

病院でより

●活用ください

看護師の「地域出張講座」

市民病院看護部では、健康や医療について多くの方に、気軽に学び関心を持っていただけるよう、市民の皆さんや地域で企画する「健康づくり講座」など、看護師を講師として派遣しています。



「地域出張講座」活用事例

例1 「糖尿病の指導」

内容 糖尿病療養指導士による専門的な情報提供
・糖尿病の基礎知識をはじめ、食事療法や運動療法、合併症の症状などについて講話します。

例2 「自宅での介護方法」

内容 退院後の自宅生活での指導
・寝巻きやオムツの交換、床ずれ予防、足浴、足のための切り方などについて指導します。
そのほかのテーマ 認知症の予防、災害時の応急処置（トリアージの説明「三角きん法」）、子どもの病気など

講師派遣料 無料

申込方法 電話で住所、氏名、電話番号、希望する日時、場所、テーマや講座の内容をお申し込みください。
◇テーマ・内容は、気軽にご相談ください。



中学校での講座

◎市民病院看護部長 鈴木 43-2511 (代表)



防災・防犯・安全

●自転車盗難の被害を防ぎましょう

市内で、自転車を盗まれる被害が多発しています。平成22年1月～7月の市内盗難被害発生件数は、90件。あなたの大切な自転車が盗難被害にあつ前に、防犯対策を行いましょ。

被害にあわないためのポイント

①自転車を止めておく時には、必ず鍵をかけましょ。買物などのわずかな時間でも、自転車から離れる時は鍵をかけましょ。自転車盗難の半分以上は鍵をかけない状態の自転車が被害にあつています。

②鍵は複数かけましょ



③路上ではなく、必ず駐輪場に置ましょ

鍵をかけていても、路上に放置したままでは、盗難被害にあつ可能性が高くなります。自転車は、監視の行き届いた駐輪場に置くようしましょ。

④防犯登録をしましょ

防犯登録をすることにより、万一被害にあつた場合でも、発見しやすくなります。防犯登録がお済みでない方は、自転車販売店（自転車防犯登録所）で、防犯登録ができますのでお問い合わせください。

◎地域振興課市民安全係 44-3125



Let's enjoy! HINITYRN

●10月は、3R推進月間です

10月は、3R（マリデュース…ごみの発生を減らす、マリユース…繰り返し使つ、再使用する、マリサイクル…資源として再び利用する）推進月間です。限りある資源を有効に使つてごみを減らし、エネルギーの無駄遣いやCO2の排出を減らしましょ。

できることから実践しましょ！

日常生活で消費するさまざまな製品は、つくる時も、ごみとして処分する時も大量のエネルギーを使い、CO2を排出します。ごみの量を減らしたり、再使用や資源化のために、できることから実践しましょ。

今すぐ実践しましょ！

- ・詰め替え製品を購入する
- ・生ごみをたい肥にする
- ・マイ箸、マイボトルを携帯する
- ・ごみはきちんと種類ごとに分別し、定められた場所に出すなど、身近なことから実践しましょ。



マイバッグ運動にご協力ください

市では、スーパーなどレジ袋削減の協定を締結し、マイバッグ運動を実施。レジ袋有料化実施店舗での平成22年3月のレジ袋辞退率は92%でした。有料化を実施していない店舗へ

も、マイバッグを持参しましょ。また、買い物をする時は、レジに着くまでマイバッグを開かない、大きなバッグは最初にカゴに入れておく（肩に掛けたら、手に提げたりしない）、マイバスケットへの詰め替えはレジで行つなど、ルールを守りましょ。



◎環境政策課環境衛生係 44-3115