



## 包括支援センターだより



### イキイキと元気にすごすために ～介護予防教室に参加して～

「老化は仕方のないこと」「自分はまだ元気だから介護予防なんて関係ない」と思っていますか。介護予防は思い立った時から、すぐに取り組むことができます。市主催の介護予防教室に参加した人は、体力測定で歩く速さや片足バランスの改善、口腔機能測定で飲み込み機能の改善が見られました。

教室終了後のアンケート結果では、約90%の人が自宅で運動するようになった、体や生活にいい変化があったと答えています。4月からさまざまな介護予防教室が始まりますので、ぜひあなたも参加してみませんか。

介護者のつどい		
地区	荒川	村上
と き	3月9日(月)	3月19日(木)
	午前9時30分～11時30分	午後1時30分～3時30分
ところ	荒川保健センター	市役所本庁相談室
対象者	市内在住の介護者	
参加費	100円	無料
申し込み	3月3日(火)まで	3月16日(月)まで



気持ちが前向きになった。

体が軽くなった。つまずくことがなくなった。

生活にメリハリがでた。



#### 参加者の声

生活が楽しくなった。

知り合いができて、さまざまな情報交換ができた。

●問い合わせ 介護高齢課地域包括支援センター ☎53-2111(内線365)

## 都市計画用途地域・建築基準法22条区域の見直しについてご意見をお聞かせください

市では都市計画用途地域(※1)の変更・建築基準法第22条区域(※2)の指定の見直しを検討しています。下記の日程で、見直しの内容について市民の皆様からご意見を頂きたいと考えています。都合の良い会場にお越しください。

都市計画用途地域の変更については、主に荒川地域を、22条区域の見直しについては、主に村上地域の一部、荒川地域の用途地域内を検討しています。



#### 【日時および会場】

- 3月17日(火) 午後7時～  
市役所本庁第5会議室(5階)
- 3月18日(水) 午後7時～  
荒川地区公民館視聴覚室(2階)

●問い合わせ 都市整備課計画室  
☎53-2111(内線513・515)

(※1)都市計画法に基づき、12種類の「土地の使い方」を定めるものです。用途地域に指定されると、建物の建て方のルールが定められます

(※2)建築基準法第22条に基づいて防火上の最低水準を確保する区域です