平生町お知らせ版

令和５年（2023 年）10 月 13 日

シニア筋力向上トレーニング教室参加者募集

～筋力トレーニングで心身ともにいきいきと～

健康保険課 介護保険班

最近「足腰が弱くなった」「疲れやすい」「つまずきやすくなった」など感じていませんか。健康で充実した生活が送れるよう「シニア筋力向上トレーニング教室」を次のとおり実施します。

教室では、専用のトレーニングマシンを活用して、一人ひとりの体の状態に合わせた無理のない全身のトレーニングを行います。ぜひご参加ください。

◆実施期間

令和６年１月９日（火）～３月 26 日（火）

※毎週火曜日　午後１時 30 分～３時

◆申込締切

11 月 17 日（金）

◆実施場所

平生まち・むら地域交流センター（トレーニングルームおよび集会室）

◆対象者

次のすべてに該当する人

(1) 町内に住所を有するおおむね 60 歳以上の在宅の人

(2) 介護保険の要介護認定において「要支援」「要介護」の認定を受けていない人

(3) よく転ぶ、つまずくなど下肢筋力の低下で不安になっている人

(4) トレーニングを行う上で身体的に支障がなく、次のア～エに該当しない人

ア 最近６カ月以内に心臓発作、脳卒中を起こした人

イ 急性の肝機能障害、または慢性のウィルス性肝炎の活動期である人

ウ 糖尿病があり、次のいずれかに該当する人

- ６カ月以内に低血糖発作を起こしたことがある。
- 空腹時血糖 200mg/dl 以上である。
- 網膜症、腎症を併発している。

エ 血圧が収縮期血圧 180 以上、または拡張期血圧 110 以上である人

※送迎サービスはありませんので、ご自分、またはご家族の送迎などにより通所できる人に限ります。

次ページへつづく

回覧

発行：平生町役場 地域振興課(TEL：56-7120)　「平生町お知らせ版」は、再生紙を使用しています。

◆個人負担金

１回あたり 300 円

※月末の実施日に、１カ月間の利用料をいただきます。

◆定員

８名程度

※申込者多数の場合は、選考により決定します。また、参加対象者が少数の場合は、中止することがあります。

◆実施内容

- 血圧などのメディカルチェックおよび体力テスト
- 機器などを使った筋力トレーニング

※１回 90 分程度のトレーニングを週１回、３カ月間行います。

◆申込方法

町役場健康保険課に備え付けている申請書に必要事項を記入の上、ご提出ください。

◆問合せ先

町役場健康保険課 介護保険班（TEL：56-7115）

高齢者のインフルエンザ予防接種について

健康保険課 保健班

高齢者インフルエンザ予防接種について、接種費用の一部を補助します。

予防接種を受けることで、インフルエンザの発病を一定程度予防することや、発病後の重症化を予防することに一定の効果があるとされています。

予防接種を受けてから抵抗力がつくまでに２週間程度かかり、その効果が持続するのは約５カ月間とされています。より有効性を高めるためにも、インフルエンザが流行する前に接種を受けましょう。

◆接種対象者

平生町に住民登録があり、接種時に次のいずれかに該当する人

（１）65 歳以上の人

（２）60～64 歳の人で、次のいずれかに該当する人

①心臓・じん臓・呼吸器の機能障がいで身体障害者手帳１級程度の障がいがある人

②ヒト免疫不全ウイルスにより免疫機能に日常生活が不可能な程度の障がいがある人

◆接種期限

令和６年２月 29 日（木）

◆接種回数

１回

◆接種費用（自己負担額）

1,490 円

※生活保護世帯については、医療依頼証を提示することで接種費用が免除されます。

◆必要なもの

- 本人確認書類（健康保険証、運転免許証など）
- 健康手帳または予防接種手帳（お持ちでない場合は、保健センターで交付します）
- 身体障害者手帳１級の写しまたは医師の診断書（接種対象者（２）に該当する人）
- 医療依頼証（生活保護世帯の人）

◆接種医療機関

医療機関（電話番号）	
向井医院（56-2106）	光輝病院（58-1111）
たけの子クリニック（25-3341）	平生クリニックセンター（56-2000）
みつおかクリニック（58-5010）	さいとう整形外科（56-0707）
おきの内科糖尿病クリニック（56-7733）	

※町外の医療機関でも接種できますので、保健センターまたはかかりつけの医療機関にご確認ください。

※ワクチンの準備等のため、事前に医療機関へ連絡し、予約をしてください。

◆問合せ先

町保健センター（TEL：56-7141）

竹林の管理にお困りの方はご相談ください

産業課 農林水産班

町では、本年度個人所有の竹林について整備を行う予定としており、整備希望竹林の申し出を受け付けます。

この制度は、住宅地・道路への竹の侵入防止や竹林整備等について、所有者がその経費のおおむね５分の２（40%）を負担することにより、町が森林組合に委託して整備を行うものです。

竹林の管理にお困りの方はご相談ください。

◆受付開始日

10 月 20 日（金）

※予算に限りがありますので、申出竹林の整備額が予算額に達した場合、受付を締め切ります。

◆申出方法

町役場産業課まで申し出てください。
（現地確認に立ち会っていただく必要があります）

◆注意事項

- 整備後の管理は所有者等で行うこととなります。
- 整備後 10 年間は整備前の用途以外に転用できません。
- 事業の実施時期は１～２月ごろになる可能性がありますが、ご了承ください。

◆問合せ先

町役場産業課 農林水産班（TEL：56-7117）

令和５年度広島広域都市圏交流活動促進事業の開始について

地域振興課 地方創生班

このたび、広島広域都市圏協議会では、公共交通の利用促進および地域コミュニティの活性化を図るため、圏域内で活動する地域団体が団体間交流やイベント出展、地域資源の視察等で公共交通を利用する際の経費の補助事業を実施します。

対象団体において、補助の対象となる取組みを行われる際にご活用ください。

詳細については、添付しているチラシをご確認ください。

◆問合せ先

町役場地域振興課 地方創生班（TEL：56-7120）

防災行政無線による緊急地震速報の試験放送を行います

総務課 地域安全班

このたび、全国瞬時警報システム「Ｊアラート」を使用し、緊急地震速報の防災行政無線による試験放送を行います。

緊急地震速報を見聞きしてから強い揺れが来るまでの時間はごくわずかで、短い時間にあわてずに身を守る行動をとるためには、あらかじめどのような行動をとるかを知り、実際に行動をとって経験しておくことが大切です。

この機会に、身体防護や避難行動等の訓練に取り組みましょう。

◆Ｊアラートを使用した緊急地震速報（試験放送）について

【日時】

11月2日（木）午前10時ごろ

【放送内容】

「只今から訓練放送を行います」

↓

《《 緊急地震速報チャイム音 》》

「緊急地震速報。大地震です。これは訓練放送です」×３回

↓

「これで訓練放送を終わります」

※実際の地震と間違わないようにしてください。

◆その他

町の防災メールに登録している方には、メールが届きます。

放送当日の気象状況等により、中止することがあります。

◆シェイクアウト訓練について

町では、緊急地震速報訓練に合わせ、シェイクアウト訓練を実施します。来庁者の皆様におかれましても、可能な限り避難行動をとっていただきますよう、ご理解とご協力をお願いいたします。

地震は、いつ、どこで起こるか分かりません。

地震の揺れから身を守るためには、その場所や状況に合わせて慌てずに行動する必要があります。

「シェイクアウト訓練」は、みなさんが普段過ごす家庭、職場、学校などで気軽に取り組める訓練です。緊急地震速報訓練の放送に合わせ、ぜひ訓練を実施し、地震が起きた場合の行動を再確認しましょう。

次ページへつづく

『３つの安全行動』を１分間とってください。
「まず低く」・・・姿勢を低く保ちます。
「頭を守り」・・・テーブルの下に隠れたり、座布団で覆うなど、身近にあるもので頭を守ります。
「動かない」・・・揺れが収まるまでそのまま動かずじっとしていましょう。

◆問合せ先
町役場総務課 地域安全班（TEL：56-7111）

平生町消防団員が消防施設等の点検を行います

総務課 地域安全班

消防団では、**秋季火災予防運動**（11 月９日～15 日）の一環として、防火意識の啓発を行うとともに、町内消防施設（消火栓・防火水槽）の点検を行います。

◆実施日
11 月 12 日（日）

◆実施内容
消防団員による消防施設の点検および火災予防啓発活動

◆問合せ先
町役場総務課 地域安全班（TEL：56-7111）

次回発行日は 10 月 27 日（金）です