

「いきいきうらづ教室」参加者募集

介護予防で

健康寿命をのばそう！



骨や関節、筋肉、動きの信

号を伝える神経などが衰えて歩行が困難になり、要介護や寝たきりになること、またはその危険性が高い状態のことを「コモティブシンドローム(運動器症候群)」略して「コモ」といいます。

□コモを防ぐには、早めに

対策を始めることが大切です。

この教室では、バランス運動を含めた、簡単な筋力トレーニングやストレッチングなどの運動に加えて、栄養バランスやお口の健康(唾液分泌の大切さや飲み込む機能の仕組みなど)についても楽しく学習できます。

この機会に、みなさんも生涯にわたる元気な生活のきっかけづくりを一緒に始めてみませんか？

とき 7月3日～9月25日毎

週木曜日(全12回)

※8月14日(木)を除く

ところ 西公民館大会議室

対象 市内在住の65歳以上の

人

※初めて参加する人を優先

定員 20人(申込み順)

参加費 無料

持ち物 運動靴(室内用)、汗

ふきタオル、飲み物

※7月31日(木)は、合わせて

エプロン、三角きん、ふぎ

ん2枚、炊いたご飯(1食

分)、筆記用具

申込み 6月19日(木)まで

に、直接介護福祉課窓口へ

※土曜・日曜日を除く

※印鑑持参

※健康チェックアンケートが

あります

問合せ 介護福祉課(42)8

438・FAX(43)5600

教室の内容

- ① バランス運動を含めた簡単筋トレ、脳トレ
およびストレッチング(下記②③の日を除く)
毎週木曜日午前10時～11時30分
- ② 栄養改善講座(講話と調理)
7月31日(木)午前10時～午後0時30分
- ③ 口腔講座(講話と口腔ケアの実践)
8月28日(木)午前10時～11時30分

参加者の声

<運動指導>

- ・参加後は、体がとても軽くなりました
- ・膝痛が感じられなくなりました

<栄養講座>

- ・塩分を控えるために料理するようになりました

<口腔講座>

- ・意識してうがいをするようになりました
- ・注意していつも美しい状態でいたいです

歯科訪問診療(往診)をご活用ください

幸手市歯科医師会では、訪問診療に必要な専用機材を整え、通院困難な状態にある人(介護認定者や寝たきり状態にある人)などへの訪問診療を実施しています。

また、通院が困難な人への「歯科医師のご紹介」、歯や口の中のことでお悩みの人への「相談窓口の設置」をしていますので、ぜひ、ご利用ください。

※なお、下記の歯科医院に直接申し込むこともできます。

【相談窓口】

○幸手市歯科医師会相談窓口

昆歯科医院 (42) 7480

○健康増進課 (42) 8421

※詳細については、歯科医師会ホームページ(<http://www.satte-dental.jp/>)を参照してください。



幸手市歯科医師会 会員(50音順)

新井 歯科医院	(48) 2613	苦瀬 歯科医院	(43) 6116	高柳 歯科医院	(42) 0270
出井 歯科医院	(42) 0902	グリーン 歯科	(44) 1750	玉木 歯科医院	(42) 8885
岩上 歯科医院	(43) 3839	小林 歯科医院	(42) 8181	戸川 歯科医院	(42) 7452
梅本 歯科医院	(43) 6200	駒橋 歯科医院	(42) 0271	永井 歯科医院	(43) 5171
遠藤 歯科医院	(43) 5288	小森谷 歯科医院	(43) 0888	那須 歯科医院	(43) 4570
大宮 歯科医院	(43) 0485	昆 歯科医院	(42) 7480	堀中 歯科医院	(44) 0916
柿沼 歯科医院	(42) 0579	佐伯 歯科クリニック	(44) 1818	みつば 歯科エムズタウン幸手	(40) 3283
柿沼デンタルクリニック	(42) 4887	さくら 矯正医院	(43) 1553	宮田 歯科医院	(43) 6333

都市計画に関する 公聴会

県が決定する都市計画の変更案の作成にあたり、みなさんからのご意見をいただくため、公聴会を開催します。
問合せ 都市計画課 (43) 1111 内線 562・FAX(43) 7656
県都市計画課 048 (830) 5341

※今回の変更案は、杉戸町の杉戸町屏風深輪地区の市街化区域編入に関するものです。

▼都市計画の変更の構想(原案)の閲覧および公述の申し出

内 容	①都市計画区域の整備、開発及び保全の方針の変更原案 ②区域区分の変更原案
と き	6月24日(火)～7月8日(火)午前8時30分～午後5時15分 ※土曜・日曜を除く
と ころ	市都市計画課、県都市計画課、杉戸県土整備事務所
公述申出書 を提出できる人 および提出方法	幸手市、杉戸町、宮代町に住所を有する個人および法人 7月8日(火)午後5時15分までに閲覧場所にある公述申出書に必要事項を記入の上、市都市計画課(〒340-0192 幸手市東4-6-8)または県都市計画課(〒330-9301 所在地記入不要)に直接持参または郵送(必着)。 ※埼玉県電子申請届出サービスによる提出もできます。詳細については、県都市計画課ホームページ(http://www.pref.saitama.lg.jp/soshiki/m02/)を参照してください。

▼公聴会

と き	7月25日(金) 午後2時から
と ころ	深輪産業団地地区 センター会議室(杉戸町深輪317-5)

※公述希望者が多い場合には、公述人を選定することがあります。
※申し出がない場合は、公聴会は中止となります。
※傍聴を希望する人は、7月18日(金)以降に市都市計画課にお問い合わせください。

環境影響評価準備書の縦覧および説明会

杉戸屏風深輪産業団地整備事業に係る県条例に基づく環境影響評価準備書の縦覧および説明会を行います。
問合せ 産業団地整備推進室 (43) 1111 内線 543・FAX(43) 7656
県環境政策課 048 (830) 3041 県地域整備事務所 048 (663) 6990

▼環境影響評価準備書の縦覧

と き	6月24日(火)～7月24日(木)午前9時～午後4時30分 ※土曜・日曜・祝日を除く
と ころ	市産業団地整備推進室、県環境政策課、県東部環境管理事務所など ※県ホームページ(http://www.pref.saitama.lg.jp/site/asesu/)でも縦覧することができます。

▼説明会

と き	7月9日(水) 午後7時から
と ころ	東公民館集会室

動物は責任を持って 飼いましょう

「知っている人には、犬のふんを処理しなくても注意しにくい」「近所の人たちと波風を立てたくない」という風潮があります。「何も言われなければ何をしても良い」こういった気持ちでは何も変わりません。

飼い主の一人ひとりがルールを守り、地域みなさんの協力で、住み良い環境を作っていきましょう。

【ふん害】

散歩中の犬のふんの放置は、見た目や臭いなどの衛生面で問題があります。また、猫の他人の敷地内でのふん尿にも問題があります。

自宅敷地内の決まった場所で排泄するよう、しっかりとしつけをし、散歩中のふんの回収を徹底しましょう。

【騒音】

動物の鳴き声による騒音は近所迷惑です。無駄吠えをさせないようにしつけましょう。

【放し飼い】

犬はつないで飼うことが義務付けられています。自宅敷地内での放し飼い、綱をつけない散歩は、他人に不快感や恐怖感を与える場合があります。

【捨て犬・捨て猫】

犬・猫を捨てる行為は犯罪です。捨て犬は野生化し、人に危害を与える場合があります。また、交通事故などにより命を失う野良猫も後を絶ちません。

やむを得ず飼えなくなった場合は、新しい飼い主を探しましょう。また、新たな捨て犬や捨て猫を作らないよう、不妊・去勢手術の手段を採ることも重要です。

問合せ 環境課 (48) 033
1・FAX(48) 2226

○犬に関する相談 幸手保健所 (42) 1101

○猫に関する相談 県動物指導センター 048(855) 0484

