

火薬類危害予防週間

6月10日(日)～6月16日(土)は火薬類危害予防週間です。

火薬類危害予防週間とは、火薬類による災害・事故を防止し、公共の安全を確保することを目的として、経済産業省が毎年度実施するものです。

発破作業時の事故は毎年数件から数十件あります。事例のひとつとして、採石等のための発破作業により飛石が生じ、退避すべき場所に退避していなかった作業員に飛石があたり負傷したといったものが複数発生しています。この事故においては慣れや油断等によるルール軽視や慎重さの欠如が原因となっています。

火薬類を取り扱う際は、関係法令をはじめ各現場で定めた規定・ルールを再確認し、法令等遵守の徹底、保安意識の向上を図りましょう。

また、これから、花火の使用も増えてくる時期となります。花火使用時についても、誤使用や不注意により火災や火傷を負うなどの事故が複数発生しています。特に子どもが花火を使用する際には、保護者と一緒に使用法を確認することと同時に、目が届くところで使用させることが大切です。

この機会に、会社内やご家庭で火薬・花火の使用に対して危害予防の意識高揚に努められますようお願いいたします。

平成30年度 災害図上訓練を開催します

地域防災力の強化を図ることを目的として、災害図上訓練を下記のとおり開催します。各自主防災組織の中心となる、区役員、防災リーダー等の参加をお願いします。

睦合地区	6月26日(火)	午後 7時30分～ 9時30分	総合会館 3階 講堂
栄地区	6月28日(木)	午後 7時30分～ 9時30分	総合会館 3階 講堂
富河地区	7月 3日(火)	午後 7時30分～ 9時30分	改善センター 2階 大ホール
万沢地区	7月 5日(木)	午後 7時30分～ 9時30分	改善センター 2階 大ホール

内容：災害時の初動対応（自助・共助）と避難所運営訓練（座学と図上訓練）

お問合せ 交通防災課 ☎66-3417(直通)

※開催通知は自主防災会長に送付してあります。

やまなし男(ひと)と女(ひと)とのフォーラムを開催します！

「逃げるは恥だが役に立つに学ぶ～あなたの未来～」をテーマに、「逃げるは恥だが役に立つ」の原作者海野つなみ氏と、埼玉大学教授石阪督規氏のトークセッションを行います。男だから…、女だから…、夫婦だから…、という世の中の「これが普通」に縛られずに、これからの男女の働き方・生き方がどう変わっていくと皆が幸せになれるのかを、社会現象を巻き起こしたドラマ「逃げ恥」を通して考えます。子育て中のお父さんやお母さんも参加しやすいように、無料託児所もご用意しました（要予約）。

- ◇日 時 平成30年 6月24日(日) 13:30～16:00
- ◇会 場 甲府市総合市民会館（甲府市青沼3-5-44）
- ◇費 用 参加無料
- ◇講 師 海野つなみ氏（「逃げるは恥だが役に立つ」原作者）
石 阪 督 規氏（埼玉大学教授）
- ◇対象者 どなたでもご参加いただけます
- ◇申込み 事務局（山梨県 県民生活・男女参画課）
T E L 055-223-1358
メール kenmin-skt@pref.yamanashi.lg.jp

※手話通訳あり。

※無料託児所希望の方は6月19日(火)までに電話、メールにてお申込みください。

スマイルなんぶ通信 No.39

こんにちは！アルカディアスポーツセンターの望月奈留美です。
今回は筋トレの効果について町民のみなさんにお伝えしたいと思います。

体を動かさないでいると…

エネルギー消費が悪くなる

肥満

高血圧

糖尿病

・脳血管疾患
・腎臓病
・認知症など

しっかり
鍛えと

糖を取り込んで使う

脂肪を消費する

基礎代謝が上がる

血糖値が
下がる

肥満・高血圧が
改善

太りにくい
体になる

基礎代謝は、筋肉の働きが大きい!!!

私たちは動いていなくても、臓器は生きるためにしっかりと働いています。

生存に必要なそのエネルギーを『基礎代謝』といいます。

基礎代謝の約4割は、実は筋肉による熱生産に使われます。

筋肉量を増やすと、基礎代謝が上がり、太りにくい体になります。

日頃から運動を行い、生活習慣病を予防して、いくつになっても動ける体を今のうちからつくっておきましょう。

6月は 食育推進月間

「食育」とは？

様々な経験を通じて『食』に関する知識と
『食』を選択する力を習得し、健全な食生活
を実践することができる人間を育てること

(食育基本法より)

なぜ「食育」が必要なの？

近年、生活習慣の乱れからくる生活習慣病の増加や高齢者の栄養不足、食料自給率の低迷などの問題が生じています。こうした中で、食に

関する正しい知識を身に付け、健康的な食生活・
休養・運動を実践することにより、心と身体の健康を維持することが重要となっています。

☆できることから始めましょう☆

- ・家族や友人と楽しく食卓を囲む
- ・感謝の気持ちをこめて「いただきます」
- 「ごちそうさま」の挨拶をする
- ・季節や地域の料理を味わう



スマイルなんぶ
～健康・長寿、日本を目指して～
毎月15日は「スマイルなんぶの日」



休日には家族揃って外で
身体を動かしましょう！