

町営住宅の入居者を募集します	
物件名	上野台団地…1戸(3号棟106)
間取り	2LDK(和室2室:6帖)
月額家賃	入居者の所得に応じて決定します。 21,000円~41,200円
募集期間	2月1日(水)~14日(火) 8:30~17:15 (土・日曜を除く)
入居資格	<ul style="list-style-type: none"> ▷ 現に同居、または同居しようとする親族がいる人 ▷ 収入が定められた額を超えない人 ▷ 現在住宅に困っている人 ▷ 市町村民税などを滞納していない人 ▷ 暴力団員でない人
その他	<ul style="list-style-type: none"> ▷ 申し込みおよび入居には連帯保証人(平泉町内または近隣市町村の人)が2人必要です。 ▷ 上野台団地の募集は、申し込みが多数の場合は抽選になります。(抽選日は2月20日(月)を予定) ▷ 高田前団地(3戸)についても、継続して募集中です。 ▷ 入居が決定した場合は、敷金(3カ月分)の納入が必要となります。

■問い合わせ先…建設水道課 ☎46-5569

日本赤十字社義援金の募集

日本赤十字社では、次の災害被害(義援金を受け付けています。義援金は直接ゆうちょ銀行または郵便局から送金ください。なお受付期間中、ゆうちょ銀行と郵便局窓口では振替手数料が無料となります。また、この義援金は、所得税法および法人税法に基づく寄附金に該当します。

■義援金名称
平成28年新潟県糸魚川市大規模火災義援金

■受付期限：3月31日(金)まで
■口座記号番号
00130071602726
■口座加入者名
日赤平成28年新潟県糸魚川市大規模火災義援金
■その他
受領証希望の場合は通信欄に「受領証希望」と明記してください。
■問い合わせ先
町民福祉課 ☎46-5562

みんなでやってみよう！ 平泉いきいき百歳体操

今回「平泉いきいき百歳体操」のうち筋力運動の3種類のやり方について紹介します。

①~③の動作を各々10回、ゆっくりと数を数えながら行います。体調がすぐれないときや、運動中関節に痛みがあるときなどは運動を控えてください。

週1回以上、最低3カ月継続して「平泉いきいき百歳体操」に取り組める5人以上の希望者がいれば、町で説明に行きますのでご連絡ください。(椅子、テレビ、DVDデッキをご準備ください)

■問い合わせ先…保健センター ☎46-5571

①腕を前に上げる運動(肩の筋肉「三角筋」を鍛えます)

【効果】

物を持って歩いたり、ベッド(布団)からの起き上がりなどの動作が楽になります。



① 手首に重りをつけて、両手を軽く握ります。

② 「1、2、3、4」で肩の高さまで腕を上げます。

③ 「5、6、7、8」で元の位置まで腕を下します。

②腕を横に上げる運動(肩の筋肉「三角筋」を鍛えます)

【効果】

物を持って歩いたり、ベッド(布団)からの起き上がりなどの動作が楽になります。



① 手首に重りをつけて、両手を軽く握ります。

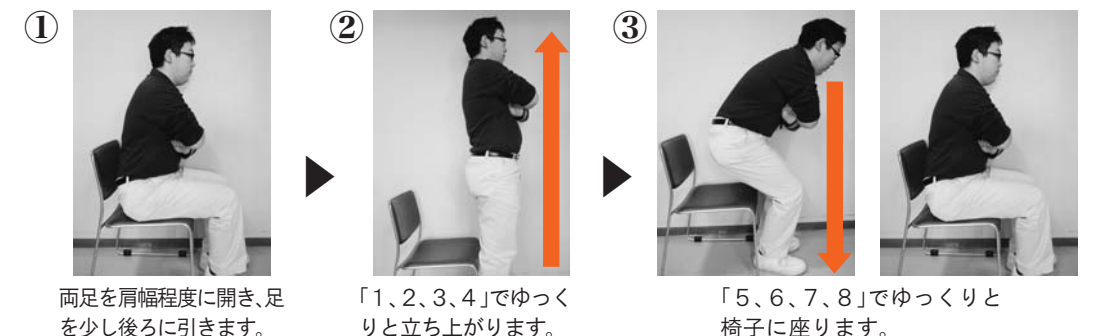
② 「1、2、3、4」で肩の高さまで腕を上げます。

③ 「5、6、7、8」で元の位置まで腕を下します。

③椅子からの立ち上がり(脚の筋肉「大腿四頭筋」とお尻の筋肉「大臀筋」を鍛えます)

【効果】

段差昇降、浴槽の出入り、トイレでの立ちしゃがみなどの動作が楽になります。



① 両足を肩幅程度に開き、足を少し後ろに引きます。

② 「1、2、3、4」でゆっくりと立ち上がります。

③ 「5、6、7、8」でゆっくりと椅子に座ります。



体操後の楽しいお茶会(21区の皆さん)

地域の皆さんで「平泉いきいき百歳体操」を始めよう！

これから先、増え続ける高齢者の生活支援に対して、介護保険サービスのみだけでなく、地域住民のつながりが重要となってきます。そして介護予防では高齢者の運動機能や栄養状態などの改善を目指すだけでなく、生きがいや自己実現を図れる環境づくりも大切となります。

現在町内では、平泉いきいき百歳体操を通じて地域のつながりや新たな交流が生まれ、活動の活性化が図られています。

いつまでも健康で生き生きと生活できる健康長寿を目指し、地域の皆さんで「平泉いきいき百歳体操」を始めませんか。

【第2特集】目指せ！健康長寿—平泉いきいき百歳体操を始めよう—

「教育懇談会」を開催します

これからの町の教育について皆さんと一緒に考えていくため、昨年に引き続き「教育懇談会」を開催します。家庭での子どもの生活や学習などで悩んでいること、学校や教育委員会への要望や提案など、誰でも参加できますので、ぜひお気軽にご参加ください。

■開催日程
①長島地区
日時：2月6日(月) 午後7時
場所：長島公民館

②平泉地区
日時：2月7日(火) 午後7時
場所：役場2階会議室

■テーマ
子どもの生活と家庭教育について

■対象者
保護者、地域住民、教育関係者

■その他
事前申し込みは不要です

■問い合わせ先
教育委員会 ☎46-5576

内部被ばく健康調査(尿検査)を実施しています

福島第一原子力発電所の事故に伴う放射線の問題、子どもへの健康影響を考慮して、本年度も内部被ばく健康調査を実施しています。

健康調査対象者で健康調査を希望する場合には、2月10日(金)までにお申し込みください。

■健康調査対象者
平成13年4月2日~25年4月1日までに生まれた人で、次のいずれかに該当する人
①在宅している人
②町外の学校、幼稚園などに通学、通園している人

■調査方法：ゲルマニウム半導体検出器による尿中放射性物質の測定(連続した2日間以上で2回以上の尿を採取し検査します)

■検査料：無料

■その他：調査を希望した人には、2月中旬ごろに詳細について通知します。その後、検査機より採尿容器などが発送される予定です。

■検査結果については、個別にお伝えします。調査対象者全員に係る調査結果などについては、個人情報保護に最大限配慮したうえで公表します。

■問い合わせ先
保健センター ☎46-5571