

5年に一度、全員参加の統計調査

# 国勢調査2025

調査期日 **10.1** 水

⚠ 国勢調査をよそおった詐欺(さぎ)や不審な調査にご注意ください。

<https://www.kokusei2025.go.jp/>

国勢調査2025 検索

総務省統計局・都道府県・市区町村

令和8年度宝くじコミュニティ助成事業

## 『自主防災組織育成事業の申請募集のお知らせ』

宝くじコミュニティ助成事業は、宝くじの収入を財源とし、地域のコミュニティの健全な発展を図るためのもので、(財)自治総合センターが宝くじの社会貢献事業の一環として行っています。

今回、コミュニティ助成事業の中にある「自主防災組織育成事業」の募集を行います。本事業は、自主防災組織等が行う地域の防災活動に直接必要となる設備(防災倉庫等)を整備する事業です。

申請を希望される自治会は、10月10日(金)までに連絡をお願いします。

【お問い合わせ】 総務課 防災管理係 電話:54-2505 有線:31-5000(内線5229)

有害鳥獣の捕獲・駆除実績

| 地域   | ニホンジカ | イノシシ | タヌキ | カラス | サギ類 | その他 |
|------|-------|------|-----|-----|-----|-----|
| 仁多地域 | 4     | 13   | 2   | 0   | 43  | 4   |
| 横田地域 | 3     | 9    | 1   | 0   | 0   | 2   |
| 合計   | 7     | 22   | 3   | 0   | 43  | 6   |

※その他は、アナグマ、ヌートリア等の合計です。

行政相談のご案内

## 困ったら 一人で悩まず 行政相談

行政相談は、国の行政などへの苦情や意見、要望を受け付け、担当行政機関とは異なる立場から、その解決や実現を促進するとともに、行政の制度や運営の改善に生かす仕組みです。

総務省では、行政相談の利用を促進するため、9月から10月の2か月間を「行政相談月間」として、皆様に行政相談を広く知っていただくための取組を行っています。

また、総務省では、民間有識者（ボランティア）である行政相談委員を委嘱しています。

行政相談委員は、行政相談所を開設するなどして、住民の皆さんから国の行政などへの苦情や意見・要望等を受け付け、その解決のための助言や関係機関に対する通知等を行っています。

奥出雲町では、行政相談委員が、次のとおり行政相談所を開設します。相談をご希望の際は、事前にお電話でお申込みください。相談は無料で、秘密は固く守られます。お気軽にお越しください。

行政相談委員が9月及び10月に開設する行政相談所

| 日 時     | 場 所             | 行政相談委員                           |
|---------|-----------------|----------------------------------|
| 公民館開設日* | 午前8時30分～午後5時15分 | 三成中央公民館(三成445-3) 電話:54-1311(予約制) |
| 公民館開設日* | 午前8時30分～午後5時15分 | 横田公民館(横田1037) 電話:52-0949(予約制)    |

公民館開設日\* 午前8時30分～午後5時15分 三成中央公民館(三成445-3) 電話:54-1311(予約制) 郷原喜美子(ごうばら きみこ)

公民館開設日\* 午前8時30分～午後5時15分 横田公民館(横田1037) 電話:52-0949(予約制) 安部 茂寿(あべ しげとし)

\*行政相談委員が不在の場合などがありますので、行政相談所にお越しになられる方は事前に公民館にお問い合わせください。

行政相談に関するお問い合わせ 総務省島根行政監視行政相談センター(きくみみ島根)行政監視行政相談課 電話:0852-21-3630

65歳以上の方の「なりたい」「やりたい」を応援する教室

# 短期集中リハビリ教室のご案内

短期リハビリ教室とは？

この教室は、原則3か月間の短期間に集中的に機能訓練等を行い、日常生活の困りごとを解決することを目指しています。リハビリ専門職が、利用者一人ひとりの身体状態や生活環境をみて、ご希望に合わせた効果的なプログラムを作成し、トレーニングを行います。

このようなお悩みをお持ちの方に、お勧めしています。

足腰が弱ってきて、よくつまずいたり、転ぶようになった・・・しっかりと歩けるようになりたい

退院したばかりで、体力が落ちた・・・畑仕事や草刈りができるようになりたい

痛みがあり掃除などの立ち仕事は辛くなってきた・・・痛みを和らげて家事を続けたい

1.対象者：65歳以上の方（介護保険サービスの利用中の方でも利用できます）

2.場 所：よこた福祉会リハビリホール（奥出雲町稲原57-6）

3.送 迎：あり（希望者のみ）

4.期 間：毎週月曜日と木曜日の週2日の利用を24回（約3か月）

5.時 間：1回あたり1時間程度 ※時間は午後。開始時間は利用者ごとに異なります

6.利用料：無 料

1か月間のスケジュール これを3か月間行います

| 開始前                            | 1週目         |   | 2週目 |   | 3週目 |   | 4週目 |   |      |
|--------------------------------|-------------|---|-----|---|-----|---|-----|---|------|
|                                | 月           | 木 | 月   | 木 | 月   | 木 | 月   | 木 |      |
| リハビリの専門職が訪問し、生活の様子身体の状態を確認します。 | 月           | 木 | 月   | 木 | 月   | 木 | 月   | 木 |      |
| 体力評価                           | 毎週2日のトレーニング |   |     |   |     |   |     |   | 体力評価 |

トレーニングの内容は、筋力トレーニングやストレッチ、歩行練習など個人によって異なります。

体験談

床からの立ち上がりがスムーズになり自信ができました。これを維持するために、いきいき体操を始めました。

習ったトレーニングを家でも続けました。15分歩くのが辛かったのが歩けるようになり、外出が増えました。

腰痛がよくなり、畑仕事や草刈りができるようになりました。できた野菜で料理をして近所の人を招くのが楽しみです。

【申し込み・お問い合わせ】 地域包括支援センター 電話：54-2512 有線：31-5000（内線5282）