

「向き合おう～自分の体 自分の生活」



もしかしたら、わたしも… 『メタボリックシンドローム』

2月1日～7日は生活習慣病予防週間です
この機会に自分の生活習慣を見直してみましょう

メタボ対策の第1歩は「健診」から

メタボリックシンドロームとは内臓脂肪型肥満に加え、高血糖、高血圧、脂質異常症(高脂血症)のいずれか2つ以上持った状態をいいます。

放っておくと動脈硬化が急速に進行し、心臓病や脳卒中までも引き起こす要因になります。全国的な傾向として、メタボリックシンドロームが疑われる人と予備群と考えられる人は男女とも40歳以上に多く見られ、男性の2人に1人、女性の5人に1人が危険にさらされているといわれています。

予防するには、「運動」と「食生活」が重要です。規則正しい生活、栄養バランスのよい食事で腹8分、週2～3回20分以上こまめに体を動かすことが効果的です。「分かっているけど、なかなか…」という人、放置していると数年後には取り返しがつかなくなるかもしれません。

メタボリックシンドロームの予防・改善の考えを取り入れた「特定健診・特定保健指導」が20年度から始まります。この特定健診で予備群に該当した人には、自ら健康管理ができるよう支援する「特定保健指導」が行われます。

まずは健診を受けて、自分の体を知ることが生活改善への第1歩。健診結果を生かし、生涯を通した健康を目指しましょう。

◇問い合わせ 各総合支所保健担当課

メタボリックシンドローム対策のススメ

糖尿病、高血圧症
心臓病、脳卒中…
高脂血症、動脈硬化

マッセ(メイプル地下1階) ■
内容Ⅱ「ぬくもりおやおや学」
第1回子どもに期待・望むこと
〜どんな子どもに育ってほしい〜
■参加料Ⅱ200円 ■問い合わせⅡ子育て支援さーくる「想・創・奏」(事務局・佐藤 ☎3747)

自動車の登録・検査手続きは早めに
毎年、自動車の登録・検査手続きが3月に集中し、窓口や車検場が大変混雑します。車検は有効期限の1カ月前から受けられますので、手続きはできるだけ2月中に済ませましょう。

■受付時間Ⅱ午前8時45分～正午、午後1時～4時(平日のみ)
■問い合わせⅡ自動車登録・検査テレホンサービス(☎050-5540-2010)、車検予約システム(☎050-5540-2110)、軽自動車の申請手続き・検査テレホンサービス(☎019-632-1143)

募集

江刺区水道メーター器検針員

■委託期間Ⅱ4月25日(金)～21年3月31日(日) ■対象Ⅱ江刺区民で期間終了まで従事可能な60歳以下の人 ■募集人数Ⅱ2人 ■業務説明会日時Ⅱ2月24日(日)午前10時(江刺総合支所214会議室)
■募集期間Ⅱ2月25日(日)～29日(金) (申込書は江刺総合支所総合案内で配布) ■問い合わせⅡ江刺水道事業所(内線312)

放送大学20年度4月入学生

放送大学はテレビ・ラジオで授業をする通信制の大学です。心理学や福祉、経済、歴史、文学、自然科学など幅広い分野を学べます。

働きながらの大学卒業やキャリアアップ、退職後の生きがいづくりなど、幅広い世代や職業の人が学んでいます。

■募集期限Ⅱ2月29日(金) ■問い合わせⅡ放送大学岩手学習センター(☎019-653-7414、URL: http://www.u-air.ac.jp)

おしらせ

住宅ローン控除手続きを忘れずに

税源移譲による税率の改正で所得税が減少し、住宅借入金等特別控除の受けられる額が減ってしまう場合は、平成11年1月1日から18年12月31日までに入居した人に限り、申告により住民税の所得割から控除されます。該当する人は、早めに申告手続きを済ませてください。

■申告期限Ⅱ3月17日(日) ■申告方法Ⅱ1月1日に住んでいる市区町村に「住宅借入金等特別税額控除申告書」を提出。申告書は各総合支所税務課や水沢税務署窓口で備え付け(市ホームページにも掲載) ■問い合わせ・申告先

Ⅱ各総合支所税務課市民税係

武家住宅資料館・留守城下ひな人形展

■開催期間Ⅱ3月9日(日)まで(毎週(休)休館。3月3日(日)は臨時開館) ■開館時間Ⅱ午前9時～午後4時半 ■入場料Ⅱ無料 ■その他Ⅱ3月2日(日)は午前10時半～正午まで「昔話の会」を開催 ■問い合わせⅡ市武家住宅資料館(☎25642)

交通事故死ゼロを目指しましょう

2月20日と4月10日は「交通事故死ゼロを目指す日」です。次の重点項目を実践するなど、この日は特に意識して交通ルールやマナーを守り、交通事故に注意して行動しましょう。

■重点項目Ⅱ◇冬道の安全運転(いち、につ、さん運動)の推進 ※①1割スピードダウン②2倍の車間距離の確保③3分早めの出発 ◇人も、車も、自転車も「止まって確認」の徹底◇すべての座席のシートベルトとチャイルドシートの正しい着用の徹底 ■問い合わせⅡ本庁市民環境企画室(内線158)

19年度市遺跡発掘調査報告会

■開催日時Ⅱ3月2日(日)午後1時半～4時 ■会場Ⅱ市民プラザマッセ多目的ホール(メイプル地下1階) ■内容Ⅱ崩田遺跡・下町遺跡・伯済寺遺跡・安久沢東遺跡・前沢白山遺跡群・宝祿Ⅱ遺跡の調査報告 ■問い合わせⅡ市埋蔵文化財調査センター

第8回奥州前沢劇場公演

三沢姉弟物語 伽羅仙台萩～伊達騒動異聞

●日時: 3月2日(日) 13:00～、17:00～(2回公演) ●場所: 前沢ふれあいセンター ●前売り券: 一般…1,000円(当日1,200円)、高校生以下…500円(当日600円) ●前売り券販売場所: 前沢ふれあいセンター、Zホール、胆沢文化創造センター、百番食堂など 前沢ふれあいセンター(☎57100)

(☎24400)

子育てについて一緒に考えませんか

■開催日時Ⅱ2月23日(日)午後2時～4時 ■会場Ⅱ市民プラザ



エコ整備 整備で守る環境と安全 21世紀の環境技術

エコ整備は人とクルマと地球にやさしい大気汚染防止整備です。

ステッカーが貼ってある車には低粘度オイルが必要です!

グループでは省燃費車対応のエコスーパーエンジンオイルを取り扱っております。

エコグリーン岩手 加盟工場グループ

(有)水沢ボデー ☎23-8201

(有)羽田自工 ☎25-2570

(有)松平自動車工業 ☎46-3003

(有)丸谷自動車センター ☎24-1147

手作りキムチ 無添加 安心・安全 直接取扱も可能です

家族のためと思うならば健康を考えたこの手作りキムチ!

大根キムチ 白菜キムチ

胆沢 ユンジョンキムチ 胆沢区若柳字北丑軒280 TEL 0197-46-4135

モデルハウス 公開中!

●松下電工の住宅工法● テクノストラクチャー 全棟構造計算書付!

地震に強い。震度7の耐震力が、あなたの家族と財産を守ります。

高惣建設株式会社 0120-578-223