

健康づくり教室

問 健康ほけん課健康推進係
☎内線166、129

特定健診を受診した人を対象に、生活習慣病予防に役立つ食事についてバイキング形式の試食会と健康づくりのための運動教室を開催します。食生活を振り返るきっかけづくりのために、ぜひご参加ください。

【日程】

- 10月27日(木) 鷹島開発総合センター
- 11月10日(木) 福島保健センター
- 12月2日(金) 御厨公民館
- 12月8日(木) 東部交流センター
- 12月16日(金) 松浦市保健センター

【時間】

午前11時～午後2時30分

《受付》午前10時30分～11時

【内容】

バイキング形式での試食、健康づくりに関する講話および運動実技

【対象】

特定健診を受診した人のうち、特定保健指導に該当

する人、または結果の数値が気になる人、生活習慣の改善に興味のある人

【準備するもの】

食材費として3000円、運動ができる服装、運動靴、タオル

【申込期限】

開催日の1週間前まで

【問合せ、申込先】

- 健康ほけん課健康推進係
- 福島保健センター
☎0955・41・3005
- 鷹島支所市民課
☎0955・48・3111

10月10日は

「目の愛護デー」

問 健康ほけん課健康推進係

☎内線168

今年のスローガンは、

「年に一度は、めめ先生に見てもらおう！気づきにくい目の病気をチェックしてもらおう。く目の健診はお近くの眼科専門医で」です。

2 大失明原因である緑内障と糖尿病性網膜症は、初期には自覚症状がありません。目の健康を守るため、年に一度は眼科専門医に見てもらいましょう！

薬と健康の週間

問 健康ほけん課健康推進係
☎内線168

10月17日から23日までは「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、より安全に効果的に使用してください。

- 使用する前に薬の添付文書(能書)をよく読みましょう。
- 用法・用量を守りましょう。
- 薬の剤形にあつた服用方法をを守りましょう。
- 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。

健康とくらしの調査

問 長寿介護課長寿支援係

松浦市地域包括支援センター

☎内線176、178

健康とくらしの調査コールセンター

☎0120-900-678

(フリーコール、通話無料)

「健康とくらしの調査」は、高齢者の健康状態やくらしの様子を把握し、今後の松浦市の介護予防等に役立て

るための重要な調査です。この調査では、

- ・普段の生活で何に気を付ければ、元気で長生きできるか
- ・高齢者が暮らしやすいまちづくりのために、市はどんなことに取り組めばよいか
- ・どんな事業に取り組めば、介護保険料を抑えられる可能性があるか
- ・などを調べ、次期の介護保険事業計画策定に生かします。

10月初旬に、長寿介護課からアンケート調査用紙をお送りしますので、ぜひご協力をお願いします。

【回答期限】 10月24日(月)

【対象者】

市内在住で要介護・要支援認定を受けていない65歳以上の市人

【実施主体】

松浦市、国立長寿医療研究センター

耐震化助成制度

問

都市計画課建築係
☎内線233

地震は突然やってくる一瞬にして日常を奪ってしまします。地震から身を守るためには、もしものときに備えて建物の状況を把握し耐震対策をすることが重要です。

市では、地震に対する建築物の安全性の確保を推進するため、耐震診断費などの一部を補助しています。

◆補助内容

《木造戸建住宅》

・耐震診断(補助対象件数5件)

耐震診断費46,200円のうちの30,800円(自己負担額15,400円)

・耐震改修計画作成

(補助対象件数5件)

耐震改修計画作成に要した費用の3分の2の額(上限7万円)

・耐震改修工事

(補助対象件数1件)

耐震改修工事に要した費用の4分の3の額(上限90万円)

《民間特定建築物》

病院、店舗、工場など多数の者が利用する一定規模以上の建築物

・耐震診断(補助対象件数2件)

耐震診断に要した費用の3分の2(上限160万円)

◆申請期限

11月30日(水)

《民間特定建築物》

10月31日(月)

※補助対象件数を超えた場合は、次年度の実施となります。

◆補助要件

市のホームページで確認いただくか、担当課までお問い合わせください。



10月は土地月間です

問 政策企画課企画統計係
☎内線315

10月1日は土地の日

大規模な土地取引には届出
が必要で

一定面積以上の土地について売買などの取引をした場合には、国土利用計画法により、土地の権利取得者（売買の場合であれば買主）は、契約締結の日から2週間以内に土地の利用目的などについて土地の所在する市町へ届出が必要です。

○届出が必要な土地取引面積

《市街化区域》

2,000㎡以上

《市街化区域以外の都市計画区域》

5,000㎡以上

《都市計画区域以外の区域》

10,000㎡以上



睡眠は脳と心の栄養 ～生活リズム健康法～ 講演会

問 学校教育課 ☎内線 342

睡眠の改善は、肥満や生活習慣病予防、記憶力向上にも大切な働きをしています。

本講演では、快眠に重要な知識や具体的な快眠方法、生活リズム健康法（快眠のための一日の過ごし方と睡眠環境調整）について、クイズを交えながら紹介していきます。

◆講師

広島国際大学心理学部心理学科 教授
田中 秀樹 氏



睡眠改善研究のパイオニアとして精神生理学、睡眠改善インストラクター、睡眠健康指導士養成に従事。
地域、学校などで睡眠改善技術の指導や快眠ワンプイントアドバイスを開催。

【日時】

10月3日（月）午後7時～8時40分

【場所】

松浦市役所市民ホール

【対象】

市内小中学校・高等学校保護者、学校関係者、子どもの健全育成に関心のある人。

【定員】100人

【申込方法】

学校教育課へ直接電話でお申し込みください。
※定員になり次第締め切ります。

宝くじの助成金を活用！

問 政策企画課 ☎内線 316

宝くじの社会貢献広報事業として、一般社団法人自治総合センターが行っているコミュニティ助成事業を活用し、下記の通り公民館備品や防災資機材を整備しました。

◆公民館備品を新調！

志佐町里地区公民館の会議用机や椅子を新調しました。

新調した備品は、地区の会合等で活用されています。



◆新しい資機材で活動も充実！

8月29日に志佐町の大浜東地区自主防災組織（白波育司会長）へ備品倉庫、発電機、ヘルメット、非常用持出袋などの防災資機材が整備されました。

同組織は平成25年に結成。独自に地区の防災訓練を行うなど、住民が主体となって地区の安全を守る活動を続けています。

