

第五次大竹市総合計画

前期基本計画に示す役割分担 No.4

問い合わせ 企画財政課 ☎2125

「わがまちプラン」の基本理念「これからのまちづくりは、互いの役割を明確にしてみんなできりあげる」を受けて、前期基本計画では、市民一人一人が「自分たちのまちは自分たちでつくる」という意識を持つきっかけとなる行動事例として「市民が担うこと」を掲載しています。

これは、みんながよいまちを作っていくために、あなたに期待する行動パターンです。生活の中でちょっと気にかけるだけでできることがたくさんあります。多くの行動を実行に移すことで、一緒によいまちをつくっていきましょう。



安全なまち
救急・防災体制の
充実

めざすまちの姿
危機管理機能が強化されたまち
市民が担うこと
ポイント

☆自分のこととして考えよう
☆万が一に備えよう（逃げる備えも忘れない）

- 具体的にはこんな感じ
- 住宅用火災警報器・消火器を設置します。
- 消防団に入ります。
- 救急車の適正利用に努めます。
- 食糧や資器材を備蓄します。
- 救命講習などに参加します。



安心できるまち
心が触れ合う福祉
の充実

めざすまちの姿
人情味を感じるまち
市民が担うこと
ポイント

- ☆お互い様の気持ちを持つ
- ☆元気で過ごす努力をしよう
- 具体的にはこんな感じ
- 介護予防に取り組みます。
- 孤立しないよう・させないよう、さりげない気配りを心がけます。
- 認知症や障害などを正しく理解し、心のバリアフリーに努めます。
- 地域活動へ参加します。
- 無理のない応援や協力、声掛けを続けます。



おおたけ再発見

クイズに答えてあなたも
おおたけものしり博士になろう

問い合わせ 企画財政課 ☎2125

市ホームページに、「大竹市検定クイズゲーム」を開設しました。

このコーナーでは、大竹市にまつわる歴史や文化財などをクイズ形式で紹介しています。みなさんにもっと大竹市を知ってもらいたい。大竹市を好きになってもらいたい。そして、誇りに思ってもらいたい。という気持ちから、このコーナーを設けています。



クイズは、複数の問題から入れ替えて出題されますので、何度でも楽しめるようにしています。また、クイズの投稿もできますので、あなたもチャレンジしてみてください。

※ クイズゲームの画面は開発中のものです。

消費者シリーズ

No.154

断っているのに帰ってくれない新聞勧誘

問い合わせ 地域振興課 ☎2131

【相談事例】
新聞の勧誘員が家に来た。「今取っている新聞で不満はない」と断って、ドアを閉めようとしたが、無理やり玄関に入ってきた。何度も断っているのに、「何で断るんだ!」と怒っているような口調で言われたかと思うと、今度は「頼むからお願ひします!お願ひします!」と泣き落しのように頼みこまれた。あまりにしつこいので、仕方なく3カ月の購読契約をしました。しかし2紙も必要ないので解約したい。(80歳代 女性)

- 新聞の勧誘員から強引に購読を勧められたという相談が寄せられています。
- この事例の他にも、購読開始時期が「1年後の○月から」といった数カ月々数年先の契約をさせられるケースも目立っています。認知症の高齢者などの場合、配達が始まって初めて契約していたことに周囲が気付くこともありました。
- 訪問販売でクーリング・オフができる期間は契約書を受け取ってから8日間です。それを過ぎると、「○年○月○年○月」などと期間が決まっている購読契約は途中でやめることが難しいので、注意が必要です。
- ドアを開ける前に業者名と用件を聞き、必要なければきっぱりと断りましょう。
- 困ったときは、消費生活センターに相談してください。(国民生活センター発行「見守り新鮮情報131号」より)

年金のはなし

No.189

「ねんきんネット」サービスをご存知ですか

問い合わせ 広島西年金事務所 ☎082-2324171・市民課 ☎2142

「ねんきんネット」とは、インターネットで自分の年金記録(加入記録、見込額、保険料納付済額など)を確認することができるサービスです。日本年金機構のホームページ (<http://www.nenkin.go.jp>) で確認できます。

いつでも最新の年金記録の確認が可能
24時間いつでも、「ねんきん定期便」より新しい年金加入記録を確認できます。

年金の「もれ」や「誤り」の発見が容易
年金に加入していない期間や、厚生年金に加入した期間の標準報酬額の大きな変動など、必ず確認しておきたい記録がわかりやすく表示されています。

「私の履歴整理表」で記録の確認が容易
画面の指示に従って入力することで、「私の履歴整理表」が簡単に作成でき、年金記録の確認に役立ちます。

将来の年金額の試算が可能
「年金を受け取りながら働き続けた場合の年金額は」など、自分の人生設計に合わせた条件に基づいて、年金額の試算ができます。

インターネットの利用が難しい方は、市民課窓口で「ねんきんネット」による年金記録を提供しています。基礎年金番号が分かるもの(年金手帳など)と、本人確認書類をご持参ください。

すぐできる介護予防

No.28

口の中の健康法

問い合わせ 保健介護課 ☎2144

口の中を清潔にすることが大切なのは、皆さんご存じだと思いますが、実は清潔にするだけでは十分とは言えません。

清潔と同様に大切なことは、口の機能の維持です。加齢に伴い、食べるとむせる、食後に咳が出る、胸につかえるなどの症状を実感する方も多いと思います。口の機能を維持し、これらの症状を防止することが、ひいては日常生活動作の維持・向上、社会参加の継続、誤嚥(食べ物などが気管に入ってしまうこと)が原因となる肺炎・窒息の予防につながります。

そのためにも、機能の維持と回復を図る、口の体操の一部をご紹介します。

舌の体操
○ 口の中で舌を上下左右に動かす。このとき、ほの内側を押すように刺激する。

顔面の体操

- ほほをあげ、ニッコリ笑う。
- アップアップをするようにほほをふくらまし、左右に目を動かす。
- 目と口を思いっきり開く。

パタカラ体操

○ 「パパパ、タタタ、カカカ、ラララ」と発音する。「いろはにほへと」でも良い。