

住宅用火災警報器の設置状況等の調査にご協力をお願いします!

住宅用火災警報器の普及啓発などのために、設置状況等の調査を実施します。
設置状況を調査することで、警報器の未設置世帯に対しては普及啓発や、すでに設置をしている世帯には定期的な作動確認や本体の交換など適切な維持管理の方法など、より効果的な広報を行うことが出来ます。

調査世帯は町内から30世帯を無作為抽出し決定します。消防署職員が調査に訪問した際は、ご協力をよろしくお願いします。

○調査内容 住宅火災警報器の設置状況と維持管理状況

○調査方法 上益城消防署、山都消防署および蘇陽出張所の消防職員が直接訪問し、調査票に基づき調査を行います。

○調査期間 4月1日から調査終了まで

※消防署職員は青の活動服（背中に「上益城消防本部」の文字が入っています）で訪問します。

また身分証明書として消防手帳を携帯しています。

※調査に訪問した際、職員がその場で警報器の販売を行ったり、お金の支払いを要求することはありません。



問合せ先 上益城消防本部 予防指導課 ☎ 096-282-1963

アライグマについて情報提供をお願いします!

熊本県内でアライグマの生息が確認され始めました。

アライグマは高い繁殖力により生態系を破壊し、農作物や生活環境にも被害を及ぼすことから、外来生物法で防除を行う必要のある「特定外来生物」に指定されています。

九州では福岡、長崎、佐賀、大分の4県で農作物への被害が確認され、深刻な問題となっています。

アライグマによる被害を未然に防ぐには、早期発見、早期対応を図ることが重要となることから、アライグマの目撃情報や被害情報の提供についてご協力をお願いします。



正面から撮影

前足



上から撮影

後足

※写真（左から）：アライグマ、アナグマ、タヌキ〔写真提供：熊本県博物館ネットワークセンター〕

【連絡先等】熊本県県央広域本部上益城地域振興局農林部林務課
☎ 096-282-0142（直通）
山都町役場農林振興課 ☎ 72-1136

保健だより

いきいき百歳体操で介護予防♪

○いきいき百歳体操ってどんな体操?

おもりを使った筋肉運動の体操です。最大2kgまでのおもりを手首や足首に巻きつけて、その人の筋力や体力に合わせて行うことができます。イスに座ったままゆっくり両腕を前や横に上げたり、膝を伸ばしたり、簡単な動作をビデオを見ながら行います。所要時間は約40分。週1回以上、継続して行うと効果的です。

山都町では、平成30年10月から平成31年2月まで、毎週水曜日に「筋トレOB会」と「東緑川老人会（緑寿会）」の2団体の皆さんに取り組んでももらいました。

筋トレOB会の皆さん



東緑川老人会（緑寿会）の皆さん



～百歳体操に取り組んだ方の感想～

「元気でおらにゃん。」「気分的なものかもしれないが、足が軽くなった。」
「階段をのぼるのが楽になった。」「足のむくみがなくなって、足首が細くなった。」
「前よりスムーズに歩けるようになった。」
「皆で会うのが楽しい。」「立ち座りが良くなった。」「膝の痛みが楽になった。」
「肩の動きが良くなって腕の上げ下げが楽になったので、洗濯物干しが楽になった。」
などなど、体の調子の良い変化について、声が聞かれました。皆さんも、「いきいき百歳体操」に取り組んでみませんか?

取り組みに興味がある!どんな内容か知りたい!という場合は、役場福祉課または地域包括支援センターにお気軽にお電話ください!

問合せ先 福祉課 高齢者支援係 ☎ 72-1229
山都町地域包括支援センター ☎ 72-1677