



12/15鹿島台駅前通り公園オープニングセレモニー

新年あけましておめでとうございます。
本年もよろしくお願ひいたします。
鹿島台総合支所 職員一同



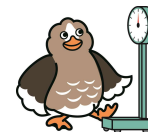
今年1年を楽しく元気に過ごすために
次のことに取り組みましょう！！

☆大崎市民に多い「生活習慣病」を予防するために、次の3つのことに取り組みましょう。

1) 夕食後の間食を減らす

約3割が週3回以上間食をしています。

夕食後に食べるおやつ(間食)は就寝時間にも近くなり、脂肪が体に蓄積されやすくなります。肥満や虫歯予防のためにも控えましょう。



2) 平均歩数をふやす

歩く時間を増やしましょう。歩くことは足腰を丈夫にするだけでなく、脂肪を燃焼させ肥満を防ぐ、血圧を下げる、インスリンの効き目をよくする、LDLコレステロールを下げるなどの効果があります。今より大きな歩幅であと10分歩きましょう。



3) 1日3回歯磨きをする

3歳児のむし歯保有率約2割、中学生も全国と比較してむし歯保有率が高い状況です



むし歯や歯周病予防は、全身の健康を守るために大切です。1日3回歯磨き(入れ歯の手入れ)をして口腔状態を良くすることで、いつもでもおいしく食べて幸福度をアップさせましょう。歩く時間を増やしましょう。

大崎市の健康課題(様々なデータから・・・)

- 大崎市の児童生徒の肥満傾向出現率が高い。
- 40代以上の男女の3割が肥満。また、予備軍を含めたメタボリックシンドローム該当者も3割以上と多い(特に男性に多い)。
- 1日の平均歩行時間は、大人の4割前後が30分以下。スポーツ・運動の状況は4~5割がしていない。
- 歯磨きの回数は、40歳以上の男女で1日1回が20%前後、1日2回が50%前後である。

☆健康に不安を感じている方やお悩みの方は、鹿島台総合支所市民福祉課(☎ 0229-56-9029)にお気軽にご相談ください。
保健師・管理栄養士が対応いたします。



大崎市イメージキャラクター
パタ崎さん

☆☆移動図書館について☆☆

移動図書館が定期巡回しています。大崎市図書館の利用者カードがあれば、無料で借りることができますので是非ご利用ください。
※利用者カードは移動図書館で作成できます(身分証明証をご提示いただきます)。

- ◆巡回日程 1月15日(金), 29(金)
鹿島台総合支所 10時40分~11時40分
鹿島台公民館 13時00分~14時00分
旧鹿島台第二小学校 14時30分~15時15分

【お問合せ】大崎市図書館 ☎22-0002

令和3年 鹿島台地域 成人式

◆日時 1月10日(日) 11:00 開式

◆場所 鎌田記念ホール



【お問合せ】鎌田記念ホール ☎56-6311

年末年始のごみ収集日について

年末年始の12月31日(木)~1月2日(土)の期間、ごみの収集をお休みします。

燃やせるごみの収集日はA地区・B地区とも

年内最終日は 12月29日(火)

年始開始日は 1月5日(火) となります。

その他のごみの収集日は、予定の曜日のとおりです。ごみカレンダーをご参照ください。



【お問合せ】地域振興課 ☎56-7111

交通事故防止街頭キャンペーンを実施しました

11月15日に鹿島台地域で死亡事故が発生したことから、交通事故防止街頭キャンペーンを実施しました。これからの時期は、気温が低いため路面凍結など交通事故にあわないよう注意しましょう。



【お問合せ】地域振興課 ☎56-7111

議員定数・報酬等見直しに関する市民説明会の開催について

大崎市議会では、時代に即した市民に信頼される議会を目指し、議員の定数や報酬等のあるべき方向性を調査検討してまいりました。今回、皆さまにその結果についてご説明させていただきます。また、皆さまからのご意見を賜れば幸いです。

鹿島台地域では下記のとおり開催しますので、是非、地域の皆さまをお誘いの上、ご参加ください。

【開催日時・会場・出席議員】

- ◆開催日 令和3年1月22日(金)
◆時間 午後1時30分~3時00分
◆会場 鹿島台総合支所2階小会議室
◆出席議員 山村 康治, 早坂 憂, 山口 文博, 佐藤 仁一郎, 富田 文志



【お問合せ】大崎市議会事務局 ☎52-5838

令和2年12月1日~令和3年1月7日は年末年始特別警戒期間です

大崎市安全・安心まちづくり大会を実施しました

「安全で安心して暮らし続けられるまち、おおさき」の実現を目的に大崎市安全・安心まちづくり大会を実施しました。



【お問合せ】地域振興課 ☎56-7111

百寿祝

12月11日(金) 常本敏夫さんに、市より長寿お祝い品と市社会福祉協議会より花束が贈呈されました。敏夫さんは、大正9年12月生まれ。3食しっかり食べ、草取りや畑仕事をして体を動かしてきたことが長寿の秘訣!



92歳まで地区の皆さんとゲートボールを楽しんでいました。

【お問合せ】市民福祉課 ☎56-9029

♥なんでも健康相談のお知らせ

健診や食生活、子育てや子どもの発育・発達について相談したい方等...、不安や心配なことがありましたら気軽にご相談ください。保健師・管理栄養士が相談に応じます。

◆日にち 1月14日(木)

◆時間 午前 ①9時から ②10時から ③11時から

※予約制ですが、当日ご都合が悪い方は随時相談に応じますので、ご連絡ください。

※希望者には脂肪量、筋肉量等の体組成を測定します。

◆会場 鹿島台総合支所 相談室

【お問合せ・申込み】市民福祉課 ☎56-9029



無料相談窓口のご案内

行政相談

役所(国・県・市町村)や特殊法人(NTT・郵便局)などの仕事について、苦情や要望がありましたらご相談ください。

◇日時 1月12日(火) 10:00~12:00

◇会場 鹿島台総合支所2階小会議室
◇行政相談委員 大條 春悦さん

【お問合せ】地域振興課 ☎56-7111

人権相談

いじめ、虐待、家庭内暴力、近隣関係、職場関係、相続などの困りごとについて、人権擁護委員が相談に応じます。お気軽にご相談ください。

◆日時 1月13日(水) 10:00~15:00

◆会場 鹿島台総合支所2階小会議室
◆人権擁護委員 渡邊 智子さん