

## 市役所からのお知らせ

### 行政相談所

問合せ先 総務課行政係 ☎ 内線 321  
 福島支所市民課 ☎ 内線 602、36

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・苦情や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。

#### ●松浦会場

##### 〔日時〕

2月13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

#### ●福島会場

##### 〔日時〕

2月4日（火）午前10時～午後4時

##### 〔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



### 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、事前に電話でご予約ください。

##### 〔日時〕

2月13日（木）午後1時～4時30分

##### 〔場所〕 市役所5階教養室

##### 〔主催〕 長崎県司法書士会

### 就学校の変更について

問合せ先 学校教育課学事研修・体育保健係  
 ☎ 内線 342

平成26年度に市内小中学校に入学予定の児童生徒がいる家庭に、現住所地の学校を指定した「就学・入学通知書」のハガキを送付しています。もし、転居予定、病気などの身体的理由、そのほか教育的配慮を要する理由などで就学校の変更を希望する場合は、右記の問合せ先へご相談ください。

※在学中の児童生徒で同様の相談がある場合もお問い合わせください。

### 平成26年度奨学生等募集

問合せ先 教育総務課総務係  
 ☎ 内線 345

#### ●市就学一時金（大学・専修学校）

〔資格〕 次の要件を備えた学生に学資を調達する人（保護者）

- ①本市に住所を有する人の子弟
- ②大学または専修学校に平成26年度に入学予定の人
- ③経済的に困っている人

〔貸与金額〕 30万円《無利子》

##### 〔申込期間〕

第一期募集

2月3日（月）～2月14日（金）

第二期募集

2月20日（木）～3月31日（月）

※早急に貸与を希望する人は、第一期募集に応募してください。

#### ●市奨学生（高校以上）

##### 〔資格〕

- ①本市に住所を有する人の子弟
- ②高等学校以上の学校に平成26年度に入学または在学中の人
- ③経済的に困っている人

〔貸与金額〕（月額）《無利子》

高等学校 1万5千円

大学・専修学校 3万円

##### 〔申込期間〕

3月17日（月）～4月30日（水）

※ほかの奨学金・就学一時金との重複貸与はできません。

### 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）。

##### 〔2月〕

中山設備 ☎ 0956・72・5361

### 健康づくり市民公開講座

関母先 いきいき松浦事業実行委員会事務局

（健康ほけん課健康推進係）  
 ☎ 内線 168・129

市民の健康づくりに役立てていただくために、「運動」をテーマとしたセミナーを開催します。日常生活に簡単に取り入れられる運動の仕方を、健康運動指導士が紹介します。申し込みは要りませんので、お気軽にご参加ください。

〔日時〕 2月22日（土）午後2時～4時

〔場所〕 文化会館ふれあいホール

〔講師〕 日本健康運動指導士会長崎県支部長

末永貴久先生

○運動できる服装、体育館用シューズ、タオルをご準備ください。

○健康チェックの結果により、運動への参加を見合わせていただく場合があります。



## あなたの健康お手伝いします

### 運動で生活習慣病を予防改善しましょう!

○問合せ先 健康ほけん課健康推進係 ☎内線 168、129

寒い季節は、ついつい外出を控えてしまったり、生活の範囲も狭くなり運動不足になりがちです。また飲食の機会が増えるこの時期は、食べ過ぎや飲み過ぎで体重も増えてしまいがちです。運動の効果を知って、冬の運動不足を解消しましょう。

運動をすることで、体内の糖や脂肪が燃焼され、肥満や高血圧・糖尿病・高脂血症などの生活習慣病を予防改善することが期待できます。これらの生活習慣病を効率的に予防改善するためには、有酸素運動と筋力運動がお勧めです。

有酸素運動は、より多くの酸素を体内に取り込み、その酸素を利用して糖や脂肪を燃焼させます。また、筋力運動を行うことで筋肉量が増えます。筋肉はエネルギーを大量に消費する組織なので、筋肉量が増えれば、それだけエネルギー源としての糖や脂肪の消費が高まります。さらに、運動を安全に行うためのストレッチングをバランスよく組み合わせることで、より効果を高めることができます。

まずは自分にできそうな運動を見付け、実践してみましょう!

#### 有酸素運動

無理をせずに、人と会話しながら続けられる少し汗ばむくらいの運動で、運動時の心拍(脈拍)数が1分間に100~120回程度の運動をお勧めします。(代表例)

- ・ウォーキング
- ・水中運動(足腰の痛い人にお勧めです)
- ・サイクリング

#### 筋力運動(筋トレ)

大きな筋肉を鍛える、あるいは有酸素運動の後に行うと、より多くの脂肪が燃焼されます。時間がない場合には日常生活の中で取り入れてみましょう。

(代表例)

- ・スクワット
- ・上体起こし
- ・爪先立ち



## ⑥福島小学校 ワークショップ

### 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

11月27日、福島小学校の児童を対象に「20年後に残したい“福島らしい弁当”をつくろう!」をテーマにしたワークショップを開催しました。

このワークショップは、弁当作りを通じて、福島らしさや身近にある地域の課題に興味を持ってもらうことを目的に開催。九州大学景観研究室テクニカルスタッフの永村景子氏をコーディネーターに迎え、5・6年生33人と市職員らが“作り方が福島らしい”または“材料が福島らしい”をキーワードに、20年後に残したい献立を作り、それらを残していくための方法を班別で話し合いました。

参加した児童たちからは「家の農業や漁業を手伝う」「いりこを全国で食べてもらう」といった意見が発表されました。



▲ 話し合いをする児童たちの様子  
20年後に残したい理由とは…?