

11月30日は人生会議の日

「もしも」のための話し合いを

もしものときに備えて自分はどうしたいのか、家族や友人などと話し合い共有する「人生会議」をしてみませんか。

11月30日(土)は「人生会議の日」です。

ス・ケア・プランニング)と言います。

もしものときに備えて「自分が大切にしていること」「どこで、どのような治療や介護をしてほしいのか」などを自分で前もって考え、家族や友人、医師などと話し合い、共有することを「人生会議」(アドバン

命に関わる病気やけがをしたなら、自分の気持ちを話せなくなるかもしれない家族が治療方針などで悩まないよう、自分の人生をどう過ごしたいのか考え、家族や周りの人と話し合ってみましょう。

◆人生会議をしてみよう

人生会議では「考える」「話し合う」「書き留める」の三つのことを行います。人生会議は本人が主体的に取り組むもので、家族や友人など周りの人は、人生会議を無理強いしないようにしましょう。

話し合いの参考になるパンフレットを高齢者支援課(市役所1階)で配布しています。

問 高齢者支援課地域包括支援センター ☎ 73・0033



人生会議の進め方

もしものとき、どうしたいか考えてみましょう

- 自分の思いを代弁してくれる人は誰ですか？
- どのような治療を受けたいですか？

例「できる限りの治療を受け続けたい」

「痛みや苦痛はない方がいい」

- どこで過ごしたいですか？

例「家で家族と過ごしたい」

「世話が大変になったら病院や施設がいい」

考えた内容を自分の思いを代弁してくれる人と話し合いましょう

- 大切にしてきたことやものは何ですか？
- これからどのように暮らしたいですか？
- 不安に思っていることは何ですか？

≫ 思いや考えは時間の経過や心身の状態によって変わります。何度考え直しても構いません。その時々自分の「思い」を大切にしましょう。

話し合ったことを書き留めておきましょう

- いつ、誰とどんなことを話しましたか

≫ 話し合いのたびに書き留めましょう。話し合った結果よりも話し合う過程が重要です。

申し込みは11月15日まで

公民館講座の受講生募集

公民館講座の受講生を募集します。

◆しめ縄づくり教室

対象…18歳以上

日時…12月14日(土) 13時30分～15時30分

定員…25人(申し込み順)

費用…700円(材料費)

◆こども造形教室「熱気球づくり」

対象…6歳～中学生

日時…12月22日(日) 10時30分～11時30分

申込 八日市場公民館 ☎ 72・0735

令和7年度から

放課後児童クラブの受託料などが変わります

放課後児童クラブの円滑で安定的な運営を図るため、令和7年4月1日から受託料や受託料の算出方法などを改定します。

◆改定内容

●受託料は利用実績に関わらず、登録している利用区分ごとの定額になります。

●住民税非課税世帯の児童の受託料(月額)を2分の1に減免します。減免には申請が必要です。

◆年間を通じて利用登録する場合の1人当たりの受託料

利用区分	月額
月曜日～金曜日	5000円(8月は1万円)
月曜日～土曜日	7000円(8月は1万2000円)

※延長料金は月額1000円が追加。長期休業期間のみ利用登録する場合は、別に受託料区分があります。

※詳細は、市ホームページをご覧ください。

問 学校教育課指導班 ☎ 73-0094

ふれあい散歩

健康増進にお散歩しませんか

健康・体力増進のため、「ふれあい散歩」を開催します。

散歩のまち匠瑳が設定する11のお薦めルートのうち、境内から千潟八万石を見渡せる松峰神社などを巡る「ふれあいパーク八日市場周辺散歩」のアレンジコース（約3.5km）を歩きます。

参加者にはプレゼントを用意しています。

期日：11月23日（土・祝）

持ち物：タオル、帽子、飲み物

参加方法：9時～10時の間にふれあいパーク八日市場で受け付け

※参加無料。雨天中止。動きやすい服装で参加してください。

問生涯学習課スポーツ振興班

☎73・0097

作品名は『3枚のおふだ』 子ども人形劇

市内のボランティアグループ「おはなしやさん」による子ども人形劇です。当日は『3枚のおふだ』を上演します。

日時：11月17日（日）10時40分～11時30分

場所：野栄総合支所

定員：100人程度

申し込み：事前に左記まで

問生涯学習課生涯学習室

☎67・1266

「立地適正化計画」「都市計画マスタープラン」案の縦覧と公聴会の開催

「匠瑳市立地適正化計画」の策定と、「匠瑳市都市計画マスタープラン」の修正を進めています。

同計画案およびマスタープラン変更（修正）案について、縦覧と公聴会を開催します。

◆案の縦覧

縦覧期間／場所…11月11日（月）まで／都市整備課（市役所3階）

◆公述の申し出

公述人の資格…市民、利害関係者 申し出方法…公述申出書（縦覧場所に備え付け。市ホームページからも取得可）に住所、氏名、意見の要旨を記載し、11月11日（月）までに都市整備課へ提出（郵送の場合は11日の消印有効） ※希望者が多い場合は、抽選により公述人を選定します（結果は本人に通知）。

◆公聴会の開催

日時／場所…11月16日（土）13時30分～／八日市場公民館 ※公述の申し出がない場合は中止。

公述意見の要旨および意見に対する市の考え方は、公聴会後に市ホームページで公表します。

問都市整備課都市計画班☎73-0091

運動を始めたい、体型が気になるあなたへ 健康教室を開催



筋力アップに効果のある運動や、健康的な食事などについて学べる教室を開催します。参加無料です。ぜひご参加ください。

◆筋・骨アップデートクラス

食事と運動で筋力や骨の強さをアップデートしてみませんか。

対象…市内在住の30歳～65歳くらいの人

日時…12月6日（金）9時45分～11時30分

場所…八日市場公民館

内容…自宅で気軽に取り組める筋力や骨の強さをアップさせる運動、骨粗しょう症の予防や体づくりに関する食事の説明、握力測定

定員…50人（申し込み順）

◆カラダ★チェンジクラス

健康診断の結果や体型が気になる人の運動や食事、オーラルケアをサポートします。一緒に健康的な体を目指しましょう。3回通しての参加をお勧めします。

対象…市内在住の30歳～65歳くらいの人

日時…①12月18日（水）13時45分～15時30分 ②令和7年1月22日（水）9時45分～13時 ③2月27日（木）9時45分～11時30分

場所…①②八日市場公民館 ③のさかアリーナ

内容…①楽しくエクササイズ、運動と体の関係の説明 ②血管を元気にする食事（調理実習）、オーラルケアのコツ ③ウォーキングの基本

定員…各30人（申し込み順）

問健康管理課☎73-1200

11月8日は「いい歯の日」 口の健康を見直しましょう

歯と口の健康は、全身の健康にもつながる大切なものです。80歳になっても自分の歯を20本以上保つ「8020」の目標を達成するためにも、口の健康を見直してみましょう。

◆口の健康を保つポイント

●夜の歯磨きは、時間をかけて丁寧にいきましょう

●歯間ブラシなどを使用しま

しょう
●年に一度は歯科健診を受けましょう

◆歯周病検診を実施中

市では、令和7年3月31日時点での年齢が20、30、40、50、60、70歳の人を対象に、無料の歯周病検診を実施しています。未受診の人は早めに受診しましょう。

問健康管理課☎73・1200