



入居者募集！

次の住宅で入居者を募集しています。(5月23日現在)役場3階建設課に申込書、入居世帯の情報が分かる書類を提出してください。詳細はお問い合わせください。
いずれの住宅もペット不可です。

※生活する上で支障が生じる箇所のみ修繕を実施しています。

問合せ 役場建設課 ☎820-1512

住宅名	小屋浦一丁目住宅	
住宅種別	公営住宅	
構造等	鉄骨造3階建(令和元年度建設)	
間取り等	108号室 2DK / 約52㎡ ※車いす専用	201号室 3DK / 61㎡
住宅使用料	19,500円～29,100円 (収入階層による)	22,900円～34,100円 (収入階層による)
申込期間	6月3日～6月19日	
入居可能時期	7月中旬以降	
選定方法	入居申込者が募集戸数を超える場合は、公開抽選により決定します。	
所在地	小屋浦一丁目7番9号	
駐車場使用料	2,000円 ※1世帯1台に限る	
入居資格	1. 同居親族があること。(婚約者を含む) 2. 入居者もしくは同居者が坂町出身者(その親または祖父母のいずれかが坂町出身者である場合を含む)または町内に一定期間住所もしくは勤務地を有する者。(※住所の一定期間は1年以上、勤務地の一定期間は2年以上) 3. 納付すべき税等を滞納していないこと。 4. 収入が基準以内であること。(入居者全員の政令月収が158,000円以内) 5. 入居申込者及び同居者が暴力団員ではないこと。	

県営住宅の入居者を募集します

募集住宅	坂町内の県営住宅のうち、新たに空家が生じた住宅
受付期間	6月10日(火)～6月12日(木)(最終日消印有効)
受付時間	8時30分～17時
受付機関	【坂住宅及び第二・第三平成ヶ浜住宅】 指定管理者 広島県ビルメンテナンス協同組合 県営住宅管理グループ 広島市安芸区矢野東5丁目1-15 クスノキビル103号 ☎889-5544 【平成ヶ浜住宅】 指定管理者 フジタビルメンテナンス株式会社 広島市中区鉄砲町8-18 広島日生みどりビル12階 ☎846-6361

※他住宅については、「募集一覧」をご覧ください。

※募集住宅、申込方法及び申込資格などは、6月3日(火)から役場都市計画課で配布する「申込みのしおり及び募集一覧」(県庁にもあります。)をご覧ください。

問合せ 役場都市計画課 ☎820-1513



詳しくはこちら

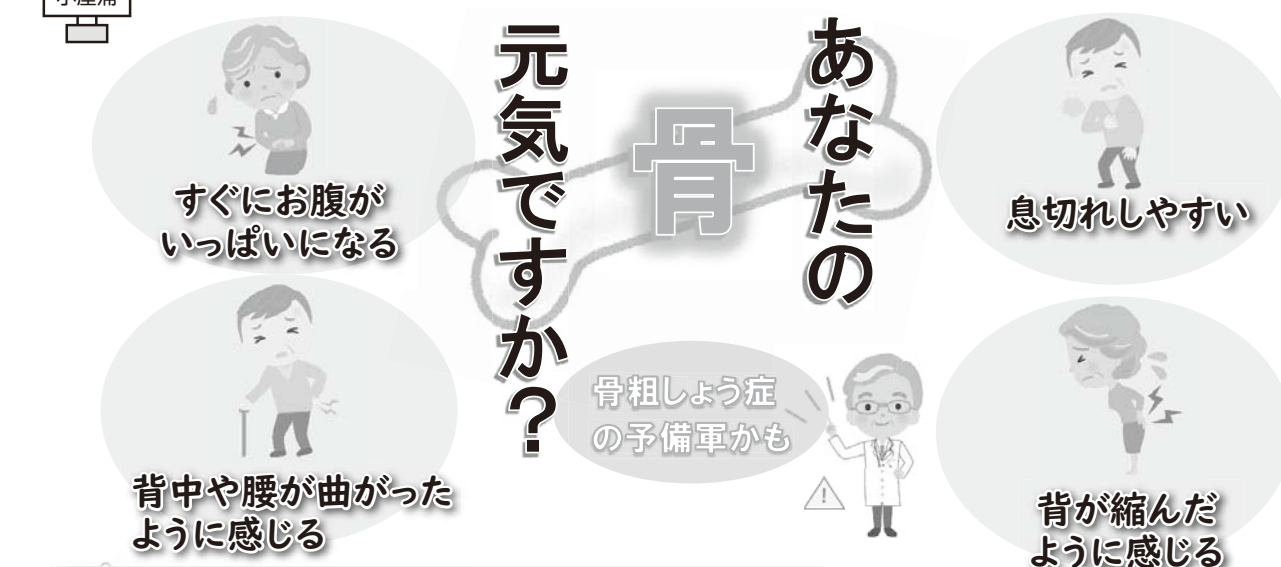


\\ 地域！ 元気！ お役立ち！ //



坂町地域包括支援センター 通信

Saka-cho Community Comprehensive Support Center Vol.50



STEP1 骨粗しょう症について知りましょう



骨粗しょう症とは 骨の量(骨量)が減って骨が弱くなり、骨折しやすい病気で、日本には約一千万人以上の患者さんがいるといわれており、高齢化に伴ってその数は増加傾向にあります。
症状について 骨粗しょう症になっても、痛みはありませんが、転ぶなどのちよつとしたはずみで骨折しやすくなります。骨折が生じると、その部分が痛くなり動けなくなります。また、背中や腰が痛くなった後に、丸くなったり身長が縮んだりします。
原因 からだの中の骨は、新たに作られること(骨形成)と溶かして壊されること(骨吸収)を繰り返しています。骨粗しょう症は、このバランスが崩れる事で起こり、骨がスカスカになってきます。骨粗しょう症は圧倒的に女性、特に閉経後の女性に多く見られ、女性ホルモンの減少や老化と関わりが深いと考えられます。

STEP2 骨の健康のためにできる事を

高齢者の要介護状態の主な原因の一つに骨折・転倒があります。また、一度骨折をすると、部位によっては2～4倍も骨折のリスクが上がります。高齢者が骨折する背景に骨粗しょう症が潜んでいる事があるので、日頃から意識し、次の①～③のように予防のため努めましょう！
骨の健康を保つことは、介護予防に繋がります！
①カルシウムと共にビタミンD、ビタミンK、マグネシウムなどを含む食事を摂り、丈夫な骨にしましょう。
②日光浴をおこない、体内でビタミンDを生成し骨格の維持に繋がしましょう！
③ウォーキングなどの適度な運動で骨に負荷をかけ、骨密度の上昇を図りましょう！



【坂町では広島県済生会が委託を受けてこれらの事業を運営しています。】

坂町地域包括支援センター
☎885-3701 (済生会・たかね荘1階)

