

新芽の季節、とねっこ館で身も心も新鮮にスタートをきりませんか？

## 第一期レッスンプログラムのご案内

レッスンプログラム名	開始日	開催曜日	回数	開催時間
新：ソフトエアロビクス	4月7日	毎週水曜日	全11回	14:00～15:00
エアロビクス	4月7日	毎週水曜日	全11回	19:30～20:30
初級水中ウォーキング	4月8日	毎週木曜日	全11回	11:00～11:45
中級水中ウォーキング	4月8日	毎週木曜日	全11回	14:00～14:45
新：らくらく筋トレ&ストレッチ	4月9日	毎週金曜日	全11回	11:00～11:45
アクアビクス	4月9日	毎週金曜日	全11回	14:00～14:45
チェアビクス	4月10日	毎週土曜日	全11回	11:00～12:00

※会場の都合により日時が変更になる場合がありますのでご了承下さい

【申込み場所】 日高町役場 保健福祉課 電話 01456-2-6183 (土・日曜日は除きます)  
とねっこ館 電話 01456-2-2221 (月曜日は除きます)

【申込期間】 3月25日(木)～4月1日(木)

【参加料】 レッスンプログラム1本につき500円

【スポーツ安全保険料】 60歳以上 820円、18歳以上65歳未満 1,620円

※レッスンを継続している方も、上記保険料が必要となります。

## 新レッスンは始まります！！

### ①ソフトエアロビクス

水曜、14:00～15:00

エアロビクスが初めての方にオススメ☆簡単なステップで楽しく、汗かけます！

### ②らくらく筋トレ&ストレッチ

金曜 11:00～11:45

運動が初めての方、集まれ！

一見すると楽々な動き。でも、ゆっくり、じっくり、効きます！

○場所：とねっこ館研修室（トレーニングジムの隣室）

○料金：初めて受講する方は、参加料とスポーツ安全保険料が必要です。

※以下のレッスンは終了しました。

- ・初級アクア（水曜14:00～14:45、21年度第2期で終了）
- ・ハッピーヨガ（水曜14:00～14:45、21年度第4期で終了）
- ・ボクササイズ（金曜19:30～20:30、21年度第4期で終了）

# 平成22年4月から 肝臓機能障害による身体障害者手帳が交付されます。

## 【対象者】

- ・ 認定基準に該当する肝臓機能障害のある方。
- ・ 肝臓移植を受け、抗免疫療法を実施している方。

## 《認定基準》

主として肝臓機能障害の重症度分類であるChild-Pugh分類によって判断します。3カ月以上グレードCに該当する方が、概ね身体障害者手帳の交付対象となります。

ただし、診断前の6カ月間にアルコールを摂取している方等は対象となりません。

※Child-Pugh分類

肝性脳症、腹水、血清アルブミン値、プロトロンビン時間、血清総ビリルビン値によって肝臓機能障害の重症度を評価します。

## 【申請に必要なもの】

- ・ 申請書(役場担当窓口にあります)
- ・ 診断書(身体障害者手帳指定医が作成したもの)
- ・ 顔写真(縦4cm×横3cm)
- ・ 印鑑(シャチハタは不可)

## 【申請方法】

- ・ 上記必要書類等をそろえ、役場保健福祉課、水・くらしサービスセンター、厚賀出張所、日高総合支所住民生活課までお持ちください。

(お問い合わせ) 日高町役場保健福祉課 電話 01456-2-6183

日高総合支所住民生活課 電話 01457-6-3173

## 南米チリで発生した巨大地震による 津波警報の発令について

日本時間2月27日(土)午後3時34分頃に発生したチリ中部沿岸を震源とする地震は、マグニチュード8.6(気象庁発表)という阪神・淡路大震災を上回る巨大地震となりました。この巨大地震により、翌28日(日)午前9時33分、気象庁は北海道を含む太平洋沿岸に津波警報を発令しました。

日高町もこれを受けて、10時30分に「災害対策本部」を設置し、日高西部消防組合本部を始めとする関係機関と連携し、状況の把握、沿岸の警戒及び住民避難にあたりました。

対策本部は、12時に下記の地区に「避難勧告」を発令し、門別総合町民センター、富川高校、富川生活館、厚賀会館、厚賀コミュニティセンターの5箇所を避難所として指定しましたが、自主防災組織や町内会そして消防団員のご協力により、多くの方々が避難していただきました。また、対象地区以外にも何名かの方々が自主的に避難をしていただきました。

これも日頃よりの住民の方々の防災意識の高さの賜物と感謝しております。

津波は、到達しているかどうか、終息したかどうかの確認が困難な場合があり、時間の経過と共に避難所から自宅に戻る方もおられました。津波は繰り返し襲ってきます。警報が発令されている間は、避難を継続されまじようをお願いいたします。

### 避難勧告対象地区と世帯数・人口

地区名	自治区、町内会名	対象世帯数	対象人口
富川地区	富浜、富浜港町	74戸	195人
門別本町地区	元町、海岸町	83戸	163人
厚賀地区	厚賀町西1区～西8区	231戸	518人
合計		388戸	876人