



相 その悩み相談してみませんか

	とき	ところ	申込み・問合せ
弁護士による 無料法律相談 <small>要予約</small>	10月16日(月) 13時30分～16時30分	平成ヶ浜福祉センター 担当 いちじょう法律事務所	坂町社会福祉協議会 ☎885-2611
こころの健康相談 <small>要予約</small>	11月9日(木) 14時～16時	坂町保健センター 担当 ふたば病院医師 申込期限 11月6日(月)	保健センター ☎885-3131
行政書士 一日無料相談	10月12日(木)・13日(金) 10時～16時	紙屋町シャレオ中央広場	広島県行政書士会 ☎249-2480
	10月21日(土) 10時～18時	イオンモール広島府中 2階ムーンギャラリー	広島県行政書士会広島支部 ☎836-7816
こころの健康よろず 相談 家庭・学校・職場 の悩み、精神科専門 医に話してみませ んか。 無料、予約不要	10月22日(日) 10時～15時30分	【対面相談】 広島市消費生活センター 研修コーナー (アクア広島センター街8階) 【電話相談】☎227-2251 匿名相談可能です。 医師の指名はできません。	広島市精神保健福祉 センター ☎245-7731 いわもとメンタル クリニック ☎246-1904

坂町介護保険だより

介護・認知症予防シリーズ⑩

元気なからだと意欲を保つために～元気いきいき教室に行こう！～

寒くなってくると、ますますからだを動かす機会が減ってきます。「いつまでも元気でいたい...運動はしよらん!寒いしのお」これでは、からだが思うように動かなくなるだけでなく、意欲まで衰えてしまいます。「まあええわ」「もうええわ」は、介護予防の大敵です!

今回紹介する【元気いきいき教室】は、月2回、仲間と一緒に楽しくからだを動かすことができる場です。これを続けることで、意欲の減退を防ぎ、運動の習慣が身につきます。また、専門のスタッフが、『よく動き、しっかり食べ、病気を寄せつけないためには何をすればいいか』と一緒に考えてくれるので、その日からすぐ生活に取り入れることもできます。

長く元気でいるためには、『意識すること』と『目標を持つこと』が重要です。みなさんも、元気いきいき教室に参加してみませんか?きっと「元気で頑張ろうかのお!」と思えますよ。

元気いきいき教室

とき	ところ
第1・3火曜日	坂町アセンブリーホール
第2・4火曜日	小屋浦ふれあいセンター

時間 午前の部 : 9時30分～11時30分
午後の部 : 13時30分～15時30分

対象 65歳以上

申込み 役場保険健康課 ☎820-1504



歌いながら、からだを動かしますよ

10月16日(月)～10月22日(日)は行政相談週間です

総務省の「行政相談」は、毎日の暮らしの中で、国の行政に関して「どうしたらよいか分からない」、「こうしてもらいたい」といった苦情や意見・要望を受け付け、その解決や実現を促進しています。

坂町では、「行政相談週間」中に、行政相談所と人権相談所を併せて開催します。相談は無料で、秘密は固く守られますので、お気軽にご利用ください。

まぐみみ広島



総務省行政相談センター

行政相談マスコット
キクーン

人権・行政相談所(無料)

とき 10月16日(月)13時～16時
ところ Sunstar Hall

近隣との争いごと、いじめ、嫌がらせ、人権を侵害された等の悩みごと、また、国の行政に関して、納得できないことや要望などがあるときは、ご相談ください。人権擁護委員・行政相談委員・司法書士が相談をお受けします。

行政相談・人権啓発パネル展示

期間 10月16日(月)～23日(月)
ところ Sunstar Hall

坂町の行政相談委員



ひろあき こうじ
平沖 浩志

(小屋浦二丁目)
☎886-8959

総務省では、いつでも行政相談を受け付けています。

上記相談所を利用できない方は、総務省行政相談センターまぐみみ広島(中国四国管区行政評価局 ☎222-1100)にご相談ください。

問合せ 役場総務課 ☎820-1500 役場民生課 ☎820-1505

緊急地震速報の訓練放送を実施します

全国瞬時警報システム(Jアラート)を使用した緊急地震速報の訓練放送を実施します。防災行政無線及び戸別受信機から、緊急地震速報の訓練放送が放送されます。

とき 11月2日(木)10時ごろ

放送内容

「こちらは、防災坂町です。ただいま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。大地震です。これは訓練放送です。」×3回
「こちらは、防災坂町です。これで訓練放送を終わります。」

あわてずに身を守る行動をとるためには、訓練が有効です。できる限り身体防護や避難行動を伴う実践的な訓練に取り組んでください。