

# 被災家屋などを公費で解体・撤去します



市 HP

半壊以上の被災家屋が対象です

☎ 生活環境課環境係 ☎ 575-1228

台風 19 号によって甚大な被害を受けた被災家屋などを、所有者の申請に基づき、市が公費で解体・撤去します。

## 市が撤去する場合（公費解体）

所有者がすでに解体・撤去した場合も、市が必要と認める経費を償還（負担）します。これから解体・撤去をお考えの人は、できる限り公費解体をお申し込みください。

### 【必要書類】

申請者の本人確認ができる書類／被災証明書（半壊以上）／印鑑登録証明書／登記事項（建物）全部事項証明書（法務局で取得）／建物配置図（様式は後日ホームページなどで掲出）／家屋の被災状況が分かる写真

### 【対象になる家屋】

- ① 被災証明書で「半壊」以上
- ② 所有者が個人または中小企業者等
- ③ 家屋等をすべて解体・撤去するもの（一部のみの解体やリフォームは対象外）

## 所有者が撤去する場合（費用償還）

【申請期間】 1/6 月～ 3/31 日

※土日祝日を除く

### 【必要書類】

申請者の本人確認ができる書類／被災証明書（半壊以上）／登記事項（建物）全部事項証明書（法務局で取得）／解体工事者との契約書・内訳書・見積書（契約金額が分かるもの）／解体・撤去工事代金の領収書／建物配置図／被災家屋等の状況写真（解体前・解体中・解体後それぞれ 2 方向以上から撮ったもの）

【申請様式】 生活環境課（市役所中央棟 3 階）、梁川総合支所で配布します。市ホームページからダウンロードすることもできます。

【受付】 生活環境課、梁川総合支所

## 快眠でストレス解消と疲労回復

☎ 健康推進課健康管理係  
☎ 575-1153

台風 19 号による様々なストレスの蓄積は、心と体の不調を引き起こす場合があります。眠れない、早朝に目が覚める、やる気がでないなど、心の不調を感じたら、まずは病院などに相談してみましょう。

### 快眠のための 3 カ条

- 1、自分にあった睡眠時間を知りましょう
- 2、静かな環境を工夫しましょう
- 3、目が覚めたら日光を取り入れて体内時計のスイッチを入れましょう（同じ時間の起床が大切）



## 簡単にできるリラックス方法

ストレスがたまりイライラするときは、その場から離れてリラックスすることが必要です。体がゆったりすれば心が落ち着きます。

### イスに座ってできるリラックス法

- 1、イスに深くゆったりと座り、お腹に手を当てる
- 2、鼻から息を深く吸って口からゆっくり吐く
- 3、お腹がへこんだり膨らんだりするよう意識しながら、繰り返し息を吸ったり吐いたりする（1 呼吸 4 秒～ 5 秒くらいのゆったりしたペース）



## 手話でコミュニケーション vol.20

今月の手話  
「パーティー（宴会）」



両手の親指と人差し指をまるめて、それぞれ水平に円を描きます。

👉 おちょこを持って、お酒を酌み交わすイメージで、両手で描く円が少し重なるように動かすのがポイントです。