

健康に気をつけましょう

インフルエンザの季節がやってきます

インフルエンザは鼻水、せきなどの風邪症状だけでなく、高熱、頭痛、筋肉痛などを起こす全身感染症です。普通の風邪とは違い、気管支炎や肺炎などを合併し、重症化することが多いのも特徴です。インフルエンザが流行すると、特に65歳以上の高齢者

や慢性疾患患者で死亡率がふだんより高くなるという点でも普通のかぜとは異なります。予防の基本は、流行前に予防接種を受けることです。インフルエンザにかかりにくい体をつくり、仮にかかったとしても悪化しないようにします。しかし、100パーセントかからないわけではありませんで、予防接種を受けたとしても注意は必要です。日常生活の中で次の点に注意しましょう。

- 1 栄養と休養を、十分に体力をつけ、抵抗力を高め感染しにくくします。
- 2 人混みを避ける
- 3 病原体であるウィルスに近寄らないようにしましょう。
- 4 適切な温度、湿度を保つ
- 5 ウィルスは、低温・低湿を好み、乾燥しているとウィルスが長時間空気中に漂いやす。加湿器などで室内の適度な湿度を保ちましょう。
- 6 マスクを着用する

マスクで極小サイズのウィルスは防げませんが、のどや鼻の湿度を保つことで、感染しにくくなります。咳やくしやみの飛沫から、人に感染するのを防ぐ効果もあります。

- 5 外出後の手洗いとうがい

手洗いは接触による感染を、うがいは喉の乾燥を防ぎます。予防接種法による高齢者のインフルエンザ予防接種は、10月20日(月)・12月31日(水)まで、個人負担金は1,000円です。指定医療機関で受診してください。

健康はいい歯から

11月8日(土)は「いい歯の日」です。健全な食生活を送るためには、80歳で20本の歯が残っていることが望ましいとされています。しかし、歯肉炎や歯周炎などの歯周病になり歯を失う人が増えていきます。歯周病は虫歯と並ぶ歯科の二大疾患で次のような症状があります。

- 歯ぐきから血や膿が出る
- 歯ぐきが腫れる
- 歯ぐきが下がってくる
- 歯がぐらぐら動く



外から帰ったら手を洗いましょう

口臭がする

などがありますが、人によって症状は様々で、歯ぐきの腫れが強い人や、一見健康そうに見えても歯と歯ぐきの境目が深くなっている人もいます。歯周病の原因は歯垢(プラーク)です。歯垢は単に食べかすが溶けたものではなく、割は細菌のかたまりです。その細菌によって炎症や腫れを起こすのです。

歯周病を予防するには、長い時間をかけて歯磨きをするのではなく、短時間でも効果的な歯磨きをすることが必要です。たて磨きやよこ磨きなど工夫して磨きましょう。また、歯ブラシだけで磨けない部分には糸ようじ(デンタルフロス)を使うことも効果的です。ただし、歯ぐきが下がって根が見えている場合、糸ようじでは溝に磨き残しがで

きるので歯間ブラシのほうが効果的です。歯周病は口の中だけでなく、全身へも影響することが知られています。全身の健康を維持するためにも、日頃から効果的なブラッシングをすること、定期的に歯科検診を受診することが大切です。この記事についての問い合わせは町保健福祉課 62 2115(まで)

学校完全週5日制対応事業 やすらぎとうるおいの中で遊ぼう



自然とふれあう子どもたち(自然共生セミナー)

昨年度から、子ども達にゆとりをもたせ、健全な成長を促すため、すべての幼稚園、小中学校で学校完全週5日制が始まりました。そのような中、町教育委員会では、土曜日や日曜日を利用し、家庭や地域社会で子ども達が生活体験、自然体験など様々な活動ができるよう次の事業を実施しております。

現在、参加者を募集しています。「ゆとり教育」が求められているなか、鏡石町のまちづくりのテーマである「やすらぎとふるおい」に包まれながらのびのび学

んでみてはいかがでしょう。子ども映画会
主に小学生向けの映画を上映しています。

読み聞かせ会
ボランティアグループ「あゆみらい」による読み聞かせ教室です。夢があふれる情操教育で成長期のお子さんの豊かな感性を育みましょう
みんなの造形教室・遊もあクラブ
ペーパークラフトなど、個性を生かした創造力を養う楽しい教室です。親子そろって楽しめます。定員30名程度です。
太極拳教室

子どもからお年寄りまで気軽にできる、健康を重視した太極拳教室です。年齢性別は問いませんので、お気軽に参加してください。

自然共生セミナー
講義では、スライドやゲームを通じて自然環境の大切さを学び移動学習では自然観察会を行います。自然観察会は定員30名程度で、事前予約が必要です。

問い合わせ先	町図書館	町図書館
の行事	の行事	の行事
町生涯学習課	町生涯学習課	町生涯学習課
62	62	62
2031	1288	2031



都市建設課から 市街化調整区域における建ぺい率容積率等の建築形態制限の見直し(案)について

市街化調整区域では、現在建ぺい率が70%、容積率が400%といった緩やかな建築形態制限が一律に定められています。平成12年度の建築基準法改正により、相隣紛争や局所的な交通渋滞等の未然防止のため、現在の緩やかな建築形態制限を、県知事が平成16年5月までに見直すことになりました。特定行政庁である県知事が見直しにあたり、事前に素案の閲覧と説明会を開催し、皆さんのご意見を募集します。

見直しの主旨及び内容
県知事は、良好な居住環境の形成と維持のため、白地地域の 建ぺい率制限、容積率制限、道路斜線制限及び 隣地斜線制限の建築形態制限の見直しを行うことになりました。

県では、白地地域(鏡石町では市街化調整区域)の土地利用の状況と将来像、建築物の現況などを考慮し、見直し作業を行ってまいりましたが、このほど素案がまとまりました。鏡石町の市街化調整区域における制限値(案)は下表のとおりです。
建ぺい率=60% ・容積率=200% ・道路斜線制限=勾配1.5
隣地斜線制限=20m+勾配1.25

説明会の実施
日時 平成15年10月29日(水) 午後6:30から
場所 町勤労青少年ホーム

素案の閲覧
期日 平成15年10月6日(月)から10月17日(金)
午前8:30から午後5:00 (土・日曜日、祝日を除く)
場所 町都市建設課

意見の募集
県では素案について、皆さんの意見を募集します。11月末日までに、意見、市町村名、住所、氏名、電話番号を必ずご記入の上、福島県中建設事務所建築住宅部建築住宅グループあて郵送またはFAX、電子メールにより提出願います。
住所 〒963-8540 郡山市麗山1-1-1
県中建設事務所建築住宅グループ
電話番号 024(935)1462 FAX番号 024(935)1407
メールアドレス kentuu.ken@pref.fukushima.jp

町内における市街化調整区域
鏡石町のうち
鏡田かけ沼町、川崎町、仁井田、借宿、鹿島、東鹿島、南高久田、豊田、池ノ原、桜町、緑町、岡の台、豊郷中、豊郷、笠石原町、大山及び南町の全部の区域、深内町、蒲之沢町、大池、高久田、五斗蒔町、鏡沼、岡ノ内、本町、堂前、桜岡、小栗山、笠石、城ノ内、久来石、久来石南、旭町、東町、羽鳥、堀米、北町、池の台及び成田原町の各一部の区域

注意事項
「市街化調整区域」とは、建築を抑制すべき区域です。よって、昭和45年10月以前(法定日)に建築された建築物の改築や増築及び農家住宅の建築等、特定の建築行為しか行うことができない地域です。今回の説明会は、建築形態制限の変更の説明会です。よって、今後とも、市街化調整区域においては上記の特定の建築行為以外の建築行為を行うことはできません。さらに、現在の市街化調整区域が市街化区域に入る説明会ではありませんので、あらかじめご了承ください。