

**会議を公開で
行います**



町HP

八雲町総合開発委員会

町長の附属機関として、八雲町の産業経済、福祉、教育など住民福祉の向上に資する各種の政策について総合的に審議し、意見を具申する委員会です。

〔日時〕 10月29日(火) 午後1時30分

〔場所〕 役場議員控室

〔内容〕

・第2期八雲町総合計画の評価(令和5年度実施分)について

・第2期八雲町総合戦略の評価(令和5年度実施分)について

・第3期八雲町人口ビジョンおよび総合戦略(案)の策定について

〔問い合わせ先〕

政策推進課企画係
☎0137-6212300

**委員の一部を
公募します**



町HP

**八雲町都市計画
審議会委員**

町が都市計画の決定または変更を行う場合に、都市計画に関する事項の調査・審議等を行う、都市計画法に基づき設置された諮問機関です。

〔公募人数〕 1名

〔公募資格〕

八雲町にお住まいの方で、令和6年11月1日時点で満18歳以上の方

〔任期〕

2年間(令和6年11月1日～令和8年10月31日)

〔報酬〕

会議出席に応じ、日額6,000円(八雲町非常勤職員
の報酬及び費用弁償に関する
条例による)

〔開催回数〕 年2回程度

※平日の日に開催予定。任
期間中、審議案件がない
場合もあります。

**令和6年度
ふるさと納税の状況**
8月末現在(令和6年4月～令和6年8月分)

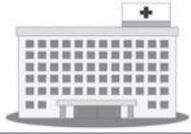
寄附件数	25,782件
寄附金額	379,200,000円

〔公募期限〕 10月21日(月)の
午後5時まで

〔応募方法〕
左記まで電話または電子
メールにて申込みください。
〔申込・問い合わせ先〕
建設課都市計画係
☎0137-6212115
E-Mail
kensetsu@town.yakumo.lg.jp

ちょっと知ってね！総合病院
～私たちの知識が、お役にたてれば嬉しいです～

女性の健康なからだづくり




理学療法士
さかた りな
坂田 理那

女性の心身の健康に大きな影響を与える「女性ホルモン」は、いきいきとした毎日をサポートする重要な役割を担っています。

2種類の女性ホルモンのうちの「エストロゲン」は、妊娠の準備や女性らしい身体づくりだけではなく、血管や骨・関節・脳などを健康に保つ働きがあります。年齢によって分泌量が変化するため心身への影響が大きいとされています。エストロゲンの分泌量は20歳代でピークを迎え、閉経の前になると急激に減少します。

そのため、「更年期障害」と呼ばれる不調で悩みを抱える女性も少なくありません。若齢の頃からストレッチや骨盤底筋トレーニング、ウォーキング等の有酸素運動で適度に身体を動かす習慣をつけることで、血行と代謝が良くなり女性ホルモンのバランスを整えることができます。手軽に始めやすい運動から始めてみてください。

〔問い合わせ先〕 八雲総合病院 リハビリテーション室 ☎0137-63-2185