

年1回の健診で「生活習慣病」を予防しましょう

20歳から39歳の皆さん、年に一度は健診を受けていますか？「生活習慣病」とは、名前のとおり食や運動習慣、飲酒・喫煙等の生活習慣が原因で発症する病気です。市の若年者健診を活用し、将来の病気のリスクを確認しましょう。

若いからこそ健診が大切です

「まだ若いし、元気に生活できているから、健診は受けなくても大丈夫」と思っていると、病気は少しずつ進行しているかもしれません。生活習慣病は、初期の段階では症状が出てくく、症状が出るころには重症化し、突然脳梗塞や心筋梗塞を発症して入院するということが珍しくありません。若いうちから定期的に健診を受けましょう。

健診結果の見方がわからない人も安心

市の若年者健診では、一人一人の結果と生活を照らし合わせ、どのようなことに気を付ければ病気のリスクを減らせるのかを保健師や管理栄養士と一緒に考えていくことができます。

健診料金はツーコイン

若年者健診は、1,000円で受けることができます。この機会にぜひ健診を受けましょう。申し込み方法は、健診こよみ11ページ（広報あづみの平成30年3月7日発行号折り込み）をご覧ください。健康推進課まで問い合わせください。

健康推進課健康支援担当 ☎81・0714 ☎81・0703



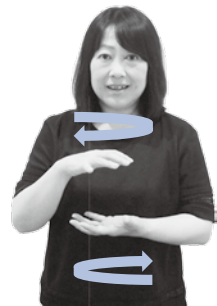
連載

手話を覚えてみよう！ 第1回「安曇野」

聴覚障がい者とのコミュニケーション方法は、聞こえの程度、聞こえなくなった年齢等により、手話、筆談、口話、補聴器、人工内耳等さまざまです。これらの方法を組み合わせることで、より分かりやすくコミュニケーションをとることができます。手話を覚え、筆談や身振りなどと組み合わせて、積極的に会話をしてみましょう。

第1回目のワードは「安曇野」です。この手話は、主に長野県で使われているものです。地名などの固有名词は、全国共通の表現以外に、地域で作られ使われている手話も数多くあります。

👉 手話で安曇野は、「曇」＋「の」＝「安曇野」と表現します



「曇」

両手の指を少し曲げ上下に向かい合わせ、水平に回転させます。雲をイメージして表現します。



「の」

人差し指でカタカナの“ノ”を書きます

手話とは👋

手話は独自の体系を持つ言語です。手の形、指の動き、顔の表情、身体の向きなどにより、気持ちや思いを伝え合うことができる「見る言葉」です。

全ての聴覚障がい者が手話を使うわけではありませんが、ぜひ覚えて会話に挑戦してみましょう。

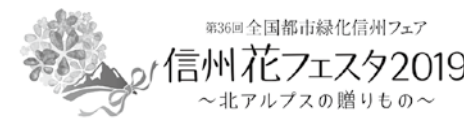
☎福祉課障がい福祉担当

☎71・2251 ☎71・2328

凡例 日日時 期間 場所 内容 対象 講師 費用 定員 持ち物 申し込み 提出先 その他 問い合わせ

☎穂高健康支援センター ※特に記載のない場合、申込時間は平日の午前8時30分から午後5時15分まで。

信州花フェスタ 2019 イベント出展者・ボランティア募集



全国都市緑化フェアは、国内最大級の花と緑のイベントです。長野県初の開催で、メイン会場は700品種55万株の花々が華やかに彩られます。この信州花フェスタ2019のイベント出展者およびお手伝いいただけるボランティアを下表のとおり募集します。ぜひ奮ってご参加ください。

開催期間：2019年4月25日（木）～6月16日（日）

メイン会場：松本平広域公園（信州スカイパーク）

サブ会場：国営アルプスあづみの公園（堀金・穂高地区、大町・松川地区）、烏川渓谷緑地



図第36回全国都市緑化信州フェア 実行委員会事務局

電話（イベント出展関係）88・1183
（ボランティア関係）88・1182
（全般）88・1181

※申し込みなど詳細については、信州花フェスタ2019公式ホームページをご覧ください。

URL <https://shinshu-hanafesta2019.jp/>

来年の春に開催する第36回全国都市緑化信州フェア（愛称…信州花フェスタ2019）に向けて、拾ヶ堰じてんしゃひろば周辺にマツバギクの植え付けを行います。フェアでの取り組みを広く周知するため、植えつけるマツバギクの一部を市民の皆さんから提供いただき、大きな寄せ植え花壇として整備します。

📅 10月5日（金）までに、公園緑地係へ電話またはメールで提供いただきたいマツバギク

▽株または挿し芽（長さ10センチメートル程度）のもの

▽耐寒性がある品種

提供方法

▽市実行委員会職員が自宅や事業所まで伺います。受取日など詳細は、個別に調整します。

▽株分けまたは挿し芽にした状態でお渡しください。

👉 一緒にマツバギクの植え付けを行っていただくボランティアを募集しています。



マツバギク提供のお願い
図都市計画課公園緑地係
☎71・2249 ☎72・3569



無料法律等相談所の開設
図長野地方裁判所松本支部庶務課
☎32・3043



募集中です。詳細は市ホームページをご覧ください。

10月1日から7日までの「法の日」週間にちなみ、無料法律等相談所を開設します。

📅 10月3日（水）
午前10時～午後4時

📍 長野地方・家庭裁判所松本支部庁舎内（松本市丸の内10番35号）

📌 金銭・土地・交通事故等の問題▽成年後見、離婚・扶養・相続等の家庭内の問題▽差別・いじめ等の人権問題▽遺言や任意後見契約等の公正証書に関することなど

📌 不要。相談内容に関する資料があればお持ちください。

主催「法の日」週間実施委員会（長野地方・家庭裁判所、長野地方検察庁、長野地方法務局、長野県弁護士会）