



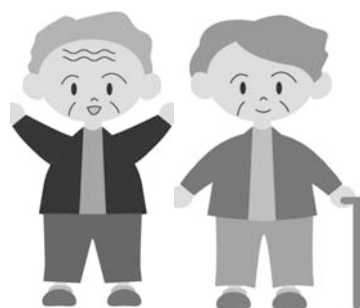
介護予防は、一人ひとりの生きがいあふれる生活を目指すために大変重要な取り組みです。町では、自身の健康のため、家族や身近な人のために、自助・互助を中心とした介護予防を進めています。

最近の研究では、高齢になっても日々のちよつとした取り組みによってさまざまな機能が向上することが分かってきました。要介護の原因である転倒・骨折などを予防するための最新情報を、具体的な方法を交えてお話しします。

介護予防講演会 ～介護予防で自分の体を知ろう！～

いくつになっても体は鍛えられる

長寿介護課 ☎ 34・2052



日時

11月19日(火)
午後1時30分～4時
(受付 午後1時～)

場所

町民ホール(町役場西側)

演題

あなたの体の機能を30才よりもどせる可能性があるとしたら：～その理論と実践～

講師

塩中雅博さん(ポシブル医科学(株)／畿央大学健康科学部理学療法学科特任教授、京都大学大学院医学研究科客員講師、理学療法士・介護予防認定理学療法士・保健学修士)

対象

65歳以上の町内在住者

申込

10月18日(金)までに長寿介護課へ電話で。

※事前にアンケートがあります。



姿勢と動作を整えれば、動きたくなくなるからだと心の若返り体操教室

姿勢と動作を整えれば、動きたくなくなる

長寿介護課 ☎ 34・2052

高齢期になり、一日の活動量が減ると、筋肉が落ち、さらに活動量が減るという悪循環に陥りやすくなります。運動が続かない原因は？無理なく姿勢と動作を整え、心身が楽になり、自然に体を動かしたくなる運動のコツを学びましょう。いすに座って行いますので、お気軽にご参加ください。

場所

町民ホール(町役場西側)

対象

65歳以上の町内在住者で、2回とも受講できる人(要介護認定を受けていない人)

講師

泉仁志さん(エコフィットネス／健康運動指導士)

定員

30人

申込

10月21日(月)までに長寿介護課へ電話で。

教室の日程と内容

	日程	時間	内容
1回	11月7日(木)	午後1時30分～3時30分	まずは、運動体験をしてみましょう。家でも2週間続けてみましょう。
2回	11月21日(木)		学んだ体操ができていますか？これからも続けていくために…。



町を良くするしくみ

赤い羽根共同募金運動

町共同募金委員会（町社会福祉協議会内）☎ 34-2118

期間 **10月1日(火)～12月31日(火)**



皆さんからお寄せ
いただいた募金は、
町の福祉活動を支援
するために使われて
います。

また大規模な災害
が起こった際は災害

ボランティア活動支援など、被災地を応援するために
使われます。

皆さんのご理解とご協力をよろしくお願いします。

※赤い羽根共同募金運動の詳細は、町社会福祉協議会
発行の「よろこび」86号をご覧ください。

※昨年、町で共同募金を活用し実施した事業内容や金
額の詳細は、赤い羽根ホームページ（<http://www.akaihane.or.jp>）をご覧ください。

もう、歳だからとあきらめていませんか

介護予防相談会

長寿介護課☎ 34-2052

腰痛、ひざ痛、姿勢が気になる、歩く速度が遅くなっ
てきた、日常生活の動作での悩みを、理学療法士に個
別相談し、あなたの体に合った体操プログラムや日常
動作の工夫を学びましょう。また、体操プログラムを
継続し、以前の生活を取り戻しましょう！

日時 11月29日(金)午前9時～午後3時30分

場所 町役場1階101会議室

対象 要介護認定を受けていない65歳以上の町民

相談時間 1人あたり30分

定員 10人

申込 10月10日(木)から、長寿介護課へ電話で申し
込んでください。

（定員になり次第締め切ります）

平成24年度の参加者の声

- 参加させてもらって姿勢が良くなりました。
- 痛みに対する方法を教えてもらったので、気分が楽
になりました。
- 以前より歩きやすくなりました。

入札結果を公表します

契約検査課☎ 34-2108

広く行政情報を公開し、事務事業の執行の透明性を確保
する一環として、工事などの入札結果をお知らせします。

■物品製造等入札結果

（単位：円／消費税及び地方消費税込み）

落札日	担当課	件名等	場所	落札業者	予定価格	落札金額	業者数
8月19日	業務課	田原本町上下水道料金管理システ ム更新	西竹田280	富士通リース(株) 関西支店	425,932 (1月当たり リース料)	383,250 (1月当たり リース料)	6
8月19日	水道課	配水ポンプ設備緊急修繕委託業務	浄水場内	吉田機電(株)	11,554,200	10,290,000	4

■建設工事入札結果

（単位：円／消費税及び地方消費税込み）

落札日	担当課	工事名	場所	落札業者	予定価格	落札金額	業者数
8月5日	水道課	浄水送水ポンプ操作盤更新工事	浄水場内	磯村豊水機工(株) 大阪支店	21,302,400	19,950,000	9
8月5日	健康福祉課	ふれあいセンターP A S等改修工事	為川北方 115-6	(株)渡辺電気工事	1,176,000	1,012,200	8

■測量・設計コンサルタント等

（単位：円／消費税及び地方消費税込み）

落札日	担当課	業務名	場所	落札業者	予定価格	落札金額	業者数
8月19日	建設課	十六面黒田線・宮古23号線道 路詳細設計委託業務	十六面他	大日本コンサルタント(株) 奈良営業所	10,144,050	8,977,500	9
8月19日	建設課	十六面雨水調整池設計委託業務	十六面	(株)エース 奈良営業所	5,266,800	4,095,000	8