



## 家族介護者の皆さんリフレッシュしませんか？ 家族介護者交流事業

市は、在宅で高齢者等の介護をしている家族介護者を対象に、日帰りの「家族介護者交流事業」を行います。家族介護者相互の交流とリフレッシュを図りませんか。ぜひご参加ください。

■問い合わせ・申し込み 保険課地域包括支援係 ☎21)0300

- ◆対象者 市内在住で、介護保険の要介護度が要支援1以上の高齢者を在宅で介護している人
- ◆行先 鳥取県米子市周辺
- ◆内容 家族介護者の交流、安来節演芸館での安来節観賞、皆生温泉施設利用など
- ◆実施日 11月29日(金)
- ◆負担金 700円
- ◆申込期限 11月15日(金)
- ◆申込方法 所定の申込用紙で保険課または各地域局へお申し込みください。※申込用紙は、保険課、各地域局、各地域市民センター、各在宅介護支援センター、各居宅介護支援事業所に備えています。
- ◆その他 参加当日の被介護者の介護サービスについては、担当ケアマネジャーにご相談ください。



高梁市健康づくりイメージキャラクター まつ姫

## 健康づくりを目指して 肥満予防教室(スリムアップスクール)

毎日の健康づくりや体重の適正化、運動習慣を身に付けダイエットを目指す「肥満予防教室」を開催します。運動の組み合わせにより、体脂肪率の変化を体験できる女性だけの教室ですので、ぜひご参加ください。

■問い合わせ・申し込み 健康づくり課健康増進係 ☎21)0267

- ◆対象者 40歳～69歳までの女性で平成24年度または平成25年度特定健診結果表(相当する検診内容)を提出できる人(先着20人)
- ◆会場 有漢保健センター
- ◆実施日 12月6日～平成26年3月7日の毎週金曜日 午後2時～午後3時30分  
※12月27日と平成26年1月3日は休み
- ◆内容 健康運動指導士による運動実技(運動の組み合わせ、体脂肪率の変化)など **参加費・無料**
- ◆申込期限 11月20日(水) ※定員になり次第締め切ります。
- ◆申込方法 健康づくり課へお申し込みください。

## 「精神保健ミニフォーラム」を開催します



市自立支援協議会は、こころの病や精神障害について正しく理解し、障がいのある人への支援のあり方を考えるミニフォーラムを開催しますので、ぜひご参加ください。

- ◆日時 11月22日(金) 午後1時30分～午後3時40分(受付:午後1時～)
- ◆会場 有漢生涯学習センター 研修室
- ◆内容 第1部【映画上映】「ありがとう～心の病と向き合う人々の映画～」  
第2部【活動紹介】市内の事業所利用者による活動紹介・事業所紹介
- ◆申込期限 11月20日(水)

■問い合わせ・申し込み 健康づくり課母子保健係 ☎21)0228、福祉課障害福祉係 ☎21)0284



## 11月9日(土)～11月15日(金) 秋の火災予防運動

寒くなるにつれて、暖房器具などの火気を使用する機会が多くなってきます。火災は火の取り扱いのちょっとした不注意から発生することがあります。火災を出さないために「我が家の防火ルール」を家族みんなで話し合ってみましょう。

■問い合わせ 警防課予防係 ☎21)0124

### 【住宅火災】いのちを守る 7つのポイント

- ◆3つの習慣
  - ・寝たばこは絶対にしない。
  - ・ストーブは、燃えやすいものから離れた位置で使用する。
  - ・ガスコンロなどのそばを離れるときは、必ず火を消す。
- ◆4つの対策
  - ・逃げ遅れを防ぐために、住宅用火災警報器を設置する。
  - ・寝具、衣類およびカーテンからの火災を防ぐために、防災品を使用する。
  - ・火災を小さいうちに消すために、住宅用消火器等を設置する。
  - ・お年寄りや身体の不自由な人を守るために、隣近所の協力体制をつくる。

### 【火災予防運動イベント】

日時 11月9日(土) 午前9時40分～午前11時30分  
場所 イズミゆめタウン高梁店  
内容 落合保育園幼年消防クラブ員による鼓隊演奏  
高梁市内の婦人防火クラブ員による防火啓発、防火チラシ等の配布  
消防写生大会入賞作品展示など  
(消防写生大会入賞作品展示は、11月8日(金)～11月14日(木))



## 明日の豊かな暮らしのために 10月は「土地月間」です

土地は、国民のための限られた貴重な資源です。将来の子どもたちのため、明日の豊かな暮らしのためにも土地の有効利用が大切です。

国土交通省は、土地に関する国民の理解を深めるため、毎年10月を「土地月間」、10月1日を「土地の日」と定め、各種の普及・啓発活動を行っています。この機会に、豊かで安心できる住みよい社会を築いていくために、皆さんもぜひ土地の有効利用について考えてみませんか。

■問い合わせ 秘書政策課企画調整係 ☎21)0208

一定面積以上の土地を売買などの契約で取得した場合、国土利用計画法により、知事への届け出が必要です。

- ◆届出対象 ①都市計画法による市街化区域：2千平方メートル以上  
②①以外の都市計画区域：5千平方メートル以上  
③都市計画区域以外の地域：1万平方メートル以上
- ◆届出期限 土地売買などの契約を結んだ日から、契約日を含めて2週間以内
- ◆届出先 土地の所在する市町村(※届出用紙は各市町村・県民局へ備えてあります。また県ホームページからもダウンロードできます。)
- ◆その他 届け出をしなかった場合、法律により罰せられることがありますので必ず届け出を行ってください。