



ケーブルテレビを楽しもう No.15

問い合わせ 企画財政課 ☎2124

たくさんのチャンネルやインターネットが楽しめるケーブルテレビ。利用している方に、お話を伺いました。

- Q. 大竹市に引っ越す前は、どちらにお住まいでしたか**
A. 以前は、山口県岩国市にあるアパートに住んでいました。
- Q. 引越し先に大竹市を選ばれた理由を教えてください**
A. 車で少し行けば自然が楽しめるというところもありますが、やはり廿日市市にある職場が、少しでも近くなる点にメリットを感じたところも大竹市を選んだ理由の一つです。
- Q. ケーブルテレビを知ったきっかけは**
A. 岩国市に住んでいるときもケーブルテレビに加入していたので、以前から知っていました。でも、大竹市にもケーブルテレビがあることは、ハウスメーカーのイベント会場で初めて知りました。
- Q. ケーブルテレビを導入した理由を教えてください**
A. スポーツやアニメ・映画などいろいろなCSチャンネルを以前と同様に視聴したいと思ったので導入しました。ケーブルテレビの場合は、CSアンテナで電波を受信して視聴するのと違い、光ケーブル（有線）



松下さんご一家（小方ヶ丘）

- で直接受信するので、ゲリラ豪雨などの天候の影響も受けずに安定して視聴できるところに魅力を感じています。あと、光ケーブル一本でまとめてインターネットや電話サービスをするとう月額がすごくお得になるところも導入の決め手の一つです。
- Q. 今後ケーブルテレビに期待することは**
A. 今のままで満足しているので特にありません。ただ希望をいうなら、スポーツでサッカーが好きなのでサッカーの番組をもっと増やしてもえたら嬉しいですね。

**新築で新規加入の方
初期費用を補助**

ケーブルテレビに新規加入する方へ、初期費用の一部を補助する制度があります。対象となるのは、住宅を新築して市外から転入された世帯、または市内で新たに住宅を新築する世帯で、ケーブルテレビに新規加入する場合です。

対象 次の全てに該当する方
 ○市の住民基本台帳に記載されている
 ○平成24年4月1日以降に住宅を新築し、自ら居住する住宅において、(株)ふれあいチャンネルとの間にケーブルテレビの利用に係る契約を新たに締結している

○これまで、この補助金の交付を受けたことがない
 ○市税などを完納している

補助金額
 上限 10,000円

申し込み
 (株)ふれあいチャンネルへ。
 ☎0120-026-201
 (9時20分～18時)

介護予防教室

料理教室

食事は楽しみの一つですが、食事作りが面倒になったり、たくさん食べられなくなったりしていませんか。このような状況が続くと、一般的に低栄養になり、要介護状態になりやすくなります。料理教室で栄養バランスを考えた食事について楽しく学びませんか。

- と き** 6月19日(木)
10時～12時30分
- ところ** サントピア大竹
- 対 象** 市内在住の方
(概ね60歳以上)
- 定 員** 20人
- 参加料** 500円
- 持参物** エプロン、三角巾
- 申し込み** 6月12日(木)までに社会福祉協議会(☎2275)へ。



ノルディック・ウォーキング教室

6月からの新しい介護予防健康づくり教室です。

と き 毎週土曜日
8時30分～9時30分
(季節によって、開始時間が前後します)
※ 前期は6月21日(土)から10月頃まで全15回です。



- ところ** METS・やまと、小瀬川周辺
- 持参物** タオル、飲み物、帽子、リュックなど
専用のポール(この教室ではポールの下先が丸いものは、滑って危険なので使用できません)が無い方には、ポールを貸し出します。レンタル料として、毎回300円が必要です。
- 定 員** 20人程度
- 申し込み** 社会健康課、各支所、各公民館、METS・やまと、市ホームページにある申込用紙を6月13日(金)までにMETS・やまと(☎8601)へ。

6月の運動教室(サントピア大竹)

日	月	火	水	木	金	土
1	2 3B体操※1 13時30分～15時	3	4	5	6 ゆる体操 13時30分～15時	7
8	9 3B体操※1 13時30分～15時	10	11 ノルディック・ウォーキング教室※1 13時30分～14時30分	12	13 ゆる体操 13時30分～15時	14
15	16 転倒予防教室 10時～11時30分	17 脳トレ・筋トレ教室※3 13時30分～14時30分	18	19 悩み別教室※2 13時30分～14時30分	20 ゆる体操 13時30分～15時	21
22	23 転倒予防教室 10時～11時30分	24	25	26 ウォーキング教室 13時30分～14時30分	27 ゆる体操 13時30分～15時	28
29	30					

※ 持参物：タオル、運動靴、飲み物、敷マット(ゆる体操・悩み別)、リュック(ウォーキング、ノルディック・ウォーキング)など。
 ※1 3B体操、ノルディック・ウォーキングは予約が必要です。 ※2 今月の悩み別教室は、腰回りです。
 ※3 脳トレ・筋トレ教室は、6月から午後に変更になります。

申し込み・お問い合わせ：社会福祉協議会(☎2275)へ。

問い合わせ 社会健康課 ☎2153

元気はつらつ教室

～運動している人も、運動していない人も～

5月から、新しい介護予防健康づくり教室が始まっています。
 「リフレッシュしたい」「運動不足を解消したい」など、あなたの体力にあわせた運動を行います。

- と き** 毎週水曜日
14時30分～16時
- ところ** 総合市民会館
- 対 象** 市内在住の方
(概ね60歳以上)
- 持参物** タオル、飲み物
※ 運動しやすい服装、運動靴

申し込み
 教室の参加予約は必要ありません。
 当日教室までお越しください。

