

病院でよう

●小児科の病気「低身長」

低身長は成長曲線でマイナス2標準偏差よりも低い身長をいいます。

生まれつき身長が低い人、急に身長

の伸びが悪くなった人、あるとき急に身長が伸び、その後伸びなくなつて最終的に低身長になる人がいます。そして年齢により、低身長の原因が異なる場合があります。



低身長が気になっている場合、また、学校の健診やかかりつけ医に低身長を指摘された場合は、小児科の内分泌専門医による精密検査を受けるのが良いと思います。



成長ホルモンが足りないことが低身長の原因といわれていますが、それ以外のホルモンの異常や骨の異常、腎臓の病気、染色体の異常など、原因は様々です。

低身長が気になる場合、一度は精密検査を受けていただきたいと思えます。

成長曲線 成長曲線とは、人間の身体的発育の程度を、横軸に年齢、縦軸に身長や体重の測定値を取って表したグラフです。小児の成長障害を判断するのに役立ちます。

市民病院小児科 夏目博宗
市民病院医事課 ☎43-2511 (代表)



防災・防犯・安全

●耐震補強助成事業をご利用ください

市では、昭和56年5月以前に建てられた木造住宅を対象に、耐震補強助成事業を行っています。耐震診断は無料、補強計画の作成や耐震補強工事には補助があります。是非、ご利用ください。

1 わが家の耐震診断

耐震診断を希望するお宅に耐震診断補強相談士を無料で派遣します。



2 補強計画の作成

耐震診断補強相談士が詳細な診断を実施。補強箇所などを検討して補強計画を作成します。

補助額 ▼建築物の図面あり…144,000円

▼建築物の図面なし…259,000円

3 耐震補強工事

作成した補強計画に基づき、大工さんまたは、工務店などが耐震補強工事を行います。

補助額 1敷地あたり60万円(高齢者のみまたは、障害のある方などが居住する住宅の場合は、80万円)

●ブロック塀の撤去・改善にも補助金が出ます

補助額 ▼撤去…工事に係る費用と基準額(塀の長さ(M)×8,900円)を比べて少ない額の2分の1以内(1敷地20万円まで)

▼改善…緊急輸送路沿いで、改善に係る費用と基準額(塀の長さ(M)×38,400円)を比べて少ない額の2分の1以内(1敷地25万円まで)

※設置場所や塀の高さなどにより、補助の対象とならない場合もあります。



問 防災課防災係 ☎44-3108



Let's enjoy! HAPPY PLAN

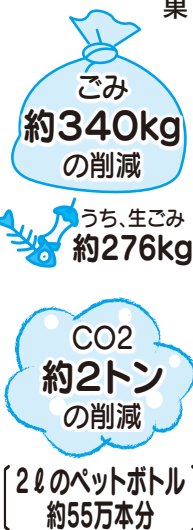
●^{なか} 中自治会が3か月間の省エネ生活に挑戦。CO2を約2トン削減できました!

ライフスタイルの見直しにより、家庭から出るCO₂の削減に挑戦。昨年10月～12月の3か月間、中自治会浅羽西地区の皆さんが挑戦し、大きな成果を上げました。

中自治会(62世帯)の具体的な取り組み

各家庭での「我が家の1エゴ宣言」	ごみの減量	CO ₂ の削減
<ul style="list-style-type: none"> 余分な買い物はしない。 洗濯は風呂の残り湯を使う。 電気はこまめに消す。 	<ul style="list-style-type: none"> 自宅で生ごみのたい肥化。 毎回の生ごみの量を「ごみダイエット表」に記入する。 	<ul style="list-style-type: none"> 省エネに取り組み、毎月の電気・ガス・水道・ガソリンなどの使用量をチェック表に記入する。

結果



※ごみは、取り組み前2か月と取り組み期間中の月平均量の差。CO₂は、前年同時期と取り組み期間中の差。

取り組んだ家庭からは、「ごみダイエット表に毎回記入するだけで、ごみを減らす喜びを感じた」「電気や水道の使用量を毎月見るだけでも意識が変わる」といった意見が寄せられました。

皆さんも身近なエゴ活動を始め、CO₂の削減に取り組みましょう。



問 環境政策課環境企画係 ☎44-3135



ボランティア初級養成講座

日 5月8日(土)~毎月土曜日 全10回
 時 午前9時~正午
 所 県立袋井特別支援学校
 対象 高校生以上の方
 定員 30人(先着順)
 受講料 500円/年(保険料など含む)
 内容 障害のある子どもたちへのボランティア活動について
 申込方法 電話で氏名、電話番号をお申し込みください。
 ⑩⑨ 県立袋井特別支援学校 山田さん ☎43-6611

中遠地域労福協フェスタ

◇参加無料。親子で楽しめる催しです。
 日 4月25日(日) 小雨決行
 時 午前10時~午後1時
 所 小笠山総合運動公園 東第3駐車場
 内容 チャリティーバサー、動物ふれあいランド、ふわふわ、ミニSLなど
 ⑩⑨ 袋井地区労働者福祉協議会事務局 ろうきん袋井支店 ☎43-4649



講座



催し

環境フォーラム

日 4月28日(水)
 時 午後7時~9時
 所 総合センター 4階大会議室
 演題 環境保全活動における市民団体の役割と連携
 講師 ケンジ・ステファン・スズキさん (SRAデンマーク「風のがっこう」代表)
 ◇参加者との意見交換も行います。
 ◇参加無料、申し込みは不要です。直接会場へお越しください。
 ⑩⑨ 環境政策課環境企画係 ☎44-3135



健康貯筋教室(前期)

◇無理なく簡単にできる筋力アップ運動に挑戦しましょう。1回1時間の教室です。

袋井保健センター分室 期間 5月17日(月)~9月13日(月) 全16回

コース名	曜日	開始時刻	内容
①シェイプアップA	月	10:00~	リズム体操を中心とした運動で脂肪を燃焼します
②筋力アップ運動A		14:00~	トレーニングマシンで筋力アップを目指します
③がんばりA☆	火	19:30~	コレステロールや血糖値などの数値への不安を
④がんばりB☆	木	10:00~	解消するための健康づくり教室です
⑤元気回復いきいき運動	水	14:00~	自分のペースで簡単な運動に取り組みます
⑥シェイプアップB☆	木	19:30~	メタボ予防と解消のための健康づくり教室です
⑦らくらくA	金	14:00~	リズム運動や指を使った運動などに取り組みます
⑧筋力アップ運動B	土	10:00~	トレーニングマシンで筋力アップを目指します

対象 ▽①③④⑥⑦...20歳以上の方 ▽②⑤⑧...おおむね50歳以上の方
 定員 各コース20人(申し込み多数の場合は、抽選)
 ☆のコースは、保健師・栄養士による生活習慣病予防のための保健指導も行います。

南部健康プラザ 期間 5月19日(水)~9月10日(金) 全16回

コース名	曜日	開始時刻	内容
⑨がんばりC	水	10:00~	運動習慣の定着を目的とした様々な運動に取り組みます
⑩がんばりD	木	14:00~	取り組みます
⑪シェイプアップC	水	14:00~	リズム体操を中心とした運動で脂肪を燃焼します
⑫らくらくB	金	10:00~	初心者向けの簡単な運動に取り組みます

対象 20歳以上の方 定員 各コース30人(申し込み多数の場合は、抽選)

受講料 各コース2,500円(保険料を含む)
 申込方法 住所、氏名、電話番号、生年月日、健康貯筋教室の受講経験の有無、希望のコース番号をお申し込みください。

申込受付 4月12日(月)~4月30日(金)の午前9時~午後5時

⑩⑨ 健康づくり政策課健康企画室
 ☎44-3138 FAX44-3117 ✉ kenkoudukuri@city.fukuroi.shizuoka.jp



筋力アップ運動の様子

市制施行5周年記念

松原健之コンサート

◇市制施行5周年を記念して、袋井市出身の歌手松原健之さんのコンサートを行います。
 ◇コンサートに先立ち、笠原小学校和太鼓の皆さんによる演奏も行われます。



日 5月16日(日)
 時 開場午後1時30分 開演午後2時
 所 メロープラザ(浅羽支所東側)
 ※5月16日開館予定
 対象 市内在住の方
 定員 400人(申込多数の場合は、抽選)
 入場料 無料

申込方法 往復はがきに次の内容を記入して、お申し込みください。
 ▽往信面...観覧希望者(1人または、2人)の住所、氏名、年齢、電話番号
 ▽返信面...申込代表者の宛名
 ◇申し込みは、1人につき1枚に限りません。重複での申し込みは無効です。

申込期限 4月20日(火)必着
 ⑩⑨ 秘書広報課秘書係 ☎44-3103
 〒437-8666 袋井市新屋1-1-1