

健康のまちづくり拠点施設整備 **つうしん**

新市民体育館の建設工事がスタート！
今後の建設工事スケジュールはどうなる？

- 令和6年10月～令和7年1月
基礎工事 (現在) 初期段階では、建物の基礎部分の掘削とコンクリート杭の打設を行います。
- 令和7年1月～6月
骨組み工事 建物の骨組み構造の工事に着手。建物の形が徐々に見え始めます。
- 令和7年7月～12月
外装・内装工事 外壁や屋根の設置、内装工事に着手。建物の外観が完成に近づき、内装の設備設置や各種配管工事が行われます。
- 令和8年1月～3月
設備調整・仕上げ工事 最終段階では、照明や空調システム、音響設備などの調整を行い、仕上げの美装工事を進めます。
- 令和8年3月
竣工・引き渡し 予定通り進行すれば、令和8年3月に工事が完了し、市に引き渡されます。

工事中は安全対策を徹底し、近隣住民への配慮を行いながら進めています。引き続きご理解・ご協力をお願いします。



▲重機で杭を打つ様子

問＝建設課 TEL 23-0311

覚えてみよう！使ってみよう！

手話で話そう！

問＝福祉課 TEL 23-0111

日常会話で使える手話を毎月紹介します。手話を使う者の方とコミュニケーションをとってみませんか？

温泉・別府 (市) モデル：永久津中3年 今別府 彩夏 さん

右手の甲を前に向けて3本の指を立て、左手で包む（温泉のマーク ♨️を手で表現します）

※声でも温泉か別府かを言います



久しぶり モデル：南小5年 滋田 駿 さん

両手の4本の指の背を合わせ、左右に引き離します



子どもの頃からよくかんで
ずっと元気に！



元気の知恵袋

●問＝こども課 TEL 23-4319

まずは、いつもより
10回多くかんでみよう

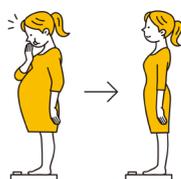
現代人の食生活は、ファーストフードなど軟らかい食べ物を中心に食べる傾向があり、食事にかける時間が短く、昔に比べるとかむ回数が増えたとされています。食事から栄養を取ることと生きていく私たちに、よくかむことは健康に深く関わっています。

まずは、一口をいつもより10回多くかむことから始めてみましょう！

特に子どもは、大人に比べて消化に時間がかかりやすく、子どもの頃からよくかむ癖をつけるためには、子どもがリラックスして集中して食べられるよう食事環境を整えること。テレビなどを見ながらの、ながら食べはやめましょう。同じテーブルで食事をし、良い手本を示すことが大切です。一度、よくかむくせがつけば、一生物です。

家族で楽しくよくかんで健康な体を作りましょう。

満腹感が得られるので食べ過ぎを防げる



唾液がたくさん出ること
で虫歯や歯周病の予防につながる



唾液がたくさん出て胃腸の負担が軽くなる



よくかむことで期待できる効果