

元健だより

市民の健康状態の傾向
～特定健診の気になる3点～

市民課国保係 ☎ 52-2118

健康は宝もの！
生活習慣を見直しましょう。



今月の元気さん



香木真雄さん
(柏崎・74歳)

太極拳やウォーキングで健康づくり。晩酌とカラオケが元気の源です。

市で実施する特定健診の結果から、次のような傾向が見えてきました。

①ぽっちゃりさんが多い

痩せているように見えて、実はお腹にお肉がたっぷりついている人がたくさんいました。20歳の時より10%以上太った人は糖尿病になりやすいので体重管理はしっかり！

②糖尿病予備軍が増加中

生活習慣改善が必要となるヘモグロビンA1c 5.6%以上の方が約6割、そのうち糖尿

病の疑いで受診が必要な人は1割いました。

③お酒の飲み過ぎ

毎日お酒を飲む人の割合は県の平均以下ですが、1回の飲酒量が3合以上の人の割合は県平均の約2倍。過剰な飲酒は身体的疾患やアルコール依存症にもなりかねません。

県内で久慈市の脳卒中死亡率はトップクラス。上記①～③は脳卒中の原因と言われます。健康で自由な生活を続けるため、早めに食生活や運動不足など生活習慣を見直しましょう。

子育て応援だより

利用案内

子育て支援センター (川崎町11-1) ☎52-3210

■対象・利用料…未就学児と保護者・無料

■利用時間…①月～金 8時30分～17時 ②土 8時30分～13時30分

■休館日…土曜日の午後、日曜日、祝日



行事の紹介



親子運動会

ばいきんまんをやっつけてアンパンマンをゲット！親子でわんこそば屋さんにへんし～ん！親子で楽しい運動会です。

日	時間	行事名
7(水)	13:30～15:00	赤ちゃんサロン 対象…1歳3カ月までのお子さんと保護者
12(月)	10:30～11:30	ひよこ教室・サンエール 対象…2・3歳児のお子さんと保護者(要申し込み)
14(水)	11:00～11:20	うさこちゃんの部屋(絵本の読み聞かせ)
26(月)	9:30～11:00	園庭開放(雨天時:ホール)・小久慈保育園
27(火)	10:00～12:00	親子運動会・サンエール(要申し込み) 対象…6カ月以上のお子さんと保護者・先着60人
30(金)	終日	あそびの教室 対象者が決まっているため、自由来所はできません

※26(月)15:00～17:00、27(火)8:30～14:00はセンターを利用できません

今月の元気ちゃん



西川拓真くん
(6歳・平山保育園)

保育園で和太鼓を練習するのが楽しみ。早く運動会で発表したいな！

写真で久慈市を振り返る

なつかしタイムカプセル

昭和58年9月10日



久慈駅前地下道が開通。式典ではテープカットの後、神主を先頭に関係者が歩きぞめを行いました。

編集後記

限られた練習時間を裂き、下屋敷さんと廣崎さんには快く取材対応いただきました。パワーリフティングの競技会は9月10・11の両日、平泉町で開催されます。まずは自己ベスト更新を目指すお二人の健闘を期待します！(広崎)

「編集後記」といいますが、実際には締切間際に切羽詰まった中で書いています。編集後記は、最近、愚痴っぽい記事が多い気がするのですが、今度はやる気がある月始めのうちに「編集前」記を書いてみようかと思えます。(後)

図書館だより



《市立図書館》 ☎ 53-4605

■開館時間…9時～19時(土日祝は17時まで)

■休館日…5(月)、12(月)、20(月)、26(月)

柔道寝技を極める！

柏崎 克彦(久慈市出身) / 著
日本文芸社 / 出版



柔道の3つの寝技「抑え込み技」、「絞め技」、「関節技」を連動させながら「一本」に結び付けるポイントを、世界を制した著者がモデルとなりわかりやすく解説。寝技の上達を目指す選手のバイブルとなる一冊です。

- 企画展「郷土の魅力本展」…15(木)～25(日)まで
- 図書館映画会…①10(土)②24(土)10:00～14:30(2回)
- 「チビッコの部屋」…①10(土)11:00～11:30 ②24(土)14:00～14:30
- 朗読劇…10(土)15:30～「いちょうの実」「泣いた赤おに」
- ブックスタート…15(木)①10:30～②13:30～ ※①4～5カ月児相談、②6カ月児健診の会場(元気の泉)で開催

9月の利用案内

おすすめ図書

イベント情報



《山形図書館》 ☎ 72-3711

■開館時間…10時～18時

■休館日…5(月)、12(月)、19(月)、20(火)、22(木)、26(月)

化石ウォーキングガイド全国版

相場博明 / 著
丸善出版 / 発行



日本各地に眠る古生物の痕跡を探そう。全国27地点に化石を観察・採集しながら楽しめるウォーキングコースを設定。コース上で見られるおもな化石や難易度、見どころなどを紹介する。県内から3カ所が掲載。

- 企画展「頭と身体の体操」…25(日)まで
- 企画展「防災を考える」…1(木)～10/2(日)まで
- 企画展「話題になった本展」…28(木)～10/30(日)まで

アンバーホール情報

チケット好評発売中！良いお席はお早めに

不朽の名作「白鳥の湖」全幕。本公演ではナレーションを入れ、初めてご覧になる方にも分かりやすくお届けします。市教育委員会後援事業。



文化課 ☎ 52-2700

9月30日(木) 18時開演

▶会場…アンバーホール大ホール
▶料金…一般4,000円、高校生以下1,000円(全席指定)(当日1,000円増)

市民参加型オペラ「椿姫」合唱団募集！

平成29年8月上旬に実施予定の市民参加型オペラ「椿姫」に合唱で参加いただける方を募集します。
▶申込方法…次の事項をお知らせください。①住所②氏名③年齢④職業⑤連絡先⑥希望のパート
▶申込先…文化課企画事業係 ☎ 52-2700
▶受付期間…9月10日(土)～30日(金)

生活環境だより



油の流出事故を防ぎましょう

生活環境課 ☎ 54-8003

油の流出事故にご注意を！

事業所や一般家庭のホームタンクから重油や灯油等が河川等に流出する事故が多発しています。原因の多くは、ホームタンクからの移し替えの際目を離したり、バルブの閉め忘れ、バルブの破損によるものです。普段から十分に注意しましょう。

流出事故を防ぐために

- 灯油を移し替える時はその場を離れない
- タンクの周りに防油堤を設ける
- 地震等で倒れないよう、ホームタンクを固定する
- 老朽化による流出防止のため定期点検を行う