

赤ちゃんとのふれあい大切に

ブックスタート事業開始



やさしく赤ちゃんに語りかけ

ブックスタートとは、赤ちゃんに絵本を開き語りかけ、楽しい体験をすることで、親子の心ふれあうひとときを持つ機会を作るものです。

4か月児健診時に、絵本の配布とボランティアによる赤ちゃんへの絵本の語りかけを行います。

対象：平成23年4月生まれ以降の赤ちゃん

実施日：4か月児健診時（対象児に通知します）

問健康管理課 ☎73・1200

油流出事故の防止

貯油槽などの適正な管理を

取扱不注意による機械油の流出や農業用貯油槽などからの漏出などにより、用水路や

河川などの公共用水域への油流出事故が発生しています。

河川の水は水道水や農業用水などに幅広く使われており、油がいったん漏れだすと、水や土壌の環境汚染を

もたらすばかりでなく、流出防止のためのオイルフェンス設置、吸着マットによる吸い取り、汚染された土

の処分など、大掛かりな対応が必要となります。



用水路への重油の流出事故

出荷・販売などができます

新米の安全性を確認

新米の放射性物質の検査で、すべての検査米から放射性物質は検出されませんでした。新米の流通が可能となり、出荷、販売、購入が安心してできるようになりました。検査結果は、市ホームページをご覧ください。

問産業振興課農政班 ☎73-0089

9月21日(水)～30日(金)

秋の全国交通安全運動

この時期は、日も短くなり、夕暮れ時の交通事故が増えてきます。歩行者も運転者も思いやりと余裕をもった行動を心掛け、交通事故防止に努めてください。

◆運動のスローガン

～夕暮れは 早めのライトに 反射材～

◆運動の重点目標

- ①子どもと高齢者の交通事故防止
- ②夕暮れ時と夜間の歩行中・自転車乗車中の交通事故防止
- ③すべての座席のシートベルトとチャイルドシートの正しい着用の徹底
- ④飲酒運転の根絶

※9月30日(金)は「交通事故死ゼロを目指す日」です！

◆お知らせ

秋の全国交通安全運動に先立ち、9月17日(土)10時に、ふれあいパーク八日市場で、出動式ならびに交通安全キャンペーンを実施します(雨天中止)。

問環境生活課市民生活班 ☎73-0088



Q 60歳を過ぎても国民年金に加入できますか。

A 60歳を過ぎていても、未加入期間・未納期間などがあり、年金額を満額に近づけた場合や、老齢基礎年金の受給資格期間(25年)を満たしていない場合は国民年金に任意加入することができます。申出をした日からの加入となり、原則65歳までしか加入することはできませんが、65歳まで加入しても受給資格を満たせない場合は、最長70歳

まで加入することができます。保険料は第1号被保険者と同額で、納付方法は口座振替が原則です。なお、免除制度は利用できません。

申込手続きは、市役所窓口へ年金手帳、保険料を引き落とす口座の預金通帳、金融機関の届出印を持参してください。

問日本年金機構佐原年金事務所 ☎0478・54・1442

市民課国保年金班 ☎73・0086

問環境生活課環境班

☎73・0088

各科にクローズアップ！⑧



リハビリ科

◆リハビリ科とは

病気の治療とともに、身体機能を入院中に回復できるようにお手伝いするのがリハビリ科です。現在は、機能回復の程度を科学的な根拠の下に、統計的に予測し、その結果を基にして目標を設定します。一人ひとりの目標に合わせて、機能回復の訓練を行い、病気を発症する前と同じような生活が過ごせるようになります。

健康な体は、毎日繰り返す日常生活の中でつくられると考えられています。障害は病気ではなく、老化は自然現象です。年齢に見合った健康があり、日常生活を過ごすことにより、健康な体を取り戻せます。日常生活をどう過ごするかを考え、その人に合った訓練を行うのがリハビリ科の仕事



バランスボールで訓練

事です。老化や障害、それぞの状態で合わせた方法で生活し、病気などを発症する前と同じように地域や社会と関わった生活を繰り返していく中から、健康な体がつくられてきます。

◆自宅での生活づくり

それでは、具体的な日常生活(生活づくり)は、どうしたらいいかということになります。たとえば、毎日忙しく過ごしていると、誰でも家ではリラックスできるように心がけます。安眠できるように枕の高さを調整したり、疲れが取れるようにお風呂に好きな香りを入れたり、色々な工夫をすることが生活づくりになります。病気や障害があると、住み慣れた家であっても、使い勝手が悪くなってしまいます。自力で動きやすい、過ごしやすい居住空間にするために改築だけでなく、今までの設備に少し手を加えるだけで利用しやすい状態になります。たとえばお風呂ですが、足などに障害があ

ると、浴槽の高さなどによっては入りづらくなります。そこで、椅子や台を使って浴槽への高さを調整することにより、介助なしでも入浴することが可能となります。

同じように排泄の場合も、和式の場合は、かぶせるだけで洋式に変えられる便座を利用するなど、洋式トイレにすることにより介助がなくても自分でできるようにします。

ただ、気をつけたいのは、いずれの工夫をするにしても、本人に何ができるのか、何を望んでいるのかを確認することです。決して、無理強いしたり、押しついたりしてはいけません。

私たちがリハビリスタッフは、専門家としての知識を活かし、自宅に帰っても安全に無理なく生活できるように、生活様式を本人や家族と確認しながら、機能回復訓練をします。時には、住宅を確認し生活しやすいようにアドバイスするなど、健康な体をつくる「生活づくり」の基盤をつくる仕事をしています。

日差しを和らげる 緑のカーテン



大きく育ったゴーヤとヒマワリ

節電対策として、ぬくもりの郷で6月に植えたゴーヤは、夏の日差しを浴び、たくさん葉をそろえて、大きく成長し高さ5メートルを超えて緑のカーテンとなりました。

また、ゴーヤと一緒に植えたヒマワリも3メートルを超え、大きく成長しました。

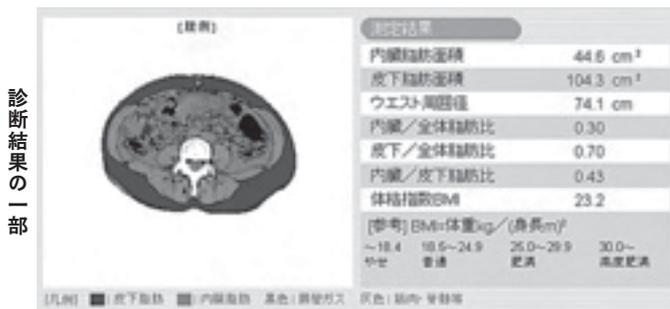
皆さんのご家庭の緑のカーテンは大きく育ちましたか？

問ぬくもりの郷総務班
☎ 79・1766

内臓脂肪CT検査 受診してみませんか

肥満は、高血圧、高脂血症、糖尿病などの原因となります。生活習慣病が気になる人は、一度内臓脂肪を調べてみませんか。検査時間は10分程度で、検査終了後に診断結果をお渡します。

受付…平日 8時30分～19時30分
土日祝日 8時30分～16時30分
料金…2,100円



診断結果の一部

※このページに関する問い合わせは市民病院☎72-1525へ