

パブリックコメント
意見募集

厚真町過疎地域持続的発展市町村計画

「過疎地域の持続的発展の支援に関する特別措置法」の施行に伴い、令和3年4月1日付で厚真町は過疎地域に指定されています。

本法律では、過疎地域の持続可能な地域社会の形成および地域資源等を活用した地域活力のさらなる向上を目指して、各市町村が「過疎地域持続的発展市町村計画」を定めることができることとされています。計画策定にあたり、皆さんのご意見をお寄せください。

意見を提出できる方

- ・町内に住所を有する方
- ・町内に事務所または事業所などを有する個人、法人その他団体
- ・町内の事務所または事業所に勤務する方
- ・町内の学校に在学する方
- ・このパブリックコメント手続きに係る案件に利害関係を有する方

募集期間

6月28日(月)～7月27日(火) (予定)

資料の閲覧場所

役場本庁舎、厚南会館、町ホームページ

意見の提出方法

意見提出用紙(氏名および住所、法人その他の団体は名称、代表者の氏名および主たる事務所の所在地を記入)を郵送、持参、ファックス、電子メールのいずれかにて提出

意見の提出先

- ・持参・郵送：〒059-1692 京町120番地
まちづくり推進課 復興推進グループ
※開庁時間…8時30分～17時30分(土曜・日曜日、祝日を除く)
- ・ファックス：27-2328
- ・電子メール：hukkou@town.atsuma.lg.jp

**まちの
アイドル**

3歳以下のお子さんの写真を募集しています。住所、氏名(ふりがな)、生年月日、性別、両親の氏名(ふりがな)、電話番号を明記の上、まちづくり推進課企画調整グループへ。
(メール)kikaku@town.atsuma.lg.jp



おおしお りょうまくん(3)



くぼ ななちゃん(3)



やまなか もみじちゃん(3)

こぶしの湯 あつま

イベントカレンダー 7月

日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3
				㊦	㊧	
4	5	6	7	8	9	10
㊨	㊩	㊪	㊫	㊬		
11	12	13	14	15	16	17
㊭	㊮	㊯	㊰	㊱	㊲	
18	19	20	21	22	23	24
㊳	㊴	㊵	㊶	㊷	㊸	
25	26	27	28	29	30	31
㊹	㊺	㊻	㊼	㊽	㊾	

- ㊨ 毎週日曜▷ちびっこデー：小学生はサービス券2枚
 - ㊩ 毎週月曜▷シルバーデー：65歳以上はあつまるカードポイント3倍
 - ㊪ 毎週火曜▷メンズデー：男性はサービス券2枚
 - ㊫ 毎週水曜▷高齢者無料入浴券の日：町交付の無料入浴券ご利用でヘルシーセットが750円→550円
 - ㊬ 毎週木曜▷レディースデー：女性はサービス券2枚
 - ㊭ 最終金曜▷町民の日：誕生月の町民はレストラン利用で入浴無料
 - ・2と6のつく日はあつまるカードポイント3倍
 - ・5のつく日は町交付の無料券利用であつまるカードポイント5倍
 - ・毎月26日は風呂の日：あつまるカードポイント3倍、サービス券2枚
- ※イベントは予告なく、変更となる場合がございます。
問い合わせ こぶしの湯あつま ☎26-7126

健康情報

歯と口の健康

今月の担当

保健師
井上 朋美 (いのうえ ともみ)

歯と口の役割

6月4日～10日は「歯と口の健康週間」です。
みなさんは、なんでもよく噛んで食べることができますか？
歯と口の健康は、からだ全体の健康にも深く関わっています。
健康で充実した毎日を送るために、子どもから大人まで「健康週間」を目指しましょう。

- ① 食べる…食物の消化・吸収を助ける。味を感じやすくさせ、美味しく食事を楽しむ。
- ② 話す…はっきりとした発音で話し、他の人とコミュニケーションを取る。
- ③ 表情をつくる…表情をつくることで感情を表現する。
- ④ その他…体全体の姿勢を保つ、握力・瞬発力などを保つ。

よく噛むことの効能

- 噛むという動作は、顎の筋力維持や唾液の分泌を促し、次のような効果が期待できます。
- 体づくり▷元気な体づくりの基本は、いろいろな物をよく噛んで食べることに。また、よく噛むことで消化を助け、胃腸の負担を減らします。
- 肥満予防▷噛む回数の少ない人は早食い・食べ過ぎの傾向があり、肥満につながります。
- 脳の活性化▷よく噛むことで脳への血流がアップし、脳の発達や機能の向上、認知症予防などにつながります。
- 虫歯・歯周病予防▷唾液には口の中の清浄・殺菌の役割があります。(歯周病は、糖尿病の悪化や心臓病、早産・低出生体重児などのリスクを高めるため、しっかりと予防していきましょう)
- がん予防▷唾液中の酵素には食物中の発がん物質の働きを抑える作用があるといわれています。

歯と口を守る！生活とケア

- きちんと歯を磨く
正しいブラッシング法で歯みがきをする。(歯間ブラシやフロスなども併用する)
- 「よく噛む」習慣をつける
・今よりも10回多く噛むことを意識する
- ・食物を飲み物で流し込まない
- ・食物繊維の豊富な食材、噛み応えのある食材を取り入れる
- (よく噛むことで歯の汚れも落ちてくれる)
- バランスよい食事をとる
- 甘い物を食べ過ぎない
- だらだら食べをしない
- 歯科検診を受ける
1年に1回は歯科検診を受けましょう。正しい歯磨き方法なども指導してもらえます。



歯や口を守る！栄養素

- ☆カルシウム→牛乳、乳製品、大豆製品など
- ☆たんぱく質→魚・肉、大豆製品、卵
- ☆ビタミンA→カボチャ、ニンジン、ホウレン草などの緑黄色野菜
- ☆ビタミンC→イチゴなどの果物、ブロッコリーや小松菜など
- ☆ビタミンD→魚、キノコ類など

簡単☆ちょこっとレシピ

豆腐料理(麻婆豆腐、肉豆腐など)の豆腐を高野豆腐に置き換えてみましょう！弾力があり、噛み応えがアップします。