

市役所からのお知らせ

認定司法書士無料相談会

予約・問合せ先 総務課行政係
☎ 内線 321

法務大臣の認定を受けた認定司法書士が身近な法律家として市民に貢献するため、次の通り相談会を実施します。相談する人は、事前に電話で予約してください。

【日時】 10月11日(木)
午後1時～4時30分

【場所】 市役所3階小会議室

【主催】 長崎県司法書士会

行政相談所

問合せ先 総務課行政係 ☎ 内線 3221
福島支所市民課 ☎ 内線 6021
鷹島支所市民課 ☎ 内線 6031032

市役所や国、県などの機関が行っている仕事について、意見や苦情、要望などはありませんか。次の通り行政相談所を開設しますので、お気軽にご相談ください。

【日時】 10月11日(木) 午前10時～午後4時

【場所】 市役所別館多目的相談室

【行政相談委員(敬称略)】
川畑喜久雄 ☎ 0956-75-0724
青木サチ ☎ 0956-74-0456

【日時】 10月22日(月) 午前10時～午後4時

【場所】 福島会場

【場所】 福島支所第7会議室

【行政相談委員(敬称略)】
徳田芳朗 ☎ 0955-47-2422

【日時】 10月11日(木) 午前10時～午後4時

【場所】 鷹島支所教養室

【行政相談委員(敬称略)】
山田一年 ☎ 0955-48-3087

平成24年度松浦市戦没者追悼式

問合せ先 福祉事務所福祉総務係
☎ 内線 153

祖国平和の礎となり、尊い犠牲となられた戦没者の方々のご冥福を祈り御霊をお慰めするため、戦没者追悼式を執り行います。

【日時】 11月9日(金) 午前10時開式

【場所】 文化会館ゆめホール

※当日、午前10時4分にサイレンを1分間吹鳴します。黙とうをとり、平和への誓いを新たにしましょう。

※ご遺族をはじめ、市民の皆さまのご参列をお願いします。

休日における水道の補修当番

問合せ先 上下水道課水道業務係
☎ 内線 131

当番は次の通りです。水道の修繕のお申し込みは直接当番業者へお願いいたします(福島地区、鷹島地区は地区内の指定業者へご連絡ください)。

【10月】(株)玄海電設 松浦営業所
☎ 0956-73-5501



あなたの健康お手伝いします

あなたの腹囲(おへそ周り)は何センチですか

— 健診結果と生活習慣を振り返りましょう —

問合せ先 健康ほけん課 健康推進係 ☎ 内線 129、168

市の住民健診や病院、職場の定期健診などで、健康診断の結果を目にした人も多いと思いますが、あなたの健診結果はいかがでしたか？

40歳以上の人は、健診項目に「腹囲」測定が加わり、メタボリックシンドローム(内臓脂肪症候群)の判定が行われています。診断基準は次の通りです。

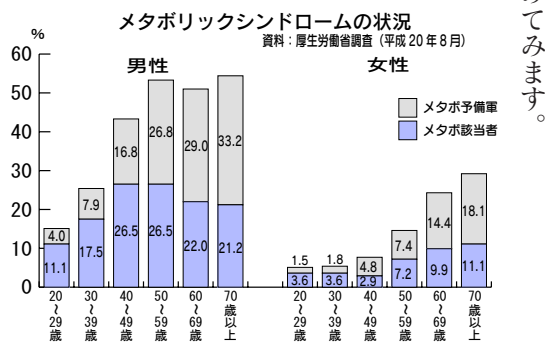
腹囲基準(必須項目)を満たし、3項目(脂質異常、高血圧、高血糖)のうち2つ以上に該当する人がメタボリックシンドローム該当者、3項目のうち1つに該当する人がメタボリックシンドローム予備群と診断されます。

必須項目		2項目以上で該当	
内臓脂肪の蓄積	脂質異常	高血圧	高血糖
腹囲：			
男性 85センチ以上			
女性 90センチ以上			

ここで年齢別と性別の状況をみてみます。メタボリックシンドロームは、

- ① 女性より男性の方が多く(約2.5倍)、
- ② 年齢が高くなるにつれて全体の数も増え、
- ③ 男性は「50～59歳」以上、女性は「40～49歳」以上になるとメタボ予備群よりもメタボ該当者の割合が高くなる傾向にあります。

10年後も健康でいるためには、「①」自分の体を大切にしなければなりません。いま一度、健診結果と自分の生活習慣を振り返ってみましょう！



平成25年松浦市成人式

問合せ先 生涯学習課社会教育係

☎内線 341

平成25年成人式を次の通り開催します。

【新成人該当者】

平成4年4月2日から平成5年4月1日までに生まれた人

【日時】

平成25年1月4日(金)

受付 正午～午後0時50分

開式 午後1時

【会場】

文化会館(ゆめホール)

※該当者へは、案内状(はがき)を送付します(11月ごろ発送予定)。なお、該当者でありながら案内状が届かない場合は、ご連絡ください。

※「ゆめホール」への入場は、会場の都合上、新成人・来賓を優先しますので、あらかじめご了承ください(保護者などの入場をご遠慮いただく場合があります)。

10月10日は目の愛護デー

問合せ先 健康ほけん課健康推進係

☎内線 168

今年のスローガンは、「明るいビジョンは眼科健診から」。2大失明原因である緑内障と糖尿病網膜症は、初期には自覚症状が全くありません。あなたの目の健康を守るため、年に一度は眼科専門医へ行きましょう。

イノシシにご注意ください

問合せ先 農林課農林振興係

☎内線 223

イノシシは、野生動物の中でも警戒心の強い動物です。理由も無く市街地などに出没することはほとんどありません。イノシシが出没するには原因があります。

【出没の原因】

①生ゴミや果実を藪や農地に放置すると、イノシシの餌付けにつながります。また、イノシシは秋にクリやドングリなどを好んで食べるため、そのような木の近くが餌場になっていることがあります。

②耕作放棄地や藪、道路法面や河川堤防などの草むらが、イノシシの生息場所として適した環境です。このため、市街地でもこのような場所の付近では、イノシシと出会う確率が高くなります。

【イノシシ被害に遭わないための対策】

- ①イノシシの餌になるような野菜クズや摘果・落果を放置しないようにしましょう。
- ②路面などにドングリが落ちている場合には、路上に張り出した枝を払ったり、木を伐採してイノシシが近づく原因を減らしましょう。
- ③イノシシの餌場や隠れ場となる農地周辺の藪を刈り払いましょう。
- ④ワイヤーメッシュ柵や電気柵で侵入防止に努めましょう。

【農地に近づくと怖い】

よくイノシシが出没するような場所では、離れた場所から安全確認を行いましょう。

【イノシシに出会ったら】

- ①急に走り出すとイノシシが興奮します。また、後ろを向くと襲ってくる場合があります。ゆっくり後退し、その場を立ち去ってください。
- ②石を投げたり、棒でたたいたりして、イノシシを興奮させないでください。恐怖のあまり逃げ出したイノシシが、周りの人を襲う可能性があります。
- ③小さいからといって近寄らないでください。そばに親がいる可能性もあります。

薬と健康の週間

問合せ先 健康ほけん課健康推進係

☎内線 168

10月17日～23日は、「薬と健康の週間」です。薬を使用する際には、次のようなことに注意し、安全かつ効果的に使用してください。

- 使用する前には、薬の添付文書(能書)をよく読みましょう。
- 用法・用量を守りましょう。
- 薬の剤形にあった服用方法を守りましょう。
- 薬の飲み合わせに注意しましょう。
- 高齢者や子どもの薬の使用には、特に注意しましょう。
- 薬は正しく保管しましょう。
- 古い薬の使用は、やめましょう。

消防だより

【問合せ先】松浦市消防本部 ☎0956-72-1211



災害には、地震災害、風水害、土砂災害があります。その中で最も身近なのが地震災害です。この地震災害について簡単な知識を身に付けましょう。

～震度とマグニチュードの違い～

【震度】地震により地面が揺れる強さのことです。震度0～7の間で示されます。

【マグニチュード】地震の大きさ(規模)を示します。(※震度は場所により変わりますがマグニチュードの値は一つです。)

～地震が発生したらすべきこと～

1. まず自分の身を守る!
2. 火の元の確認!(揺れがおさまってから消しましょう)
3. 窓や戸を開けておく!(窓がゆがんで開かなくなる場合があります)
4. あわてて外に飛び出さない!(落下物があるかもしれません)
5. 危険を感じたときは避難する!
6. 家族の安全を確認!

