



町内に住所・利害関係がある方 都市計画案の概要縦覧および公聴会開催のお知らせ

◎企画空港政策課市街地整備係 ☎77・3927
まちづくり課環境下水道係 ☎77・3924

小池地区(中心拠点)の新たな拠点整備に伴う都市計画の決定・変更について、関係する都市計画案を見ることが出来ます。意見がある場合は、公聴会で意見を述べることが出来ます。

都市計画案の概要縦覧

■期間 11月11日(月)～25日(月)
※土、日曜日を除く

■時間 午前8時30分～午後5時15分

■内容 ①用途地域の変更(小池地区)

②土地区画整理事業の決定(小池地区)

③下水道の変更(小池地区)

■窓 ①②企画空港政策課市街地整備係



○: 都市計画決定・変更箇所

公聴会

開催日

●12月14日(土)午前10時
※公聴会の申し出がない場合は実施しません。

会場

役場南庁舎1階研修室

「意見を述べる方(公述人)」

公述人の資格

町内に住所がある方や利害関係がある方(法人を含む)

申し出方法

公述申出書に必要事項を記載し、意見の内容と併せて直接持ち込みか郵送で提出してください。

※申出書は、各窓口にあります。
※希望者が多い場合は、抽選で決定します。

提出期間

11月11日(月)～25日(月)

※当日消印有効

傍聴する方

公聴会の傍聴を希望される方は、直接会場にお越しください。先着順の入場となりますので、満員の場合は入場をお断りすることがあります。

なお、公述申し出がない場合は公聴会を中止しますので、11月27日(水)以降に町ホームページをご確認ください。

芝山町健康ウォーキング 大会参加者募集!

◎中央公民館 ☎77・0066

芝山古墳・はにわ博物館で展示している殿塚古墳・姫塚古墳出土埴輪が国の重要文化財に指定されたことを記念して、「国重要文化財指定記念ウォーキング」を実施します。

参加資格

・芝山町在住、在勤者
・小学4年生以上

※小学生は保護者同伴

■開催日 12月1日(日)

※雨天決行

■参加費 100円

※傷害保険料含む

■申込締切 11月20日(水)

※中央公民館へ参加費を添えて申し込んでください。

■コース 約6km

学芸員の説明を受けながら、殿塚古墳・姫塚古墳やはにわ博物館、旧敷家住宅、芝山仁王尊など(見学あり)を巡るコースです。



1歳6か月児健康診査

1歳6か月は乳幼児から幼児への移行期で基本的な生活習慣を身につける大切な時期です。幼児期に向けての大切な健診なので必ず受診して下さい。

開催日 11月25日(月)

1歳6か月健診(令和5年4月生～令和5年7月生)

時間 案内通知をご覧ください。

場所 保健センター

内容 身体計測、内科診察(頭囲計測)、歯科診察、保育・栄養・歯科相談、フッ素塗布(希望者)

55歯の日

11月8日は「55歯」「118」の語呂合わせで「いい歯の日」です。「80歳になっても自分の歯を20本以上持とう」という「8020運動」を厚労省と歯科医師会は推進しています。

「生涯元気に生き活きと過ごしたい。」それは長寿社会となった今、誰もが願う想いです。いつまでも自分で歩き、自分の歯で食べる。食は命の根源です。生涯にわたって食事や会話を楽しむために、虫歯や歯周病を予防し、8020運動の達成を目指しましょう。

□口腔機能を維持するためには
・歯ごたえのあるものをよく噛んで食べましょう
・噛むことであごの筋肉がきたえられます。

・舌体操や唾液腺マッサージを取り入れましょう
□口腔機能が高まり、唾液がよく出るようになり、舌がなめらかに動いて食べ物を飲み込みやすくなります。

・口腔内を清潔に保ちましょう
歯ブラシのみのケアではなく、デンタルフロスや歯間ブラシで隙間対策、薬用洗口液で粘膜ケア

働き盛りの今から始める フレイル予防

働き盛りもフレイル予防に注意

フレイルとは、体や心の動きや社会的なつながりが弱くなった状態のことを指し、健康な状態と要介護の状態の中間の状態のことです。フレイルは高齢者の課題と思われがちですが、最近では30代～50代の働き世代でもフレイル予備軍やフレイル状態の方が増加していることがわかってきました。若い方でも、フレイルの芽をそのままにしておくとフレイルのリスクは高くなります。働き盛りの今からフ

レイル予防を意識していきましよう。

【栄養(食生活・口腔機能)】

バランスの良い食事を3食とすることが大事。

筋肉のもととなる「たんぱく質」が不足しないよう、毎食、主食・主菜・副菜を組み合わせ、た食事を意識してとりましよう。

【運動(身体活動)】

働き世代は運動不足。筋肉量は40歳代から減少します。車移動が多い生活になりがちなので、少し遠くに駐車する、庭の手入れや家の掃除をする、2階のトイレを使う、こどもと外で遊ぶなど、普段の生活の中で身体活動量を増やし日頃から筋肉量を増やし維持することを意識しましょう。

いつまでも健康で豊かに生きていくためにフレイル予防はとても大切です。まずは、生活習慣の見直しをし、心身共に健康長寿を目指しましょう。

芝山町のホームページにも、フレイル予防に関する記事を掲載していますのでご覧ください。

