

## 今後の再建に向けた流れ

ブロック別の  
意見交換

ブロック別に、意見交換を行い、再建への方向性や手法について、意見の統一を行います。



方向性や手法について意見の統一が必要です。

## 用地の測量

各ブロックの再建手法に基づき、糸魚川市が発注した測量業者が用地測量を行います。

【糸魚川市・測量業者】

用地測量の中で、土地の境界について、土地所有者の皆さんの立会いにより確認作業を行います。

【土地所有者・糸魚川市・測量業者】



ブロック単位での境界の確認が必要です。  
後日お届けする申込書兼同意書の提出が必要です。

## 家屋等の基礎撤去

境界の同意が得られたブロックから家屋等の基礎部分の撤去を開始します。

【糸魚川市】

各ブロックの方針  
に基づく整備

市道の整備、敷地の再編や住宅等の建築が始まります。

【糸魚川市・土地所有者・土地使用者】

担当：建設課  
連絡先：552-1511

# 被災者健康づくり支援事業について（お知らせ）

平成 29 年 4 月 6 日  
糸魚川市健康増進課

駅北大火で被災されたみなさまの健康づくりを支援するため、次の取組みを実施させていただきますのでお知らせいたします。

## 1 支援事業の対象となる方

駅北大火で居住されていた住宅が被災したため、一時的な仮設住宅等（市営住宅、みなし仮設住宅、賃貸住宅、親族等の居住する住宅等）に居住している方

※対象となる方には、「施設利用助成券」等をお送りいたしました。届いていない場合は、恐れ入りますが健康増進課までご連絡をお願いいたします。

## 2 支援事業の内容

(1) 医療費にかかる支援 … 医療費の個人負担額の一部を助成します。

・ 医療費の自己負担額の 1 / 2（1 か月あたり 20,000 円を上限）

※助成対象にならないもの

- ・入院における食事代、居住費
- ・医療助成制度利用による自己負担額  
（子ども医療受給による医療費(1回 530 円)、県障(1回 530 円)等)
- ・コルセットなどの治療用装具購入費

(2) 介護費にかかる支援 … 介護費の個人負担額の一部を助成します。

① 介護保険利用個人負担額

・ 利用者負担額の 1 / 4（1 年あたり 60,000 円を上限）

② 総合事業利用個人負担額

・ 利用者負担額の 1 / 4（1 年あたり 12,000 円を上限）

※サービス利用における食事代、居住費は対象になりません。

(3) 健康づくりにかかる支援 … 糸魚川市健康づくりセンター「はびねす」や老人いきこの家等の利用個人負担額の一部を助成します。

・ 利用対象施設 1 回の利用につき 300 円を上限に助成します。

なお、今年度内の利用回数は 50 回を上限とします。

※利用対象施設は、郵送しました「施設利用助成券」をご覧ください。

## 3 支援事業の期間

○平成 29 年 4 月 1 日から平成 30 年 12 月 31 日までの利用（予定）

#### 4 利用及び手続の方法

##### (1) 医療費にかかる支援 ・健康増進課に申請

◎申請についての詳細は、後日郵送します。

○申請には、医療機関（病院、医院、薬局）を受診した際の領収書（口座引き落としの場合は診療内容と金額のわかる書類）が必要になりますので、領収証などの保管をお願いします。

##### (2) 介護費にかかる支援 ・福祉事務所に申請

◎申請についての詳細は、後日郵送します。

○申請には、介護サービスを利用した請求書及び領収書が必要になりますので、領収証などの保管をお願いします。

##### (3) 健康づくりにかかる支援

○施設利用券と本人であることがわかるものを施設利用受付時にご提出ください。

○助成金額（300円）を差し引いた利用料金をお支払いください。

お問合せ 電話 552-1511

- |                 |              |
|-----------------|--------------|
| (1) 医療費にかかる支援   | 健康増進課 国保係    |
| (2) 介護費にかかる支援   | 福祉事務所 介護保険係  |
| (3) 健康づくりにかかる支援 | 健康増進課 健康づくり係 |

糸魚川市大規模火災からの復興を支援します！

## ふるさと越後の家づくり復興支援事業

大規模火災で被災された方を対象に、県産材や県産品を積極的に使用した住宅、共同住宅、店舗、事業所の再建を支援することで、被災地域の早期復興と地域産業の振興を図ります。

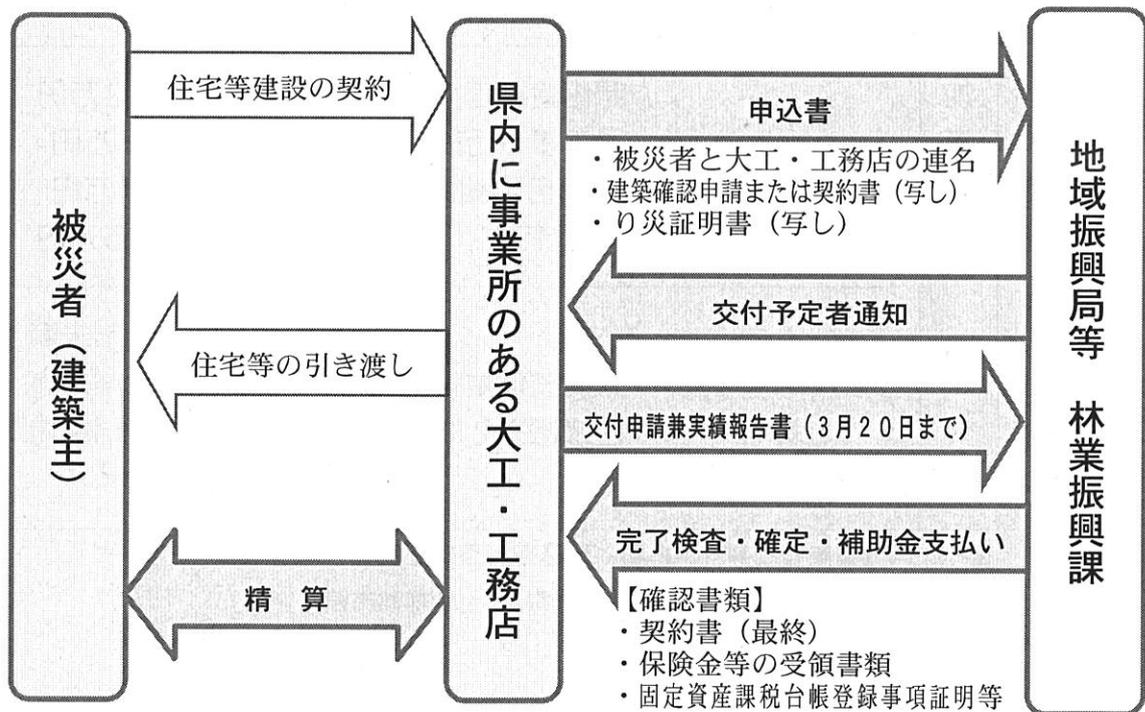
### 1 補助対象

- ・「り災証明書」の交付を受けた方
- ・越後杉ブランド認証材を使用して再建する居住用住宅、共同住宅、店舗、事業所
- ・原則、糸魚川市内に再建される住宅等。

### 2 補助金額

- ・20～100万円（加算措置を入れると最大179万円）  
※補助基準、加算の条件の詳細は、裏面参照

### 3 申込み手続き（平成29年4月6日から）



【お問い合わせ先】 新潟県林政課木材振興係 (TEL: 025-280-5324)  
新潟県糸魚川地域振興局林業振興課 (TEL: 025-552-5473)

(裏面)

## 補助基準、加算の条件

- ・越後杉ブランド認証材を一定量以上使用する場合に補助金を交付  
(基本フレーム)
  - ・各条件を満たす場合にそれぞれ補助金を加算(加算措置)
- ※補助額の合計は最大179万円

項目	条件	補助額	
基本フレーム	越後杉ブランド認証材を5㎡以上かつ0.09㎡/㎡以上使用	5~10㎡未満：20万円 10~15㎡未満：40万円 15~20㎡未満：60万円 20~25㎡未満：80万円 25㎡以上：100万円	
加算措置	瓦加算	・県産瓦使用 ・瓦代金20万円以上 ・瓦代金が補助額を下回る場合は、その額が限度	100㎡未満：24万円 100~166㎡未満：30万円 166~200㎡未満：40万円 200㎡以上：50万円
	畳加算	・県内畳業者実施※1 ・畳工事5万円以上 ・右項目の組合せで上限10万円	4.5畳：2万円 6畳：3万円 8畳：4万円 10畳：5万円
	しっくい塗り加算	・県内左官業者施工 ・仕様書※2に沿う施工	20~40㎡未満：5万円 40~60㎡未満：11万円 60~80㎡未満：14万円 80㎡以上：19万円

※1 県内畳業者が採寸、縫着、敷込を行う畳を使用する場合

※2 「既調合しっくい塗り標準仕様書」(土木部都市局営繕課)

# いといがわ木の香る家・店づくり促進事業

(糸魚川市駅北大火の被災者再建支援)

糸魚川市駅北大火で被災された方を対象に、糸魚川産木材を使用した住宅、店舗等の再建に支援します。

1

## 補助対象

- ・「り災証明書」の交付を受けた方
- ・糸魚川産木材を使用して再建するもの
- ・糸魚川市内に再建するもの
- ・糸魚川市内の大工、工務店が建築するもの

2

## 補助金額

- ・再建に使用した糸魚川産木材購入費の50%
- ・上限額 住宅等 30万円  
店舗等 50万円

※他の補助等を受けられる場合は、減額となることがあります。

3

## 申込先

- ・ふるさとの木の家づくり協議会（ぬながわ森林組合内）

4

## その他

- ・新潟県の「ふるさと越後の家づくり復興支援事業」と併用することができます。
- ・糸魚川産木材のPRにご協力をお願いします。

### 【お問い合わせ先】

糸魚川市商工農林水産課林業水産係 (TEL: 025-552-1511)

糸魚川市駅北復興

# まちづくり カフェ

Part2

復興する「まちの姿」を分かち合い、  
“にぎわい”のある生き生きした中心市街地（エキキタ）実現のために  
知恵やアイデアを出し合おう！

2017年

4月23日(日)

13:30~17:00

糸魚川地区公民館

糸魚川市横町1丁目14-1

対象：大町、本町、緑町、中央地区の住民・事業者・高校生・関係団体のみなさん  
定員：100名

#### 〈当日のプログラム〉

- ♥前回の「まちの将来像を実現させるアイデア」の確認と共有
- ♡わたし→おとなり→ご近所→よのなか での意見交換①
- ♥アイデア別グループで意見交換
- ♡課題・担い手・実現へのプロセスなどを検討します。

まちづくりカフェから生まれた皆さんのアイデアは、「糸魚川市駅北復興まちづくり計画検討委員会」などでの検討を通じて、これからの復興まちづくりに生かしていきます。

#### お問い合わせ先

糸魚川市総務部定住促進課

TEL (025) 552-1511(代)

FAX (025) 552-8955

E-mail : teijuu@city.itoigawa.lg.jp

主催：糸魚川市

# ストレッチで心と体のリフレッシュ！

平成 29 年 4 月 6 日  
糸魚川市健康増進課



## ★気楽にできる「ストレッチ体操」

・「ストレッチ体操」とは

ストレッチとは伸ばすとか引っばるとかいう意味で、私たちのからだを支えている筋肉や腱を意識的に伸ばし、そのまましばらく伸張しつづけるために工夫された体操を「ストレッチ体操」と呼んでいます。

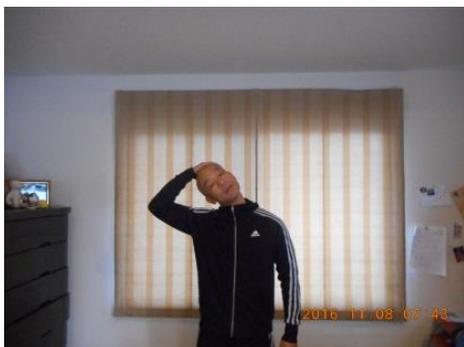
・「効果」

血行をよくし、筋肉に弾性を与えて、疲労回復を促進させる効果があります。

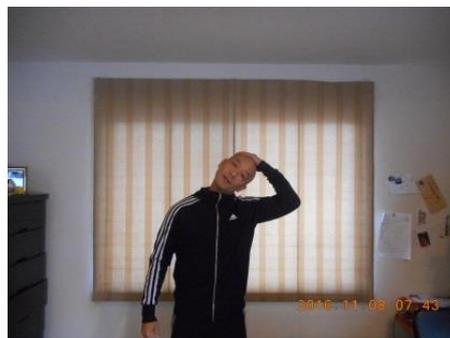
## ◆ストレッチのルール5

- ① 決めポーズが完成してから30秒
- ② 呼吸を止めない
- ③ 「痛気持ちいい」ところまで伸ばす
- ④ 硬い部分こそ優先的に伸ばす
- ⑤ 週に5～7日行う

●家でもできるストレッチ 「立姿勢、椅子に座ってもできる」



首：右横



首：左横



首：前



首：後ろ



上腕 右（肩から肘の間）



上腕 左（肩から肘の間）

正しいやり方で！  
30秒行いましょう！  
呼吸はとめないよう  
に！



胸



背中



内転筋・股関節



内転筋・股関節・右背中・右首



内転筋・股関節・左背中・左首

●家でもできるストレッチ 「座り姿勢で」



さあ、こつこつ  
続けましょう！

太ももの後ろ・背中・腕



太腿前 右



太腿前 左



前腕



肩・腕



お腹

# 身近なところで健康づくり！！ 運動教室のご案内

まずは  
体験を！

やってみたいけど一人ではなかなか踏み出せない人、  
まずは通ってみて！運動習慣をつけて健康になりましょう！



## 【健康体教室】

内 容：有酸素、ストレッチ、筋力トレーニング、  
生活習慣病予防、健康維持増進や転倒予防に必要な筋力・柔軟性を  
つける運動を行います。

会 場：亀が丘体育館、青海生涯学習センター、能生体育館、アクアホール  
体育館、詳しくは裏面を見てください。

期 間：4月～翌年3月（各教室週2回・1時間30分・8月は休講）

参加費：年間2,600円（10月以降入会者は1,300円）



## 【地区運動教室】

内 容：日々快適に動けるからだづくりを目指して、足裏楽楽体操、脳トレ、  
ストレッチ、ウォーキングなどを行います。日頃運動をしていない方  
大歓迎！地区運動推進員が皆さんと一緒に体操をします。

会 場：糸魚川地域9か所、能生地域8か所、青海地域9か所、  
詳しくは裏面を見てください。

期 間：4月～翌年3月（各教室週1回、1時間30分）

参加費：年間1,300円（10月以降入会者は650円）



## 【健康づくりセンターはびねす】

自分のペースで好きな時間帯に運動したい人、いろいろな運動を行いたい人、  
お風呂でリラックスしたい人、はびねすへどうぞ！

健康づくりと憩いと  
ふれあいの場所

糸魚川市健康づくりセンター  
はびねす



スタジオプログラム  
楽しいですよ！



炭酸泉風呂・サウナ  
大人気です!!

## 【水中運動教室】

内 容：水の抵抗を利用するので関節に負担が少なく全身運動ができます。

会 場：クアリゾート温水プール（ひすいの湯隣）、  
能生B & G海洋センター（7・8月のみ）

期 間：1期（4～7月）、2期（7・8月）、3期（9～11月）、  
4期（1～3月）、全6コース（火曜午後、火曜夜、  
水曜午前、木曜午後、木曜夜、金曜午前）  
1回約1時間30分



**生活習慣病予防に最適!**

参加費：年間約2,400円（期間により異なります）

### ☆健康増進課 H29年度 地区運動教室・健康体教室日程表

曜日	時間帯	教室	会場
月	午前	9:30～11:00	(地区運動) 根知 根知地区公民館
		10:00～11:30	(地区運動) 青海 青海総合福祉会館ふれあい
	(地区運動) 能生 能生生涯学習センター		
	(健康体) 青海 青海生涯学習センター		
火	午前	9:30～11:00	(地区運動) 磯部 磯部地区公民館
		(地区運動) 糸魚川 糸魚川保健センター	
		10:00～11:30	(地区運動) 青海 青海生涯学習センター
			(地区運動) 外波 外波支館
	午後	13:30～15:00	(健康体) 亀体 亀が丘体育館
			(地区運動) 歌 歌支館
		14:00～15:30	(地区運動) 玉ノ木 玉ノ木支館
			(健康体) 能生体 能生体育館
水	午前	9:30～11:00	(地区運動) 下早川 下早川地区公民館
		10:00～11:30	(地区運動) 大和川 大和川地区公民館
			(地区運動) 須沢 須沢支館
			(地区運動) 木浦 木浦地区公民館
			(地区運動) 小滝 小滝地区公民館
			(健康体) 青海 青海生涯学習センター
	午後	13:30～15:00	(地区運動) 上南 上南地区公民館
			(地区運動) 中能生 中能生地区公民館
		(健康体) アクア アクアホール体育館	
木	午前	9:30～11:00	(地区運動) 藤崎 磯部ふれあい会館
		(地区運動) 小泊 小泊地区公民館	
		10:00～11:30	(地区運動) 浦本 浦本地区公民館
			(地区運動) 上刈 上刈会館
	午後	13:30～15:00	(地区運動) 西能生 西能生地区公民館
			(地区運動) 市振 市振支館
		(健康体) 亀体 亀が丘体育館	
金	午前	9:30～11:00	(地区運動) 横町 横町会館
		(地区運動) 上早川 上早川地区公民館	
		10:00～11:30	(地区運動) 大沢 大沢支館
			(地区運動) 西町 西町支館
	午後	13:30～15:00	(健康体) アクア アクアホール体育館
		14:00～15:30	(健康体) 能生体 能生体育館

詳しくは、下記へお問い合わせください。

問合先：糸魚川市 健康増進課 健康づくり係 電話 552-1511