65歳以上の人

登録料 無料

交付するもの

キーホルダー2個、シール8枚

マグネット1枚

#### ○登録をしている人へ

外出時にはキーホルダーを携帯し、シールは所持品に貼り付けてください。マグネットは、家の中での緊急事態に備えて、目につきやすい所に貼り付けてください。



▲あんしんホルダー



▲あんしんシール



▲あんしんマグネット

#### ○市民のみなさんへ

あんしんホルダー等を携帯した人が急病等で、家族の連絡先が分からない場合は、ホルダーの裏面の連絡先に電話をしてください。

また、街中で困っている人がいた場合は、念のため「あんしんホルダー」を携帯していないかを確認してください。

#### 《自宅での安心のために》

#### 「あんしん電話」（緊急通報システム事業）

健康や介護に関することなど、24時間いつでも連絡・相談ができる「あんしん電話」をご利用ください。

急病・けが等の緊急時にはコールセンターから救急車の手配等対応します。

対象 概ね65歳以上の一人暮らしの高齢者  
高齢者のみの世帯

利用料 月額510円

※住民税課税世帯は、別途1,300円が必要です。

問い合わせ 健康福祉課介護福祉係

☎22-7743

## 「ウォームビズ」に取り組みましょう

気温が下がると、暖房使用により家庭でのエネルギー消費が大きくなります。暖房の温度を20℃に設定し、節電しながら快適に過ごすライフスタイル「ウォームビズ」に取り組んでみましょう。

### 「ウォームビズ」のポイント

- 首・手首・足首を温め、冷えを防ぐ
- 血行促進運動や動くことで体温を上昇させる
- 入浴で体を芯から温める
- 厚手のカーテンなどで窓から熱を逃がさない

環境省が提供している「うちエコ診断ウェブサービス」では、年間エネルギー使用量や光熱水費などの情報をもとに、お住まいの気候やライフスタイルに合わせた省エネ、省CO<sub>2</sub>対策を見つけることができます。ぜひご利用ください。



問い合わせ 市民課生活環境係 ☎22-2279 「うちエコ診断ウェブサービス」はこちら▲

# 骨折を予防して健康寿命を延ばそう！⑦

## ～骨粗しょう症の予防は成長期から～

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。

骨粗しょう症は、年齢を重ねてからの問題だと思いませんか？

骨折しない丈夫な骨づくりは、成長期から行うことが重要です。人の一生のうちで骨量が増えていくのは成長期までの間だけです。骨量は20歳頃までにピークに達し、40歳くらいまでは維持されますが、その後徐々に減少していきます。20歳までの間にしっかり骨貯金することによって将来の骨粗しょう症のリスクが低くなります。

成人期以降でも、骨は毎日生まれ変わっています。今日からご家族みんなでコツコツ骨貯金してみませんか？

### ..... 骨貯金のポイント .....

#### 休養

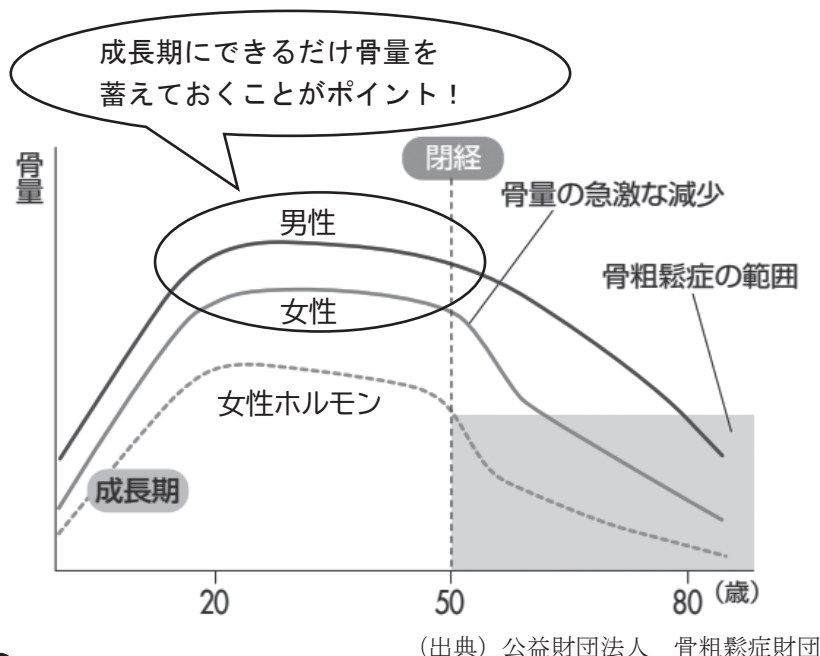
睡眠中に分泌される成長ホルモンの働きによって、骨も身体も健やかに成長していきます。

#### 栄養（広報たけはら8月号で紹介）

- ・1日3食バランスのとれた食事
- ・カルシウムが多い食品を摂る  
 （注意）ムリなダイエットや偏食は避ける

#### 運動（広報たけはら7月号で紹介）

- ・適度な運動を行う  
 （かかと落とし、開眼片足立ち 等）



（出典）公益財団法人 骨粗鬆症財団

問い合わせ 市民課医療年金係 ☎ 22-7734

## 国保だより

問い合わせ

市民課医療年金係 ☎ 22-7734

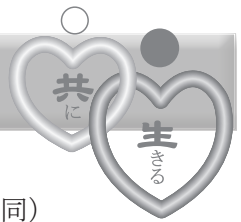
### ●医療制度を維持するため「適正受診」にご協力ください。

適正受診とは、医療機関にかからないということではありません。体の不調を感じたら、早めに受診し重症化を防ぎましょう。重症化すると、治療に時間がかかり入院や通院で医療費が高額になることがあります。

#### 適正受診のポイント

「かかりつけ医」を持ちましょう
日頃の健康に不安を感じたときや病気になったときに、今までの検査データや健康状態を把握している「かかりつけ医」に相談すると早めの対処につながります。まずは、かかりつけ医に相談しましょう。
休日・夜間の受診は控えましょう
休日や夜間の救急医療機関は、緊急性の高い患者さんのために開いています。軽い症状で安易に受診すると緊急性の高い患者さんの治療に支障をきたす場合もありますので、できるだけ「平日の診療時間内」に受診しましょう。また、夜間や休日には割増料金がかかり医療費も高くなります。
「はしご受診」はやめましょう
同じ病気で2か所以上の医療機関にかけると、そのたびに初診料が必要となり、医療費も高くなります。また、検査や薬の重複によって、体への負担や副作用の危険性もあるので、セカンドオピニオンなどの特別な理由がない場合は「はしご受診」はやめましょう。
年に1度は「特定健診」を受けましょう
生活習慣病が重症化し、脳卒中や心疾患などを発症すると、長期の治療や高額な医療費が必要になることがあります。特定健診を受診し、生活習慣病を早期に発見・対処することが大切です。治療中の人もかかりつけ医と相談し、特定健診を受診しましょう。

# 「人権標語」「男女共同参画標語」の入選作が決定



12月4日(月)から12月10日(日)は「人権週間」です。

広報たけはら7月号で募集した「人権標語」の入選作が決定しました。(敬称略・順不同)

## 人権標語

- あいさつは いえでもしっかり やりましょう  
(竹原西小1年 橋口 杏)
- ありがとう ところがぼかぼか ぼかぼか  
(荘野小1年 石塚 葵)
- いのちはね 一つしかないよ たいせつに  
(竹原小1年 小尻 希歩)
- あいさつで ともだち一人 ふえました  
(中通小2年 田中 慶太)
- だいじょうぶ わたしがいるよ あんしんして  
(忠海学園2年 鴨下 菜)
- 「やめてあげて」 いじめを止める たすけることば  
(大乘小2年 原田 むぎ)
- 「ありがとう」 うれしい心が おどり出す  
(大乘小3年 戸馬田 芽依)
- たすけたい こまっている人 いないかな  
(竹原小3年 岩瀬 葵)
- にっこりと みんなのえがお 守りたい  
(竹原小3年 川松 陽翔)
- 人間は いのちが一つ 大切に  
(竹原小3年 小野田 莉来)
- 意見はね みんなちがって みんないい  
(竹原西小4年 糴谷 奏人)
- いじめはね 自分と友達 つらくなる  
(荘野小4年 堀江 ミチル)
- 思いやりで 温かい心 広げよう  
(竹原小4年 小坂 優芽)
- 辛いこと されたら言っ て いつでもね  
(荘野小4年 南 歩加莉)
- 一度すると ずっときえない 心のいたみ  
(中通小5年 古田 奈津美)
- 言われたら きずつかないの その言葉  
(中通小5年 森井 結菜)
- その言葉 相手に言っ て だいじょうぶ  
(竹原西小5年 佐藤 優空)
- 相手のね 気持ち知っ て 考える  
(荘野小6年 山副 遥音)
- 誰にでも 合わせてあげよう カメレオン  
(中通小6年 中村 美ノ理)
- その言葉 人をくるしめる みえないくさり  
(竹原中1年 岡田 愛衣香)
- 見のがすな 一人ぼっちの さげび声  
(賀茂川中1年 仲本 綾音)
- SNS ひぼうちゆうしゅう ダメ絶対  
(竹原中2年 荒川 晴道)
- 「おはよう」は 笑顔になれる おまじない  
(忠海学園8年 三好 藍衣)
- 考えよう その一言で 凶器となる  
(忠海学園8年 山重 七海)
- あたりまえ? わすれかけてる 命の重さ  
(竹原中3年 波多 南海)
- 君と僕 それぞれのよさ 守ろうよ  
(賀茂川中3年 下岡 暖迪)

- 不安でも 一歩進めば 友がいる  
(忠海学園9年 高良 刹那)
- 踏みだそう あなたの一步が 世界の一步  
(竹原中3年 末守 春葵)
- 利他の心 あったら感じる あたたかさ  
(竹原中3年 上田 遼)

## 男女共同参画標語

- ゆっくりね よくきいてあげて だいじなきもち  
(東野小1年 深川 和樹)
- 好きな色 みんなちがって いいんだよ  
(竹原小5年 井上 幹太)
- 大丈夫 それもあなたの 個性だよ  
(竹原小5年 福田 佳純)
- 多様性 認める社会に 変えようよ  
(竹原小5年 前田 優希)
- 気にしない 自分の人生 自分らしく  
(竹原小6年 新谷 陽司)
- 支え合い みんなが笑顔の 明るい町へ  
(竹原小6年 天野 愛来)
- 「助け合い」 仲良くする キーワード  
(忠海学園6年 岡田 も百花)
- 世の中は 個性があるから 面白い  
(竹原小6年 河野 友三郎)
- それぞれの 個性を活かし ワークバランス  
(忠海学園8年 三好 藍衣)
- 気にするな 個性や能力 みんなちがう  
(竹原中3年 松尾 卓真)

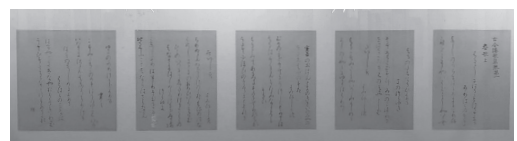
## 問い合わせ

人権センター ☎ 22-7736

## 第71回市総合文化祭市美術展入賞者

入賞者は次のとおりです。(敬称略・順不同)

- |         |             |     |             |                  |
|---------|-------------|-----|-------------|------------------|
| 市長賞     | 阿部 悦子 (書系)  | 奨励賞 | 尾崎 昇 (絵画系)  | やました 山下 万子 (絵画系) |
| 議長賞     | 花岡 和幸 (絵画系) |     | 中上美代子 (絵画系) | うらがき 上垣 幸江 (書系)  |
| 教育委員会賞  | 吉木有為子 (写真系) |     | 森田 京子 (書系)  | さかぐち 坂口 清秀 (写真系) |
|         | 橋本 京子 (工芸系) |     |             |                  |
| 文化団体連盟賞 | 表 スマノ (絵画系) |     |             |                  |
|         | 大隅 建夫 (写真系) |     |             |                  |
| 美術協会賞   | 田中 澄子 (絵画系) |     |             |                  |



◀市長賞 阿部悦子さん 受賞作品▶

問い合わせ 文化生涯学習課生涯学習係 ☎ 22-2328