

# 広報カレンダー

葛巻町のホームページアドレス <http://www.town.kuzumaki.iwate.jp>  
役場の各種手続きの方法やサービス、町のイベント情報、広報くずまきなどをインターネットでご覧いただけます。

2月 きさらぎ 如月 February				日	曜	主な行事	時間	場所
				17	日	JFAキッズサッカーフェスティバル	10:00~	社会体育館
				18	月	子育て相談 やまどり号巡回	9:00~11:30	保健センター 小屋瀬、吉ヶ沢方面
1	金	サイレン点検日	正午					町内
2	土							
3	日	第17回子どもスポーツ交流大会 節分会(アットホームくずまき)	9:20~					社会体育館
4	月	子育て相談 配食サービス	9:00~11:30					保健センター 町内
5	火	子育てサロン 1歳6ヵ月児健康診査 ブックスタート③ ギター教室⑦	9:00~11:30 13:30~ 14:20~ 19:00~					保健センター // // 総合センター
6	水	第33回町民/スケッチボール大会(〜7日) いきいきスポーツ大学⑨	18:30~ 13:00~					社会体育館 //
7	木	役場窓口延長 なかよし広場 ギター教室⑧	19:00まで 9:00~11:30 19:00~					住民会計課、健康福祉課 保健センター 総合センター
8	金	第19回高原の夕べ 森のワインパーティ 心配ごと相談	18:30~ 9:00~12:00					グリーティング 保健センター
9	土	わくわくふるさと探検隊④	9:00~					くずまき高原牧場
10	日	第3回ソフトバレーボール大会	9:30~					社会体育館
11	月	建国記念の日 西部地区芸術祭&西部地区高齢者大学修了式	9:00~					小屋瀬センター
12	火	中高一貫教育推進委員会②・全体会② 子育てサロン 予防接種(三種混合) 江刈A地区ニューススポーツ教室	9:00~11:30 13:30~ 19:00~					保健センター // 五日市小学校
13	水	いきいきスポーツ大学⑩	13:00~					社会体育館
14	木	役場窓口延長 なかよし広場 やまどり号巡回 親子スポーツ教室⑩	19:00まで 9:00~11:30 10:30~					住民会計課、健康福祉課 葛巻保育園 江刈、北部方面 保健センター
15	金	全血献血 こころの健康相談 やまどり号巡回 西部地区ニューススポーツ教室	10:00~11:30 12:00~13:00 14:30~16:00 14:00~16:00					J A 葛巻中央支所 高砂荘 葛巻町役場 保健センター 五日市、馬淵方面 小屋瀬小学校
16	土	第34回町民スキー大会	9:30~					平庭高原スキー場

3月 やよい 弥生 March				日	曜	主な行事	時間	場所
				1	土	サイレン点検日 春季火災予防運動(〜7日) 卒業式	正午	町内 葛巻高校
				1	日	第29回隣接市町村親善バレーボール大会	9:00~	社会体育館
				3	月	子育て相談 やまどり号巡回	9:00~11:30	保健センター 江刈、北部方面
				4	火	子育てサロン やまどり号巡回 配食サービス	9:00~11:30	保健センター 五日市、馬淵方面 町内
				5	水	幼児歯科健康診査 ことばの教室修了式	10:00~14:30	保健センター 葛巻小学校
				6	木	役場窓口延長 なかよし広場 やまどり号巡回	19:00まで 9:00~11:30	住民会計課、健康福祉課 保健センター 小屋瀬、吉ヶ沢方面
				7	金	やまどり号巡回		田代〜茶屋場

## 広告

ドイツより、この酒を  
ウエルシュタインワイン  
入荷しました!

本店は県内5店舗のみに許され  
れた南館美人特約店です。

地産・新聞販売

# (有)鍋金商店

下町/ニル信金様となり  
TEL & FAX: 66-2731  
info@e-jizake.net

本格焼酎多数取扱!

新聞購読のご用命は  
当店へ!

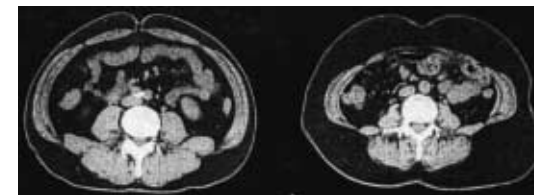
# 健康福祉 ネットワーク

～みんなでつくろう健康くずまき～

平成19年度  
生活習慣病予防週間スローガン  
(平成20年2月1日～7日)  
向き合おう  
自分の体  
自分の生活

メタボリックシンドロームって何?  
皆さん、メタボリックシンドローム(以下、メタボリック)をご存知ですか?  
メタボリックとは、内臓に脂肪がつく「内臓脂肪型肥満」に加えて、高血糖、高血圧、脂質(コレステロール)異常のうちいずれか2つ以上を併わせ持った状態のことをいいます。  
厚生労働省の調査によると、40歳〜74歳の男性2人に1人、女性5人に1人がメタボリックか、その予備群(内臓脂肪型肥満に加え、高血糖、高血圧、脂質(コレステロール)異常のうちいずれか1つが該当する人)であるとされています。

おへその高さでウエスト周りの長さを測ってみましょう。男性で85センチ以上、女性で90センチ以上の場合は、内臓脂肪型肥満と考えられ、メタボリックの可能性があります。  
メタボリックになると...日本人の3大死因は、がん、心臓病、脳卒中ですが、そのうち



お腹の断面写真(MRI)。左の写真は内臓脂肪が多く動脈硬化等危険な状態。右の写真は皮下脂肪の多い状態。

- ### メタボリックチェック
- ①内臓脂肪の蓄積**  
ウエスト回りを測って、男性85cm以上、女性90cm以上の場合は危険域
  - ②脂質(コレステロール)異常**  
中性脂肪が150mg/dl以上またはHDLコレステロールが40mg/dl未満の場合は危険域
  - ③高血圧**  
収縮期血圧(上)130mmHg以上又は拡張期血圧(下)85mmHg以上の場合は危険域
  - ④高血糖**  
空腹時の血糖値110mg/dl以上の場合は危険域
- ①と②～④のうち2つ以上に当てはまると...
- ↓  
メタボリックシンドローム

す。  
ち心臓病と脳卒中中は血管が硬くなったたり、詰まりやすくなったりする動脈硬化によって引き起こされます。  
内臓脂肪がつくと、糖尿病、高血圧症、高脂血症の一手前段階でも動脈硬化を進行させ、ひいては心臓病や脳卒中などの命にかかわる病気を招きます。

メタボリック宣言  
メタボリックのもとといわれる内臓脂肪は、皮下脂肪と異なっており特徴があります。日ごろからバランスの取れた食生活と適度な運動を心掛けることにより、生活習慣を改善し内臓脂肪を減らすことにつながります。今日から内臓脂肪をためない生活習慣を心掛けてみませんか?

## あなたは大丈夫? メタボリックシンドロームに用心!

## ボウ 虫歯ゼロ

1月9日の幼児歯科健康診査で、虫歯がなかったお友達です。

### ◆6歳児(就学前)



森 翔琉くん (田子)



大久保 希ちゃん (城内小路)



芳賀 千絨ちゃん (下町)

### ◆3歳6ヵ月児



端坂 夢優ちゃん (田子)



澤田 稜介くん (城内小路)



芳賀 陽央里ちゃん (下町)