

### ◆八幡平市内地域健康教室・懇談会のお知らせ

市は、市民の皆さんへの健康に関する知識の普及と意識の向上を目的として、本年度初めて地域健康教室と懇談会を開催します。

健康教室では、メタボリックシンドロームの予防や、自殺予防への取り組みについてをテーマに、三浦義明国保西根病院副院長に講演をしてもらいます。

事前の申し込みなどは特に必要ありません。講演のあとに、三浦副院長を囲んでの懇談会も開催しますので、お誘い合わせのうえ、多数ご参加ください。

#### ■開催日と場所

- ①11月13日(金) 田頭公民館
- ②11月20日(金) 平館公民館

#### ■時間と内容

▽午後1時半～2時半  
「メタボリックシンドロームを予防しよう」

「みんなで自殺予防に取り組みましょう」

▽午後2時半～3時

#### 「懇談会」

※2会場ともに内容は同じです

#### ■講師

長 三浦義明国保西根病院副院長

### ◆健康づくりにも冬のウオーキングの準備

健康づくりやメタボリックシンドロームの予防には、体を動かすことが重要です。体に負担をかけないように、上手に体を動かしましょう。

①体温調節のため、体が冷えないように薄手の服を重ね着して体温の変化に応じて脱ぎ着しましょう。マフラーや帽子、手袋も活用しましょう。

②寒いときは水分補給がおろそかになりやすいので、のどの渇きを感じる前にこまめに補給しましょう。

③急に運動をせず、5～10分程度足踏みなどをして、ストレッチやラジオ体操で体を温めましょう。

運動は大切ですが、無理は禁物です。調子が悪いときは休みましょう。

## 保健のひろば

☎76-2111・内線1151 市市民部保健課



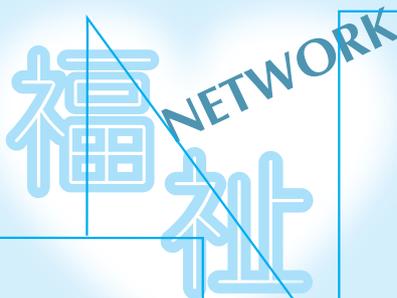
健康教室へお気軽に参加ください

## 環境のみらい

☎76-2111・内線1137 市市民部市民課



防油堤を設置しましょう



## 介護のココロ

☎76-2111・内線1184 市地域包括支援センター

### ◆特定高齢者の介護予防教室が始まりました

運動不足から起こる転倒骨折、偏食などによる栄養不良や感染症などが原因で要介護状態になる割合が増えています。寝たきりなど介護が必要な状態にならないためには、元気なうちからの健康管理や健康増進への取り組みが大切です。

市は、10月から3カ月にわたって、皆さんの健康づくりをお手伝いする介護予防教室を行っています。定期的に運動をしていますか？ 心配な人は、市地域包括支援センターまでご相談ください。

※この教室は、健診で運動機能などの低下のおそれがあると認められた人が対象です。



### ◆油漏れに十分注意しましょう

寒くなると、暖房器具を使用する機会が増えてきますが、これと同時に油漏れ事故も増加します。

油が流失すると、火災の危険があるのはもちろんのこと、河川・用水・土壌を汚染します。また、処理には多大な費用がかかり、原因者が費用を負担することになります。次のことに注意し、油漏れ事故を起こさないよう、ご協力をお願いします。

#### 《灯油を使う季節の前に確認》

- 配管に亀裂などがいないか確認する。
- 万が一に備え、防油堤を設置する。
- 落雪の恐れのある場所にタンクなどを設置しない。

#### 《灯油を使う場合》

- 給油中は、絶対にその場を離れないこと。
- バルブはしっかりと閉めること。
- 除雪の際は、配管に傷つけないよう注意する。
- タンクの油の減り具合を日頃から確認する。
- 不要になった灯油は、周辺に捨てないこと。

# 学びの窓 がっけい

## みんなの心を一つに重ね 輝く大きな環を広げよう



野駄地域の生徒が代々受け継ぐ野駄田植え踊り(松尾)

同校が取り組んでいる「農と輝の大地プロジェクト」の一環として、卒業生を招いて進路などについてのパネルディスカッションが行われ

市内各中学校の文化祭は10月3日の西根中学校(佐藤嘉彦校長、生徒361人)を皮切りに、それぞれで行われました。

開祭式に続いて、文化部の発表からステージ部門のスタートです。科学部はミニ実験、音楽部は合唱を披露。各学



学年合唱で見事な歌声を披露(西根)



生徒たちの力作に見入る来場者(安代)

たほか、地域などで受け継がれる郷土芸能や合唱など、これまで日々の練習を積み重ねてきた成果を存分に披露しました。

安代中学校(山本京助校長、生徒105人)の安中祭は「一意専心く心を一つに感動をく」をテーマとして10月10日、開催されました。

開祭式に引き続き、意見文発表コンクールや各学年ごとに作り上げた演劇を行いました。また、午後の部では「コーラスななしぐれ」が出演して合唱を披露。生徒と地域が心を一つに合わせて感動を生み出していました。

西根第一中学校(中村晴彦校長、生徒152人)の西鈴祭は「心く心重ねて」をテーマに10月11日、同校で行われ

各学年が一つになってつくった演劇は、それぞれ笑いあり、涙ありの個性あふれる脚本を学年みんなが力を出し切って見事に演じました。合唱コンクールや吹奏楽部の発表で場内は大いに盛り上がり、心が一つになりました。



3年生の演劇「進メ! ガ克蘭ジャー」(西根第一)