

小・中学校入学式

○問合せ先 学校教育課学事研修・体育保健係 ☎内線 342

平成 26 年度の市内小・中学校入学式を下記の日程で行います。該当する家庭に送付している就学・入学通知書のはがきを、入学式当日に受付係へ出してください。また、当日は保護者の付き添いをお願いします。就学・入学通知書を紛失された場合は再発行いたしますので、問合せ先もしくは教育委員会福島・鷹島各分室までお越しください。

【4月8日（火）】

学校名	受付時刻	開式時刻
御厨中学校	8:30～9:00	9:30
青島小・中学校	8:30～8:45	9:00
志佐中学校	9:00～9:20	10:00
調川中学校	9:00～9:20	10:00
今福中学校	8:40～8:55	9:30
福島中学校	9:00～9:15	10:00
鷹島中学校	9:15～9:45	10:00

【4月9日（水）】

学校名	受付時刻	開式時刻
御厨小学校	9:15～9:25	10:00
星鹿小学校	8:45～8:55	9:30
志佐小学校	9:00～9:20	10:00
上志佐小学校	9:20～9:30	10:00
調川小学校	9:20～9:50	10:00
今福小学校	9:00～9:30	10:00
福島小学校	8:30～9:00	9:30
養源小学校	9:00～9:15	10:00
鷹島小学校	9:00～9:20	10:00

あなたの健康お手伝いします



体重管理をしましょう

○問合せ先 健康ほけん課健康推進係 ☎内線 168、129

毎日の食事バランス、適度の運動習慣と同時に、体重を適正に保つことは大変重要です。

肥満との関係でもっとも注目されているのが、糖尿病、高血圧、脂質異常症などの生活習慣病です。肥満者が正常体重者に比べて合併症を起こす割合は、糖尿病で5倍、高血圧で3.5倍、心臓血管障害は2倍となります。肥満を放置していると、こうした生活習慣病を悪化させ、血管を傷つけたり、もろくしたりして、やがて動脈硬化を引き起こします。その結果、心筋梗塞や脳卒中などの重大な病気へと進む原因にもなります。

●自分の標準体重(健康を維持するための理想的な体重)とBMIを知ろう！

肥満とは、単に体重が増えるだけでなく、体脂肪が増えている状態をいいます。BMIで肥満の程度を見てみましょう。BMIとは、体格指数のことです。BMIが22前後だと病気にかかりにくく、死亡率が低くて健康維持にもっとも良いといわれています。そこで、この22という指数を利用し、標準体重を計算してみましょう。

まずは、適正体重を知り、生活を振り返ってみましょう。肥満の解消は、血管の若返りに直結します。毎日体重測定し、記録することで、自然と健康意識が高まります。

【BMIの求め方】

標準体重

身長(㎝) × 身長(㎝) × 22

自分のBMI

体重(㎏) ÷ 身長(㎝) ÷ 身長(㎝)

【BMI値】

やせ	正常域	肥満
18.4以下	18.5～24.9	25.0以上

例) 身長 160㎝ 体重 60㎏ の場合
・標準体重

$1.6\text{m} \times 1.6\text{m} \times 22 = 56.3\text{kg}$

・BMI

$60\text{kg} \div 1.6\text{m} \div 1.6\text{m} = 23.4$

⑦第3回景観まちづくり協議会

景観づくり通信

○問合せ先 都市計画課都市計画係 ☎内線 252、253

1月30日に、福島支所において第3回福島地域景観まちづくり協議会を開催し、住民など31人が参加しました。

この日は、前回考えた「20年後の“なりたい福島”」の実現に向けた歩みについて、グループ別に話し合いました。福島の皆さんが共通して抱えている「人と人とのつながりを良いものにしたい・守っていききたい」、「自然から得ている恵み(食・観光・住みやすさなど)を大事にしたい」という思いを引き継いでいくため、5年後・10年後・15年後に何に取り組んでいくのかを1枚の模造紙にまとめ発表しました。

福島での安定した生活を成り立たせるため、地域にある資源を活用し島の中でお金が循環する仕組みを作ること、各分野で活動している人たちが集まる拠点を作り交流や情報発信を行うことが必要ではないかという意見が挙げられました。

また、2月13日に、市庁舎において第3回ひやーし景観まちづくり協議会を開催しました。他地域の生垣との相対比較や、古文書や絵画の調査を元に、ひやーしの価値について議論しました。

これまでの協議会の結果を元に、3月までに福島地域景観まちづくり実施計画(案)およびひやーしに関する調査報告書を取りまとめます。

協議会にご協力いただいた皆さん、ありがとうございました。



▲スケジュールを考える参加者

『脳の健康教室』学習者および学習サポーター募集

○問合せ先 松浦：健康ほけん課介護保険係 ☎内線 145
 福島：福島保健センター ☎0955-41-3005
 鷹島：鷹島支所 ☎0955-48-3111 内線 15

認知症予防のため、4月から脳の健康教室を開催します。週1回(30分程度)、教材を使ってごく簡単な読み書き・計算を学習するというものです。お気軽にお申し込みください。

また、この教室では学習者への学習支援を行うボランティアスタッフ「学習サポーター」も募集します。

	学習者	学習サポーター
対象者	市内居住の65歳以上の人(要介護認定を受けている人を除く)で、毎週1回の教室への参加と毎日10分程度の自宅学習が可能な人	おおむね65歳までの市民で、高齢者の心身の健康増進に理解のある人 ただし、事前に行う研修会および学習者説明会に参加可能な人(各1回)
定員	松浦：35人(志佐：20人、今福：15人) 福島：10人 鷹島：10人 ※定員を超えた場合は抽選になります。 ※1会場につき申し込みが3人以下の場合は開催しません。	松浦：10人程度 福島：5人程度 鷹島：5人程度 ※定員を超えた場合は抽選になります。
日時	4月から9月まで (志佐・福島…毎週水曜日、今福・鷹島…毎週木曜日) 午前9時30分から11時30分まで(学習者はそのうち30分程度)	
場所	松浦：きらきら21(志佐会場)、東部交流センター(今福会場) 福島：福島保健センター 鷹島：鷹島支所	
費用	月額2,260円	
謝礼	1回あたり1,000円(市から支払い)	
申込期限	3月14日(金)	