

9月は健康増進普及月間です。

～生活習慣病予防のために～

生活習慣病の特性や運動・食事・禁煙など個人の生活習慣の改善の重要性についての一人ひとりの理解を深め、さらにその健康づくりの実践を促進するため、9月1日から30日までの1か月間は「健康増進普及月間」と定められています。

1. 運動

適度な運動は、生活習慣病予防やストレス解消、骨粗しょう症の予防など、健康維持・増進のために重要です。意識的に身体を動かし、運動習慣を身につけ、1日10分程度の運動を目指しましょう。



統一標語

1に運動 2に食事
しっかり禁煙
最後にクスリ

～健康寿命の延伸～

健康寿命を
延ばしましょう!!

2. 食事

栄養や食生活は、健康な身体づくりのために重要であり、食生活の乱れによって、糖尿病や循環器疾患などの生活習慣病の発症につながります。適正な体重の維持に努め、野菜不足を補うなどバランスのよい食事を心がけましょう。



3. 禁煙

喫煙は依存性が高く、がんや循環器疾患、慢性閉塞性肺疾患（COPD）など様々な病気の要因となり、日本人の最大の死亡原因の1つとされています。受動喫煙も身体に悪影響を及ぼすため、地域や職域においては、禁煙化や徹底した分煙化が重要です。



出典:厚生労働省ホームページ
<http://www.mhlw.go.jp/stf/houdou/0000130194.html>
照会先 さくら館 ☎85-0800

秋の全国交通安全運動

9月21日(水)～30日(金)は
秋の全国交通安全運動実施期間です

「安全は 心と時間の ゆとりから」
「高齢者 模範を示そう 交通マナー」
交通事故を防ぐため、次の点に注意しましょう。
○自転車、自動車のながら運転の絶対禁止!!
・音楽（イヤホンをして）を聴きながら、自転車を運転する
・携帯電話を使用しながら、自転車や車の運転をする
・カーナビの操作をしながら、車の運転をする
これらが、交通事故を起こす大きな要因となっています。
○全ての座席のシートベルトとチャイルドシートを正しく着用する。
○飲酒運転は絶対にしない。
さまざまな場所に危険が潜んでいることを十分に認識して、交通事故防止に努めてください。

9月30日(金)は「交通事故死ゼロを目指す日」です

わが家は大地震に
耐えられますか

無料耐震相談会開催の
お知らせ

日時 9月29日(水)18時30分～19時30分
※1回の相談時間は50分程度です。
場所 さくら館2階会議室
対象の住宅
住民自ら所有かつ居住し、次の要件に該当する木造住宅
○昭和56年以前に建築された2階建て以下の専用住宅または併用住宅



○枠組壁工法（ツーバイフォー工法）またはプレハブ工法でないもの
持ち物 建築年や建物の概要が分かるもの。（建築確認通知書、平面図や間取図、写真など）
※図面等がない場合でも診断は可能です。
申込方法 窓口または電話で申し込んでください。
照会先・申込 都市整備課 ☎85-9566

下水道排水設備工事 責任技術者更新講習会 県内統一試験

下水道排水設備工事責任技術者の資格を更新するための更新講習会および資格を新たに取得するための県内統一試験が次のとおり行われます。

〔更新講習会〕
月 日 平成29年1月17日(火)・18日(水)のうちいずれか希望する日
場 所 サンピアンかわさき(川崎市川崎区富士見2-15-12)
手数料 5,200円
申込方法 11月30日(水)までに指定の場所へ郵送で申し込んでください。
※更新講習対象者には10月中旬頃に案内および申込書などが直接郵送されます。
〔県内統一試験〕
月 日 平成29年2月9日(木)
場 所 川崎市教育文化会館(川崎市川崎区富士見2-1-13)
手数料 5,200円
申込書の配布 10月11日(火)～11月18日(金)
申込方法 11月30日(水)(消印有効)までに指定の場所へ郵送で申し込んでください。
照会先 下水道温泉課 ☎85-9567

大会の結果

7月31日に川崎市富士見相撲場で行われた第45回神奈川県中学校相撲大会個人戦において、箱根中学校3年の野地嵩良君(宮城野)が、出場者120人の中、第3位の成績を収めました。全国大会出場を決める第3代表決定戦で惜しくも敗れてしまいました。8月6日に山梨県忍野村で行われた第40回関東中学校相撲大会に出場し、ベスト16の成績を収めました。



「箱根ジオパークフェスタ2016 in 南足柄」開催!!

箱根ジオパーク新規認定審査結果は、9月9日(金)に発表されます。その結果を受けて、記念イベントを開催します。
講演会の講師には、現地審査をされた日本ジオパーク委員会 佃栄吉委員と、伊豆半島ジオパーク推進協議会 鈴木雄介専任

研究員をお招きします。
展示室ではジオパーク認定特産品などの展示・販売も行います。
日時 9月22日(木)
・10時～12時 記念講演会・ジオパーク認定特産品発表など(小ホール)
・13時～16時30分 オモテナシ英語プレゼン大会(小ホール)
・11時～15時 ジオパーク認定特産品及び南足柄市商工会
展示・販売会(展示室)
場 所 南足柄市文化会館 小ホール・展示室(南足柄市関本4-15-1)
照会先 箱根ジオパーク推進協議会(企画課)ジオパーク推進室内 ☎85-9560

平成28年度 自衛官募集案内

募集種目
防衛大学校学生(一般・推薦)
防衛医科大学校 医学科学生
看護学科学科
資格 いずれも高卒(見込含)21歳未満
受付期間 9月5日(月)～30日(金)
(防衛大学校学生の推薦のみ9月5日(月)～8日(木))
照会先 自衛隊小田原地域事務所(小田原市栄町1-14-9 NTビル3F) ☎0465-24-13080