

税務職員募集

受験資格 高校・中等教育学校を卒業してから3年を経過していない人か、令和4年3月までに高校・中等教育学校を卒業予定の人
第1次試験 9月5日(日)

※高校卒業程度試験

原則インターネットから※インターネット申込みができない場合は、受験申込書を第1次試験地を管轄する人事院地方事務局に郵送・持参してください。

受付期間

○インターネット申込

6月21日(月) 9:00～6月30日(水)
※6月30日(水)までに申込データを受信完了したものに限り受け付け。

○郵送・持参による申込

6月21日(月)・22日(火)

※消印有効。

広島国税局

(☎082-221-9211)

http://www.jinji-shiken.go.jp/juken.html

みんなの井戸(災害時協力井戸)を募集しています。

災害による断水時に活用していただく『みんなの井戸(災害時協力井戸)』を引き続き募集しています。

井戸の位置情報は、尾道市ホームページに掲載します。

登録方法

書類は市役所、各支所にあります。

市のホームページからもダウンロードできます。

環境政策課(☎0848-38-9434)

因島総合支所市民生活課(☎0845-26-6200)

御調支所まちおこし課(☎0848-76-2922)

向島支所まちおこし課(☎0848-44-0112)

瀬戸田支所住民福祉課(☎0845-27-2211)

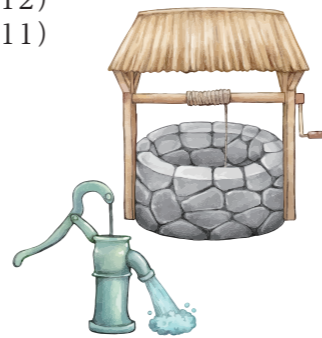
浦崎支所(☎0848-73-2001)

百島支所(☎0848-73-2701)

職員が井戸を確認・申請書受付

決定通知と登録標識を送付

登録完了・登録情報を公表



みんなで取り組もう! イノシシの近づきにくい環境づくり

不定期連載
5

●鳥獣の保護について

イノシシ等の野生鳥獣は、「鳥獣の保護及び管理並びに狩猟の適正化に関する法律」によって狩猟方法が規定されており、無許可、無免許で捕獲・殺傷することは出来ません。本来、人間とイノシシは住み分けしながら共存していくことが求められています。然しながら、イノシシの出没が人間の暮らしに被害や不安を与えている現状と課題があり、その課題を解決するために、「イノシシが近づきにくい環境づくり」の取り組みが求められているのです。

●捕獲する

住民の努力で被害防止策をとっても、なお被害が続く場合には、尾道市猟友会有害鳥獣捕獲班に協力をいただき、やむを得ず捕獲(銃やわな等による殺処分)を実施します。捕獲は銃やわなを用いて実施しますが、周辺に民家がある場合には銃やくくりわなの使用が出来ないため、山への追い払いを行います。



●効果的な捕獲を

全てのイノシシが人間に被害を与えているわけではありません。被害の要因は、エサを求めて人里に出没するイノシシです。こうしたイノシシの捕獲には、箱わなを使います。農作物をイノシシから守るために農地を防護さくで囲っておけば、箱わなのエサへの依存が高くなり、捕獲の効率が上がります。

農林水産課(☎0848-38-9473)

With コロナ時代に

みんなでやろう!フレイル予防

新型コロナウイルス感染症の影響により、5月31日に開催予定だった令和3年度介護予防講演会は中止となってしまいましたが、公立みつぎ総合病院 顧問 沖田光昭医師の講演の内容をみなさんにご紹介します。

健康寿命を伸ばすための3つの柱とポイント

身体活動

(身体的フレイル予防)

①あきらめないで体を動かす

要介護高齢者も、運動すれば筋肉量が増えることが分かっています。

おすすめは、椅子からの立ち上がりなど、筋肉に負荷をかける動きを繰り返す運動です。



②たんぱく質を摂る

運動して、たんぱく質を摂ると筋肉が増えます。筋肉が増えると、運動しやすくなります。

「ヘルシーは筋肉が“減るしー”です。

肉、魚、乳製品、大豆製品などをしっかり摂りましょう。



けんこう 健口活動

(オーラルフレイル予防)

①しっかり噛めるようにする

噛めないままだと栄養不足になりやすく、認知症になる危険度も上がることが分かっています。

入れ歯でも、合っていてしっかり噛めれば大丈夫です。

②口のなかをきれいにする

口の中が不潔だと、いろいろな病気にかかりやすくなります。



③かかりつけ歯科医をもつ

かかりつけ歯科医がいる人は、いない人に比べて長生きする傾向があります。

社会参加

(社会的フレイル予防)

①生きがい・やりがいを見つける

生きがいがある人は、他の人に比べて生存率が高いことが分かっています。

②つながりを持つ

地域活動などで、人とのつながりがあるとフレイルのリスクが低いことが分かっています。

③コロナ禍を“正しく恐れて”過ごす

感染対策のポイント

- ・飛沫を飛ばさない、飛ばされない
- ・3密を回避
- ・手洗い、手指消毒
- ・いつもと体調が違うときは自宅で休養
- ・飛沫で感染するため、マスクをしていないときの言動がカギ!



沖田先生 イチオシ! シルバーリハビリ体操はフレイル予防に最適です!



公立みつぎ総合病院
顧問 沖田光昭

フレイル(虚弱状態)は、要支援・要介護の入り口です。シルバーリハビリ体操は、身体的・オーラル・社会的フレイルを予防できます。指導士になると、より一層予防になります。あなたも地域の要!何歳になっても支える側(シルバーリハビリ体操指導士)になって、自分自身と尾道市の健康寿命をみんなで延ばしましょう!ちなみに、健康寿命を延ばすと介護保険料が据え置かれるといういいこともあります。そのためにも、フレイル予防にみんなで取り組むことが大切です。

シルバーリハビリ体操に関する問い合わせ先 高齢者福祉課 電話0848-38-9137