

～神々の棲む里～

# 田森自治振興区だより

No.224

発行：田森自治振興区（令和3年5月20日）

☎・fax 08477-2-0661

E-mail [tamori@vesta.ocn.ne.jp](mailto:tamori@vesta.ocn.ne.jp)

田森自治振興区フェイスブック QRコード

田森地区 総人口639人(-3) 世帯数296世帯(-1) (令和3年4月末現在)

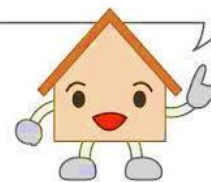


定住促進活動事業

活用できる空き家の情報をお待ちしています!!

売っても良い。貸してもよい。

## 空き家情報はありませんか？



皆さんの身近に空き家はありませんか？

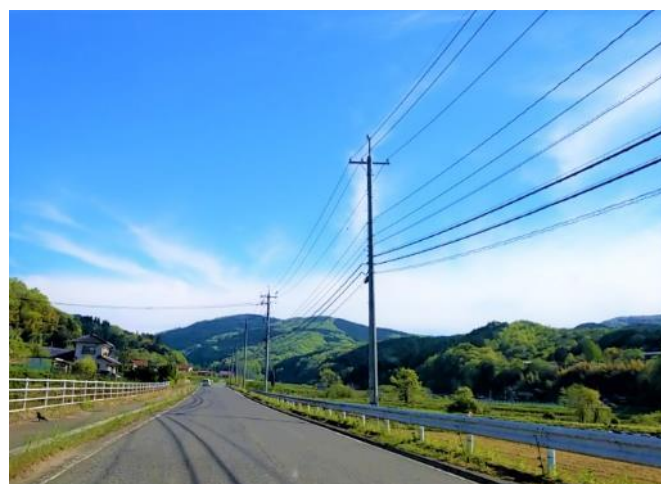
都市部での暮らしに不安が大きくなってきている現在、住み良い所として人気の高まっている田森地域。地域外から、住んでみたい、住宅はないかなどの問い合わせは年間を通じて振興区に寄せられています。

田森地域に空き家を所有し「売っても良い」「貸しても良い」という情報がありましたら自治振興区へお知らせください。

庄原市では、定住希望者が住宅の新築・取得や改修を行なう場合に助成する制度を設けています。定住希望者が所有しているなど補助要件がありますので詳しい内容は、庄原市のホームページをご覧ください。市役所自治定住課定住推進係又は田森自治振興区へお問合せください。



### ○新しくなった市の補助金制度



奨励金の額 ※中古住宅取得奨励金と住宅改修奨励金は併用可能。	新築住宅取得	80万円	
	中古住宅取得	40万円	
	住宅改修	40万円	
加算	転入者	交付対象者以外	1人につき5万円
			2人以上10万円
	子育て	転入時に中学校修了前の子(同居)	1人につき5万円
			2人以上10万円

# 庄原市空き家バンクの 登録にご協力ください



近年、全国的に大きな問題となっている空き家の増加。平成30年10月に行われた住宅・土地統計調査によると日本全国の空き家数は846万戸。庄原市の空き家は4507戸、その中でも腐朽、破損ありとみられる空き屋は1130戸とのデータが出ています。

空き家を放置しておく、主に換気不足が原因となり、家はどんどん傷んでいきます。傷んでからいざ売りたいと思っても買い手が見つからなくなる事も…



## …空き家バンク制度について…

庄原市内の空き家を市外在住の方に紹介、定住促進に繋げる制度です。物件情報は全国にインターネットで公開され多くの移住希望者に見られています。登録方法や条件につきましては、自治振興区でも相談いただけますので、お気軽にお問い合わせください。

### 空き家家財道具等処分支援補助金

これまで空き家の片付け費用が所有者の大きな負担となっていましたが、庄原市では今年度から空き家バンクの登録をする物件に対し「空き家家財道具等処分支援補助金」を設けました。

庄原市空き家バンクに登録する空き家一件につき上限  
10万円



#### 【対象者】

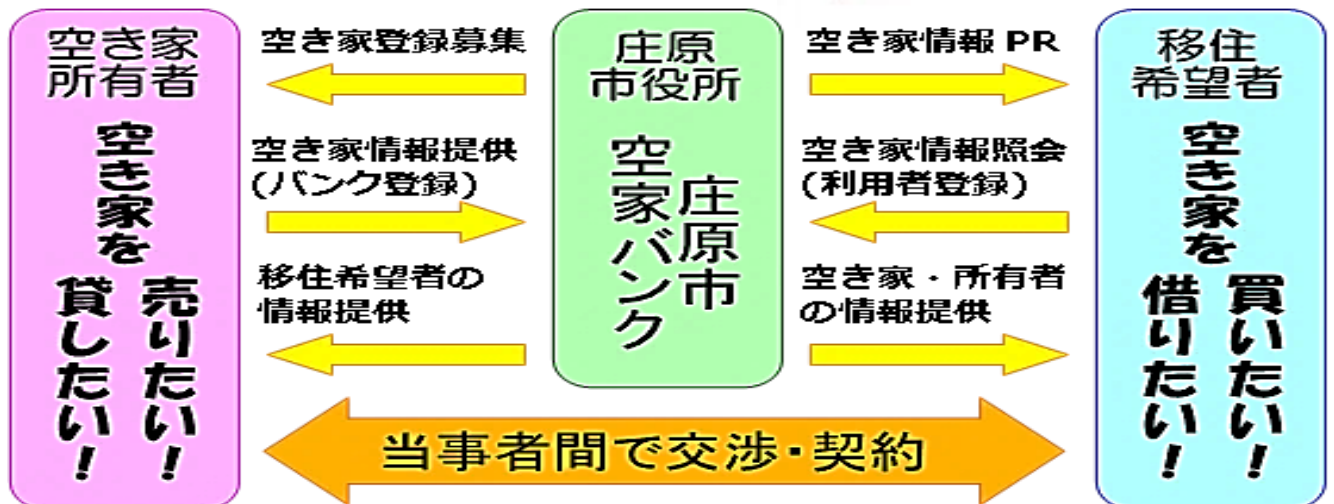
空き家の家財道具等を処分し庄原市空き家バンクへ登録する所有者等

#### 【対象経費】

市内事業者に依頼して実施した空き家の家財道具等の処分にかかった費用



- ・空き家を貸したいけど、長年使用していないので改修が必要だ。
- ・荷物がたくさん残っていて撤去できない。
- ・きれいにして、移住希望者や新婚家庭に空き家を提供したい。



## 5月のデイホームを中止しました

新型コロナウイルス感染者の急激な増加にともない、広島県下全域に5月31日までを期間とする新型コロナウイルス対応の法に基づく緊急事態宣言が発出されました。このためデイホーム事業につきましても、人と人の接触機会を減らす、家族以外との会食をしない等の感染対策に準じて、開催を見合わせています。6月以降の開催につきましては、状況を見ながら検討していきます。

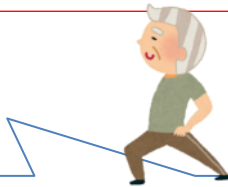
コロナに負けない!

## 今ある健康を維持するために

さて、多くの方が外出を控え、感染予防に努めておられると思いますが、何時間も座りっぱなしだったり、一日中ひと言も話さなかったりなどということはありませんか? そんな日が続くとフレイル(虚弱)に陥ってしまうかもしれません。こんなときだからこそ、ご自宅でぜひ、フレイルを予防するための簡単なストレッチや運動、ウォーキングなどを行い元気にお過ごしください。



### 短時間から始めるウォーキング



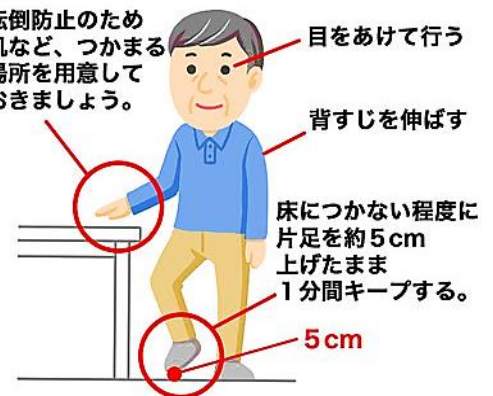
ウォーキングには、「血糖値が下がる」「血圧が下がる」「ストレス解消に役立つ」など、さまざまなメリットがあるとされています。また、すれ違う人に挨拶をするなどの交流が生まれ、ご近所の見守りにもなります。



座っている時間が長くなると筋肉が衰え、転倒や骨折のリスクが高まります。テレビを見るときはコマーシャルの間に背伸びをする、片足立ちをする、ストレッチをするなど、同じ体勢が続かないよう工夫してみましょう。

### いつでも気軽に片足立ち

転倒防止のため机など、つかまる場所を用意しておきましょう。



左右1分間を1セットとして、1日3セットが目安



### すきま時間にストレッチ

筋肉は使わないと伸び縮みが悪くなり、関節も動きづらくなります。

まずは座ったままのストレッチから始めてみましょう!

これまでデイホームにご参加いただいていた皆様はストレッチの方法を紹介したプリントを配布するなどしてありますが、やり方にこだわらず、身体の筋肉を伸ばす、ほぐす、と考えて実践してみましょう!



筋肉を伸ばす時に息を吐きます。勢いや反動を付けると筋肉を傷める恐れがあるのでやめましょう。

# 新型コロナウイルス 家庭でできる感染対策



## 家に帰ったら

- ・うがい、水と石鹸で30秒以上の手洗い、顔も洗いましょう。
- ・手指消毒は、15秒以上かけて手に擦り込む（指先や手首も）など



## 食 事

- ・食事の前には、手洗い・消毒
- ・食事は短時間で、会話を控えましょう。
- ・料理は、大皿は避け、個々に盛り付け
- ・箸は使い回さない。食器や箸、スプーン等の共用はしない。
- ・普段、会わない人との会食は避けましょう。など



## 広げない

- ・共有部分（トイレ、ドアノブ、電気スイッチ等）を1日1回以上、消毒
- ・トイレ、キッチン、洗面所でのタオルの共用を避けましょう。
- ・トイレでは、蓋を閉めてから水を流しましょう。など

## 健康管理など

- ・毎朝の体温測定、健康チェックをしましょう。
- ・発症した時のため、誰とどこで会ったかをメモしておきましょう。
- ・体調が悪い家族がいるときは、家族全員がマスクを着用しましょう。など

広島県 HP より

## 田森自治振興センターの利用中止

市では、新型コロナウイルス感染症拡大防止の対応のため、各公共施設の利用を中止しています。田森自治振興センターにつきましても、**令和3年5月11日(火)から6月1日(火)まで**、利用中止となっています。ご理解とご協力をいただきますようよろしくお願いいたします。

- ◎未来塾…5月11日から6月1日まで休み
- ◎森林の匠塾木工工作部  
…当分の間活動休止

★「田森子ども安全見守り隊」の活動は引き続き毎週月曜日に行っています。

国土交通省



毎年、6月1日～30日は「土砂災害防止月間」と定め、土砂災害警戒区域や防災意識を高めるための啓発活動などが実施されます。

土砂災害は一瞬にして、尊い生命などを奪うとともに、甚大な被害をもたらします。土砂災害防止月間を機に、地域の危険な場所を確認したり、避難場所までの経路を歩いてみたりするなど、万が一の事態に備えておきましょう。

### 土砂災害から身を守る3つのポイント

1. 住んでいる場所が「土砂災害警戒区域」か確認
2. 雨が降り出したら土砂災害警戒情報に注意
3. 警戒レベル4で全員避難

※詳しくは、政府広報オンライン「暮らしに役立つ情報」をご覧ください。