

お知らせ

農業集落排水地区の水洗化
促進について

市内木崎・六ツ野・谷本・南吉田・萱場・千沢などの地区では、農業集落排水事業により、農業集落の水洗化に取り組んでいます。今後、新築や建て替え、浄化槽の取り換えなどの際は農業集落排水への接続をご検討ください。

※該当地区内でも接続ができない場合があります。

問 農政課（6階）

☎（20）1526 FAX（20）1604

県税納付のご協力をお願いします

千葉県税は、市会計課・本納支所でも納付することができます。納付金額の2%が県から委託金として交付され、市の歳入となりますので、ご協力をお願いします。

取り扱い県税は、普通自動車税・不動産取得税・法人県民税・個人事業税・法人事業税です。

問 会計課（2階）

☎（20）1576 FAX（20）1609

土地の埋立てには手続きが必要で

土砂等により300㎡以上の区域の埋立て等を行う場合、許可申請が必要です。

なお、原則、再生土（※）の埋立て等ではありません。

※再生土・燃え殻や汚泥などの産業廃棄物を処理して製造された、土砂と同様の形状を有するもの

◆土地所有者の皆さんへ

無許可での埋立てやそれに伴う周辺への影響には、行為者だけでなく、土地所有者にも責任が生じますので、安易な土地の提供はやめましょう。

汚染された土砂等による埋立て等が行われた場合、原状回復に多大な費用と時間がかかります。埋立て事業に土地を提供するときは、埋立て面積や事業期間、土砂等の発生源、堆積構造など計画の詳細を十分確認しましょう。

また、定期的に現場を見回り、事業が計画通り施工されているかを確認し、土地の管理を適切に行いましょう。

問 環境保全課（6階）

☎（20）1504 FAX（20）1604

めざせ8020 No.163
まだ間に合う！
自信を持てる口元へ！

数年間続いたマスク生活も徐々に緩和されようとしていますが、お口の健康状態はいかがでしょうか？口元は第一印象に大きく影響するパーツです。毎日できる基本のお手入れや簡単な体操で、マスクを外す時も自信を持てる口元を目指しませんか？

◆毎日歯みがき舌みがき！

お口の健康を守るためには日々の歯みがきは欠かせません。特に就寝中は口の中の細菌が増えやすい時間帯なので、寝る前の歯みがきは必ず行いましょう。

歯ブラシのみでは全体の6割ほどしか汚れが取れていないといわれています。歯と歯の間を清掃するデンタルフロスや歯間ブラシ、舌をきれいにする舌ブラシを合わせて使えば、より口腔内環境を整えま

しょう。

◆眠った顔の筋肉を起そう！

マスクをつけていると顔の筋肉の運動が減ってしまい、顔やお口の動かしづらさ、頬や口角の下がりを感じることが多くなります。それに伴って口腔機能の虚弱、かんだり飲み込む力などが衰える「オーラルフレイル」につながることもあります。意識的に食事中にかむ回数を増やすことや、日常的に口の周りの筋肉を動かすトレーニングを取り入れてみましょう。口を大きく動かす「あいうべ体操」もおすすです。

◆乾燥防いで口臭改善！

マスクの下でうっかり口が開いたままになってしまいう「口呼吸」の癖はついていませんか？

口呼吸は唾液が減ってお口の中が乾燥するため、細菌が増え口臭が強くなります。「あいうべ体操」やよくかむこと

で唾液の分泌は増えますが、まずは普段口呼吸になってしまっているか意識するところから始めましょう。

印象の良い口元は第一に清潔感があることです。むしろ歯や歯周病、歯の汚れを放置せず、毎日のセルフケアと歯科医院での定期健診をすることで、すてきな口元で楽しく会話やお食事ができるといいですね。

保健センターYouTubeチャンネルにて、歯やお口の健康に関する動画「モーバとラッシーの歯ッピータイム」を配信しています。

モーバとラッシーの
ハッピータイム



問 保健センター

☎（25）1725 FAX（25）1865

