

9月1日にスタート デジタル防災行政無線の運用を開始

昨年度からデジタル防災行政無線の整備工事を進めており、9月1日からデジタル防災行政無線の運用を開始します。
2020年12月までは、アナログとデジタルのどちらの戸別受信機でも放送を聞くことができます。
《問合せ》防災課 ☎23-11111

9月から戸別受信機の 配布・交換を実施

2020年12月までに工事請負業者(株)日本電通または関連業者が1軒ずつ市民の皆さんの自宅を訪問し、戸別受信機をデジタルのものに無償で交換します。

不在の場合は、連絡票を郵便ポストに入れますので、業者に連絡をお願いします。

訪問時期は、事前に回覧等で周知します。

事業所の皆さんへ

事業所が購入した戸別受信機の交換は、防災課または各振興局地域振興課で行いますので、アナログの戸別受信機を持参してください。

定時放送は従来通り

▼放送日 毎週火・金曜日

▼放送時間

○豊岡・竹野・但東地域(本庁一括放送)

○城崎・日高・出石地域(独自放送)

○竹野地域(独自放送)

○但東地域(独自放送)

▼放送時間

○4～9月 毎日午後6時～

○10～3月 毎日午後5時～

「声の広報」を

市内全域で放送

広報とよおかを朗読・録音した「声の広報」を、一部を抜粋して、市内全域で放送します。

▼放送時間 毎月27・28日の午後3時

▼協力 「豊岡市視覚障害者協会」と「つくしの会」の皆さん



現行の受信機よりも小型に



阪神・淡路大震災の教訓を生かして兵庫県が実施する自然災害からの「住まい再建のしくみ」

兵庫県住宅再建共済制度 フェニックス共済

兵庫県内の住宅が対象です

住宅再建共済 年額5,000円で 再建・補修時等に 最大600万円給付! <small>※ 半壊以上(損害割合20%以上)</small>	一部損壊特約 年額500円で 補修時等に 25万円給付! <small>※ 損害割合10%以上20%未満</small>	家財再建共済 年額1,500円で 購入・修復時等に 最大50万円給付! <small>※ 床上浸水・半壊以上</small>
---	--	--

※住宅の被害認定(損害割合)は、住宅の所在する市町が発行する「リ災証明書」によります。

- 地震・津波・豪雨・台風・地すべり・竜巻など、あらゆる自然災害による被害が対象です。
- 住宅の築年数や規模、構造等と関係なく、定額負担で定額給付です。
- 地震保険や他の共済に加入していても加入でき、給付が受けられます。

あわせて備えて、もっと安心!

フェニックス共済 + 地震保険や他の共済

兵庫県 (復興支援課) 公益財団法人兵庫県住宅再建共済基金 フェニックス共済 統括

コールセンター ☎078-362-9400 (平日9時～17時) Fax 078-362-4082

加入申込書付パンフレットは、県庁、県民局、県民センター、市役所、町役場、県内郵便局(簡易郵便局除く)にあります。

10月は歩キング強化月間 みんなでLet's歩キング

市では、歩くことによる健康づくりを「歩キング」と名付け、10月は強化月間として推進しています。

歩キングは主に体脂肪燃焼や生活習慣病予防に効果的です。また、正しい歩き方で歩キングの効果がアップします。よりかつこ良く、より美しくを目指し、みんなでLet's歩キング！

《問合せ》健康増進課 ☎21-9095

歩キングのポイント

○正しい歩き方で効果アップ

目線は少し先を見る▽背筋を伸ばす▽呼吸は一定のリズムで、軽やかに▽手を軽く握り、脇を締め、肘は約90度にする▽歩幅をやや大きくとり、かかとから着地する

○水分補給を忘れずに

まだまだ暑い日が続きます。歩キングの前には必ず水分補給をしましょう。また日常生活の中で「早めに！」「小まめに！」水分を取りましょう。

運動健康ポイント制度

歩キングで取り組んだ歩数を運動健康ポイント制度を活用してポイント化し、市内学校園への寄付、市内運動施設・

温泉施設利用券、図書カードに交換することができます。

※詳細は、広報とよおか6月号7ページをご覧ください。

第9回豊岡市職場対抗歩キング選手権の案内

職場の仲間3〜5人1組でエントリーして、1カ月間歩数を記録するだけです。1人当たりの平均歩数を競います。上位チームには食事券を用意しています。

この機会に職場の仲間と共に健康づくりをしてみませんか？

▼申込期間 8月30日(金)〜9月13日(金)

※詳細は、広報とよおか8月号10ページをご覧ください。

「玄さん元気教室」実施団体をのぞき見！ そこは、健康づくりと地域のいこいの場

玄さん元気教室は、身近な区(町内会)や団体で行う、元気もん体操を中心とした自主活動であり、健康づくりの応援プログラムです。日高地域で活動する「栗山健康クラブ」を紹介します。

《申込み・問合せ》健康増進課 ☎21-9095

参加者は年々増加 秘訣を大公開

栗山健康クラブは「健康づくりと地域のいこいの場」を活動目的とし、2017年1月から、玄さん元気教室を開始しました。

新規の参加者も年々増え、毎回20人以上の参加があります。グラウンドゴルフの後に行う玄さん元気教室では、体操以外にもみんなで歌を歌ったり、体操後のお茶会も楽しんでます。

参加人数が増えた秘訣は①健康クラブとすることで、老人会という名前に抵抗がある人でも参加しやすくすること②毎回お茶会を行い「お茶だけでも飲みにきんせえ」と声を掛け、体操が苦手な人でも誰もが参加しやすい雰囲気づくりにみんなで取り組んでいること—だそうです。

参加者からは「普段話さない人とも話ができて、顔見知りが増えた」「集まれるところがあるのが良いし、楽しい」といった感想が聞かれました。

健康づくりだけでなく地域のつながりにも

玄さん元気教室の効果は、健康づくりだけでなく、地域の世代間交流や、顔見知りが増えることによりいざというときの防犯防災に役立つといった側面もあり、地域のつながりを深めます。居住する区に玄さん元気教室があれば、ぜひ、参加してみませんか？ 区に玄さん元気教室がなければ、有志の集まりでも実施できますので、問い合わせてください。



体操用のボールを使った玄さん元気教室