

# 町長選挙の立候補を 予定している方は

## ◇立候補届出書事前審査

立候補届出日に書類不備による届出無効を防ぐために、事前に届出書類の内容を審査します。立候補を予定している方（またはその代理の方）は、必ず事前審査を受けてください。

- ▶日時 = 11月25日(木)9時～16時
- ▶会場 = 中央公民館 1階講義室

## ◇立候補届出

- ▶日時 = 12月14日(火)8時30分～17時
- ※立候補届出の仮受付は7時30分から開始します
- ▶会場 = 中央公民館講堂

## ◇投票

- ▶日時 = 12月19日(日)7時～20時

## ◇期日前投票・不在者投票

- ▶日時 = 12月15日(水)～18日(土)の毎日 8時30分～20時

問選挙管理委員会 ☎(70)0397



# 実証運行中! デマンド型乗合タクシーの利用を

10月より、公共交通空白地域の移動手段を確保するため、デマンド型乗合タクシーの実証運行が始まりました。これは、事前に予約された

方、運行区域内に限り、自宅などから目的地(通院や買物など)までタクシー車両で運ぶものです。どなたでも利用できますが、

予約された方が複数いる場合は、乗り合わせでの運行になります。

▼運行区域 白里地区内

▼運行時間 8時～17時(日曜日・祝祭日・年末年始を除く)

▼利用方法

①利用の1時間前までに予約センターへ電話をし、次の伝達事項を伝えてください。

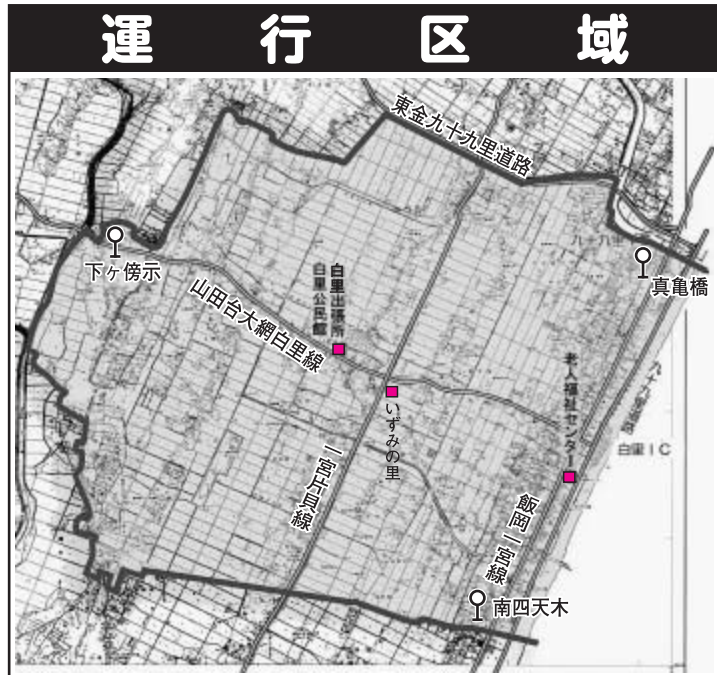
〈伝達事項〉

- ・住所、氏名、電話番号、乗車場所(どこから)と目的地(どこまで)
- ・利用日時(路線バスへの乗り継ぎを希望の場合は、「〇時〇分の〇行きのバスに乗りたい」とお伝えください)
- ・利用人数(介助者または盲導犬等を同伴させる場合も、その旨お伝えください)

※お帰りの際にも利用される場合は、一緒に予約をされると便利です

②乗車時に運賃(1人500円)をお支払いください。

問企画政策課政策推進班 ☎(70)0315



# 11月はエコドライブ推進月間

11月は「エコドライブ推進月間」です。行楽シーズンを迎え、自動車に乗る機会が多くなりますが、一人一人のドライバーが「エコドライブ10のすすめ」を実践し、地球環境を守りましょう。

①ふんわりアクセル「eスタート」

やさしい発進を心掛けましょう。

②加減速の少ない運転

車間距離は余裕をもって、交通状況に応じた安全な定速走行に努めましょう。



③早めのアクセルオフ

エンジンブレーキを積極的に使いましょ。

④エアコンの使用を控えめに

気象条件に応じて、こまめに温度・風量を調整しましょう。

⑤アイドリングストップ

無用なアイドリングをやめましょう。

⑩駐車場所は適切に

渋滞などを招くことから、違法駐車はやめましょう。

問生活環境課環境対策班 ☎(70)0386

⑦道路交通情報の活用

出掛ける前に計画・準備をして、渋滞や道路障害等の情報をチェックしましょう。

⑧タイヤの空気圧をこまめにチェック

タイヤの空気圧を適正に保つなど、確実な点検・整備を実施しましょう。

⑥暖機運転は適切に

エンジンをかけたらずらすぐ発しましょう。

⑨不要な荷物は積まずに走行

燃費が悪化しますので、不要な荷物を積まないようにしましょう。

⑧エンジンをかけたらずらすぐ発

⑦道路交通情報の活用

# 保健師だより

## 子どもの発達障害①

最近、テレビなどでよく耳にするようになった「発達障害」は、成長とともに発達していくはずの知能や精神活動、運動機能などが、さまざまな理由によって遅れたり妨げられたりする障害です。

見かけではわかりづらいため、「しつけが悪い」、「生活環境に問題がある」と親の責任にされがちです。

症状の出方や程度は人それぞれですが、本人と接するときは、障害の特徴を理解して接することが大切です。

今回は、発達障害のうち、「注意欠陥・多動障害」と「学習障害」の症状や特徴をお話します。

### ◎注意欠陥・多動障害 (AD/HD)

注意力や集中力が続かず、極端にそわそわして落ち着きがないのが特徴です。カッとなりやすく、考えないで衝動的に行動してしまいがちです。

- ▶不注意の徴候
- ・遊びや勉強に極端に集中できない
  - ・遊びや課題で注意を持続できない
  - ・話しかけられても聞いてないように見える
  - ・物事を順序立てるのが苦手
  - ・無くし物が多い

- ▶多動の徴候
- ・手をそわそわ、もじもじと動かす
  - ・座っていないと席を離れる
  - ・余計に走り回ったり高いところに登ったりする
  - ・過剰にしゃべりすぎる

- ▶衝動性の徴候
- ・質問が終わる前に答え始める
  - ・順番を待つことができない
  - ・周囲の状況に関係なく行動する

### ◎学習障害 (LD)

知的な発達の遅れはないものの、学習に必要な、聞く・話す・読む・書く・計算する・推論するという能力のうち、特定のものが苦手です。原因は、脳の機能異常のほか、目や耳の問題、環境要因が疑われることがあります。

お子さんに気になる行動があれば、早めに保健センターや医療機関に相談ください。

今回は自閉症・アスペルガー症候群についてお話します。

問健康介護課健康指導班 ☎(72)8321

# 栄養士だより

## 生活習慣改善とがん予防

### ◇日本人の2人に1人ががんになり、3人に1人ががんで亡くなる時代

高齢化が進む日本では、がんになる人は30年前の3倍に増えました。現在、がんで亡くなる人は年間30万人を超えます。誰もが身近となったがんですが、予防をすれば3分の1がかからずに済むといわれています。

### ◇がんは生活習慣病

がんは糖尿病・心疾患・脳血管疾患などと同じく、生活習慣病の一種です。例えば喫煙は肺がん・口腔がん・食道がん、肥満は大腸がんや乳がん(閉経後)の要因となります。

### ◇がんを防ぐための12カ条

- ①バランスの取れた栄養をとる
- ②毎日、変化のある食生活を

- 心掛ける
- ③食べ過ぎをさげ、脂肪はひかえめに
- ④お酒はほどほどに
- ⑤たばこは吸わないように
- ⑥食べものから適量のビタミンと多くの食物繊維をとる
- ⑦塩辛いものは少なめに、あまり熱いものは冷ましてから
- ⑧焦げた部分はさける
- ⑨かびの生えたものに注意
- ⑩日光に当たりすぎない
- ⑪適度にスポーツをする
- ⑫体を清潔に

半分の項目が食事に関連します。具体的には「肉や魚の倍量の野菜を食べる」や「油の多い肉や揚げ物は少なめにする」など、できることから始めてみましょう。

問健康介護課健康指導班 ☎(72)8321