

減量を目指す人は、ぜひ参加してください

# すこやか教室を開催

今年も「すこやか教室」を五回にわたって開催します。

最近、太り過ぎの人が目立ってきています。肥満はいろいろな病気を招きやすく、死亡率も高い傾向にあります。

健康を守るためには、肥満対策が大切なポイントです。特に食生活が基本となりますが、そのほか運動や休養も重要視されています。

健康な毎日を過ごすために、あなたも「すこやか教室」に参加し、減量に挑戦してみませんか。昨年参加した星野さんも若林さんも「効果が上がってよかった」と、感想を寄せてくれました。

【対象者】 肥満度二〇%以上で三十

歳から六十歳くらいまでの人

【募集人員】 三十人

【研修内容】 食事、運動、生活指導など

【受講料】 無料（ただし、血液検査を二回実施しますので、検査料として一回につき千八百八十八円が必要です）

【とき】 六月から十一月までの計五回

【ところ】 保健センター

【申し込み】 六月十五日までに保健センター（☎4300）へ。ただし、定員になりしだい締め切りますので、お早めに申し込んでください。問い合わせもどうぞ。



若林ヤイさん（下町乙・60歳）

「足の具合がよくなりました」と若林さん。今まで足が痛み、通っていた医者から「太っているせいだ」と言われ、参加してみました。6キロやせたおかげで足の具合がよくなり、医者からも「薬の必要がない」と言われました。今では体調よく過ごす毎日です。自分では間食や過食をしないよう注意しています。

【申し込み】 六月十五日までに保健センター（☎4300）へ。ただし、定員になりしだい締め切りますので、お早めに申し込んでください。問い合わせもどうぞ。

## あなたの肥満度は？

### ① 標準体重の計算

$$(\text{身長 (cm)} - 100) \times 0.9$$

### ② 肥満度の算出

$$\text{実測体重} \div \text{標準体重} \times 100 - 100$$

※身長が、女性の人で150cm、男性の人で160cm以下の人には、保健センターへ問い合わせてください。



星野ヤスさん（諏訪木4・46歳）

## 「具体的にわかりやすかった」と星野さん

これまで自分流に挑戦してきましたが、途中で挫折してしまいました。研修内容は具体的にわかりやすく、みんなといったよびがなされたのがよかったと思います。体重をコントロールできるように、「やればできる」という自信もついたようです。おかげで7キロやせました。

# 住民票の請求には印鑑が必要になりました

「住民票」と「戸籍の附票」の交付、閲覧の請求方法や内容が、六月から次のように変わり、請求には印鑑が必要になりました。

### ●請求方法

備え付けの交付申請書に ①請求の理由（使用道） ②請求者の住所、氏名（戸籍の附票の場合は本籍など戸籍の表示）を記入して印鑑を押します。

### ●交付内容

住民票：特に必要な人以外は、世帯主との続柄と戸籍の表示は省略されます。

戸籍の附票：今までどおりです。



住民票：「住所、氏名、生年月日、男女の別」の四項目に限られます。戸籍の附票：閲覧はできなくなりました。

## 事業所統計調査にご協力を

7月1日現在で実施

七月一日現在で、全国いっせいに「事業所統計調査」が行われます。この調査は、わが国の経済活動の基礎である事業所の実態を明らかにし、国や県、市の行政施策などの基礎資料として広く利用されるものです。

七月七日以降に調査員がすべての事業所を訪問して、調査票の記入をお願いいたしますので、調査にご協力ください。

調査票に記入していただいたことがらを、他に漏らしたり、統計を作る目的以外に使用することは絶対にありません。

【対象】 農家などを除くすべての事業所で、会社、工場、商店、病院、学校のほか、官公庁や神社、寺院なども含まれます。



## 小さなバイクは手軽に乗れる。でも、その分だけ事故は大きくなる。

「小さくて手軽に乗れる」という便利さから、バイクの利用者が毎年増えています。

最近では、そのファッション性が受けて女性にも広く利用され、市内でも、バイクの保有台数が約六千三百台（市民五人に約一台・昭和六十年）にもなりました。しかし、利用者が増えるにつれ、

バイクの交通事故も増えています。小さなバイクだからといって、事故が小さいとは限りません。人身事故もたくさん起こっています。白根警察署管内の昨年のバイク事故は四十八件（うち排気量50cc以下のミニバイク三十件）でした。これは、全事故件数の約四分の一に当たります。事故の態様別では対自動車事故が三十七件と最も多く、自損、対歩行者事故がそれぞれ五件と続きます。

自分だけがいくら気をつけていても、防ぎきれない事故も多くあります。特にバイクは自動車と違って安定性に欠け、運転者は常に身体を露出しているため、転倒した場合などはそれだけ危険性が高いといえます。

この五月には、ミニバイクを運転していた市内の高校生が、事故で若い命を落とすという痛ましい出来事も起こっています。彼はヘルメットをかぶっていません。今年

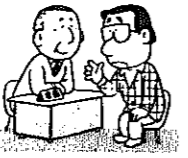
の死亡事故第一号となっていました。バイクに乗る人は、一つ間違えば生命にかかわる乗り物であることを肝に銘じ、ヘルメットを必ずかぶって安全運転に心がけてください。

## 人間関係のトラブルはまず相談

人権擁護委員の日・6月1日

### 人権問題は

擁護委員に相談を



毎日の生活の中で、これは人権問題ではないかと感じられたときは、すぐにお近くの人権擁護委員にご相談ください。もちろん、相談は無料で秘密は固く守られます。

### ●人権擁護委員

市内には、市長から推薦されて法務大臣が委嘱した次の四人の人権擁護委員がいます。

- 堤 正男（七軒・☎22344）
- 横山 契（上塩俵・☎6021）
- 後藤 芳彦（新田・☎1223）
- 金子達己（古町・☎2656）

ヘルメット着用がミニバイクにも義務付け 7月5日から

## 頭を守る「命綱」ヘルメット

バイクを運転中に交通事故で死亡した人の64.5%は、頭や顔を強く打って死亡しています。このことから、ヘルメットをかぶらないことがどんなに恐ろしいことがよくわかります。また、7月



5日からは、ミニバイク（排気量50cc以下のバイク）に乗るときもヘルメットの着用が義務付けられます（違反点1点）。

まだヘルメットを持っていない人は「JIS」や「S」マークの付いたものを選びましょう。

また、次の点に注意して使ってください。

- ①あみだにかぶったり、目深にかぶらない。視野が狭くなり、危険なもの発見が遅れます。
- ②あごひもは必ず、しっかりと締める。事故のときヘルメットが飛んでしまいます。

### 損傷部位別の死亡率

