

◆インターネットを利用して各種申請ができるようになります。

町では、町民の皆様の利便性の向上と行政手続きの効率化を図るため、県内の市町が共同で運営する「電子申請・届出サービス」を1月中旬（予定）から開始します。

これまで、町への申請や届出については、役場窓口に提出する必要がありましたが、このサービスの運用により、ご自宅などのパソコンからでも手続きができるようになります。

くわしくは役場
ホームページ
にて！
(1月中旬掲載予定)



？ 電子申請ってどんなもの？

役場窓口で行う各種申請・届出・手続きなどがインターネット上で行えるサービスです。

いつでもどこでも時間を気にせず利用できます。

？ どんな申請ができるの？

運用開始段階のため未定ではありますが、現時点では「犬の登録届」や「役場が実施する各種講座の申込み」などを予定しています。

「申請可能な手続き」は、今後、順次追加していきます。

？ 利用できる時間は？

24時間、365日利用できます。

(システムのメンテナンスなどの時間は除きます)

*「くわしい手続きの方法」や「利用可能な申請」などの詳細については、1月中旬頃「川根本町役場ホームページ」でご紹介する予定です。

知ってクする健康の話題

⑬

◆「口（くち）」の大切な役割

口（口腔）には、「食べる」、「話す」、「表情を豊かにする」といった、元気で楽しく生活するための非常に大切な機能を持っています。

口に問題を抱えていると、食事がおいしくとれなかったり、体を動かすことや人と交流することに消極的になってしまったりと、生活全体が不活発になりがちです。

普段から、口の手入れと口を動かすことを心掛けましょう。

《口腔機能を高めるために》

■ 毎日の口腔の手入れを行いましょう
口の中の細菌を増やさないためには、毎食後の歯みがきが大切です。

■ しっかりとよくかんで食べましょう
あごやのどの筋肉が鍛えられ、咀嚼（かみくだく）・嚥下（えんげ）機能が高まったり、だ液がよく出るようになり消化力が高まります。

今月は「口」の大切な役割について森保健師がご紹介します



■ 姿勢に注意して食べましょう

上体を起こし、あごを少し引いた姿勢が誤嚥（ごえん）（胃の中の食べ物、食道ではなく気道や肺に入ること）をしにくい姿勢です。

■ たくさんおしゃべりをしましょう

話すことは舌やくちびる、ほお、のど、などの運動になります。



■ 歌を歌ったり早口言葉に挑戦してみよう

歌うことは話すこと以上に口の運動になります。

元気で楽しい生活を続けるために、口の手入れと口を動かす生活を、ぜひ毎日の習慣にしてみてください。