

糖尿病予防教室に 参加しませんか？

●会場、申込・問合せ
保健センター ☎ 48-6000

糖尿病の初期は自覚症状がありません。「健診で血糖値が高めだったけど…」と放っておくとさまざまな合併症を引き起こします。ちょっと高めのが生活習慣を見直すチャンスです！

糖尿病について知り、自分に合った食生活や運動習慣を見つけてみませんか？



▶対象 次の全てに該当する方

- ・74歳までの方
- ・健康診査で血糖値が高めといわれた方で、現在糖尿病の治療をしていない方
- ・全回参加できる方

▶募集人員 先着30人

▶申込期限 11月14日(金)まで8:30～17:15

※土・日曜日、祝日を除く

日時	内 容
★11月19日(水) 13:30～15:00	「糖尿病ってどんな病気？」 講師 吉田浩之氏 (守谷慶友病院医師)
11月26日(水) 9:30～11:30	・血糖をコントロールしながら、 元気に楽しく過ごすコツは？ ・自分の食事を点検してみよう！
12月3日(水) 9:30～11:30	・血糖値を上げにくくする食べ 方のコツを学ぼう ・お菓子やお酒との上手な付き 合い方
12月10日(水) 9:30～13:00	・調理実習「糖尿病予防のヘル シーメニュー」
12月18日(木) 9:30～11:30	「血糖値を上げにくくする運動 を身につけよう」 講師 藤森久美子氏 (健康運動指導士)
平成27年 2月18日(水) 9:00～11:30	・採血 効果を確認してみよう

★講演会はどなたでも参加可（前日までに予約）

臨時福祉給付金・ 子育て世帯臨時特例給付金 申請はお早めをお願いします

当初は、申請書受付期間を9月30日までとしていましたが、できるだけ多くの皆さんに給付金を受け取っていただくために、12月24日(水)まで延長しています。

給付金受給の可能性のある方（世帯）には、申請書をお送りしています。申請書が届いている方で、申請手続きがお済みでない方は、お早めをお願いします。

また、申請書が届いていない方で、支給対象に該当すると思われる方は、下記までご連絡ください。

●申請・問合せ先

- ①臨時福祉給付金 ☎ 46-9805（直通）
- ②子育て世帯臨時特例給付金 ☎ 46-9808（直通）
〒302-0198 守谷市大柏950-1 市役所1階
第2会議室（9:00～17:00／土・日曜日、祝日を除く）

●担当課

- ①市役所社会福祉課 内線161
- ②市役所児童福祉課 内線151・153

平成27年度 住警器普及促進標語募集

消防法で全ての住宅に設置が義務付けられている住宅用火災警報器（住警器）設置率の向上を図るため、標語を募集します。

●標語の内容 必ず「住警器」の語を入れる

●応募方法 「標語、応募者の住所・氏名・年齢・電話番号」を明記し、郵送・FAX・電子メールのいずれかの方法で応募する

●応募期間

11月1日(土)～30日(日)※郵送の場合、消印有効

●賞（区分） 最優秀賞1点、優秀賞2点

●応募・問合せ先

常総地方広域市町村圏事務組合消防本部予防課
住警器標語係

（〒303-0031 常総市水海道山田町808）

☎ 23-0904 / FAX 22-3574

✉ joso.fdyoubouka@utopia.ocn.ne.jp