

坂本の人口 12,828人(男:6,341人 女:6,487人) 世帯数4,462 【平成23年 9月末現在】
 12,836人(男:6,345人 女:6,491人) 世帯数4,462 【平成23年 8月末現在】

お年寄りの方の交通事故が少なくなることを願って
 「高齢者交通安全世帯訪問事業を行っています！」



中津川市交通安全婦人連絡協議会坂本支部のみなさん

中津川市交通安全婦人連絡協議会坂本支部（篠原園子支部長）では、坂本地区在住の65歳以上の高齢者が居住している世帯から210世帯を対象に、交通安全婦人のみなさんが直接高齢者の方に面談して交通安全のお話と手書きのメッセージ、パンフレット、夜光反射材等の交通安全啓発物品をお渡しして、交通安全を呼び掛けています。この取り組みは平成8年から実施していますから今年で17年目となります。毎年訪問する世帯が変わるように基本訪問年齢を設定していますので、65歳以上でまだ訪問を受けていない方は、交通事故に遭わないように、元気で長生きして待っていてくださいね。これから日が暮れるのが早くなります。ドライバーの皆さんもお年寄りを見かけたら少し気配りしてあげて下さいね。また、若葉マークの自動車にもご注意をお願いします。交通安全婦人坂本支部のみなさん、210世帯訪問するのは大変だと思います。本当にご苦労さまです。

泣く子と雨には勝てません！第40回区民運動会は中止となりました。

10月16日（日）開催予定でした第40回坂本区民運動会（主催：坂本体育協会・共催：坂本地区区長会・後援：中日新聞社）は金曜日から降り始めた雨によりグラウンド状態が悪く中止となりました。土曜日午前中に体協の役員が準備のため集合しましたが、雨のため準備ができず、午後1時に参加各区の体育委員長さんが準備で集合した段階で、雨がパラパラ、グラウンドは水たまり状態でした。もし、決行した場合、準備が当日朝になるため大会開始時間が大幅に遅れること、中学校のグラウンドが駐車場のため原状回復が困難なこと、そして何より選手のみなさんの競技中の怪我が心配されましたので、その場で体育委員長さんに協議していただき、採決の結果、中止やむなしという結論となりました。大会開催に向けて準備を進めていただいた体育委員、区長、組長のみなさんに厚くお礼申し上げます。また、ソーラン節披露予定の5年生・ミナモダンス披露の園児と保護者のみなさん、そしてボランティアの中学生、関係者のみなさんにもお礼申し上げます。ミナモちゃんも金曜日から待機していましたが残念でした。最後に区民運動会にご協賛いただきました事業所・店舗の皆様にも心より厚くお礼申し上げます。協賛金につきましては来年の第41回大会に繰り越させていただきます。 坂本体育協会 会長 田中 力





節電 できることから始めよう!

坂本事務所リサイクルボックス

リサイクルボックスに
持ち込み可能な資源

- ・新聞紙・ダンボール・雑誌
- ・トレイ
- ・発泡スチロール
- ・雑紙（紙袋かレジ袋に入れてください）

※布類は持ち込みできません。

※資源ごみなどは指定日に
持ち込んでください。

午前8時30分～午後5時15分

11月	行事名	会場等
6日（日）	坂本区民ソフトバレー大会	北部体育館
10日（木）	なかよしひろば 0・1歳児	坂本保育園
13日（日）	坂本区民卓球大会	坂中体育館
15日（火）	交通安全法令講習会	坂本公民館
16日（水）	坂本地区歩け歩け大会	福井県敦賀方面
16日（水）	資源ごみの日（茄子川）	
17日（木）	資源ゴミの日（千旦林）	
18日（金）	メタボ予防教室	坂本公民館
18日（金）	ちびっこ幼稚園	坂本幼稚園
21日（月）	不燃ごみの日（千旦林）	
21日（月）	女性懇談会（坂本・阿木合同）	はなのきセンター
23日（水）	子どもフェスティバル	麦の穂学園
24日（木）	なかよしひろば 2歳児	坂本保育園
27日（日）	坂本中学校資源回収	
28日（月）	不燃ごみの日（茄子川）	

お元気ですか?今でも若い時のスラックス・スカートはけますか?えっ、はけないの?あなたの内臓脂肪大丈夫ですか?

たしかに年をとってくれば余分な贅肉も付いてきますよね。ただ、こういう現実があります。日本人の三大死因はがん、心臓病、脳卒中ですが、心臓病と脳卒中を合わせた循環器病を引き起こす原因は「動脈硬化」です。「動脈硬化」の危険因子といえばコレステロールが有名ですが、最近の研究では、肥満（特に内臓のまわりに付着した脂肪）がさまざまな生活習慣病を引き起こし、それらの重なりが「動脈硬化」を起こすことがわかってきました。そのキーワードとなるのが『メタボリックシンドローム』です。肥満症や高血圧、高脂血症、糖尿病などの生活習慣病は、それぞれが独立した別の病気ではなく、内臓脂肪型肥満によって、病気が引き起こされやすくなった状態を『メタボリックシンドローム』といい、治療の対象として考えられるようになってきました。もし、あなたが、①食事は満腹になるまで食べる ②間食をよく取る ③料理に砂糖をよく使う ④濃い味付けが好き ⑤緑黄色野菜をあまり食べない ⑥アイスクリームを好んで食べる ⑦普段から階段を使うことが少なくエレベーターなどに乗ってしまう ⑧運動の習慣がない ⑨ストレス解消にお酒を飲むことが多い ⑩タバコを吸っている の一つにでも該当し、肥満症であれば、あなたも『メタボリックシンドローム』ではありませんか?実は私も以前は全てに該当していたので、いまでは立派な糖尿病・慢性腎臓病・痛風・睡眠時無呼吸症候群・自律神経失調症・腰痛患者となり「病気の総合商社」と呼ばれています。医療費もたくさん掛かります。食べたい物も食べることができません。病院の先生から「あなたは必ず脳梗塞か心筋梗塞で死ぬでしょう」と宣告されています。もし、これを読んで「やばい」「まずい」「恐ろしい」と思った方は今すぐ、「メタボ予防教室」に参加申し込みをしてください。定員は30名（先着順です!）～メタボ予防教室～メタボ予防の学習をして調理実習をします!

さあ、今すぐ、メタボ予防教室にお申し込みを!

▼日時 11月18日（金）午前9時から

▼会場 坂本公民館調理実習室（材料実費300円要）

▼持ち物 エプロン・三角巾・筆記用具

▼主催：食生活改善推進員協議会坂本第一・第二分会

▼お申込み方法：坂本公民館（68-2001）平日午前9時から午後5時までの間に電話して下さい。

坂本事務所・坂本公民館の駐車場拡張工事終了しました。9月中旬から長らくご迷惑をおかけしていましたが、予定していた駐車場の拡張工事が無事終了しました。



建物の前面にあった段差を解消し、事務所入口側に障がい者用駐車スペースを公民館入口側に妊婦さん用駐車スペースを設置しました。消えかけていた白線も新たに引きなおしました。道路側を通行用スペースにしていますので、ガードレール付近には駐車せず、必ず駐車場の白線内に駐車して下さい。また、建物に近い駐車スペースは証明書交付申請などお時間のかからないお客様用にと考えていますので、公民館利用者の方など、長時間駐車される方はなるべく奥に駐車していただきますと利用者皆様が気持ちよく利用していただけるかと考えています。なお、駐車場入口は防犯上今までどおり夜間は施錠しますので事務所・公民館利用者以外で、夜間駐車されますと翌朝まで出ることができませんので、ご注意願いますよう申し添えます。