

### 9月24日から30日は 結核予防週間です

結核は薬を飲めば治る時代になりましたが、過去の病気と思ったら大間違い。今でも1日に50人の新しい患者が発生し、そのうち5人が命を落としていく重大な感染症です。

結核の初期症状は、風邪とよく似ています。2週間以上続く咳や、特に高齢者で、だるさ・微熱が続く場合や、急な体重減少がある場合には、結核の可能性も心に留めて医療機関を受診し、胸部レントゲン検査を受けましょう。症状が無いときも、年に1回は職場や市の検診で胸部レントゲン検査を受けましょう。



復十字シールキャン  
ペーンキャラクター  
「シールぼうや」

問い合わせ 県北健康福祉センター  
☎0287(22)2679

### 食中毒防止講習会

県北健康福祉センターの講師による、ノロウイルスを中心とした食中毒防止講習会を開催します。食中毒事故の発生防止には、食品を取り扱う衛生責任者だけでなく、一人ひとりの知識向上が重要です。

▼とき 9月11日(火)  
午後2時30分～4時30分  
▼ところ 黒磯文化会館小ホール  
▼対象 市民、市内勤務者  
▼参加費 無料  
▼定員 200人  
▼問い合わせ 食品衛生協会黒磯分会事務局  
☎(62)1175

### チャレンジ！400ml &成分献血キャンペーン

期間中に、初めて400ml献血または成分献血に参加した人にオリジナル

### 水中運動講座

泳げなくても大丈夫です。普段の生活リズムに変化をつけたい、肩こりが治らない...など、水中運動を体験してみたい人、この機会にいかがですか。

▼とき 9月7日～28日の毎週金曜  
午前10時～10時30分  
▼内容 リンパの流れを改善し、むくみ解消  
▼とき 9月4日～18日の火曜  
午前10時～10時30分  
▼内容 水の浮力を利用して関節の可動域を広げる  
《脂肪燃焼、筋力アップ》  
▼とき 9月4日～18日の火曜  
午後6時30分～7時  
▼内容 水温、水圧を利用して効率よく脂肪を燃焼

《共通事項》  
▼ところ にしなすの運動公園プール  
▼対象 18歳以上  
▼参加費 100円(1回)  
※別途プール入場料が必要です。  
▼定員 各15人程度  
▼その他 当日窓口で受け付け

○にしなすの運動公園  
☎(36)4785

### 住まい・環境

#### 水道メーターの交換を行います

水道メーターの有効期間は8年と計量法で定められています。市で委託した業者が、該当する家庭や事業所へ行き、交換作業を行います。交換作業の際は、メーターボックスの上に物を置かないよう、協力をお願いします。

▼交換期間 8月下旬～来々年2月下旬  
▼対象地域 市内全域  
▼交換対象 平成22年度に検定を受けた水道メーター  
▼その他  
・交換時の立ち会いは原則不要です  
・交換を行う業者は、市から業務委託を受けたことを証明する身分証を携帯しています  
・メーター交換は無償です。業者が交換費用を請求することはありません  
・交換対象の水道メーター使用者には、8月上旬に「交換のお知らせ」を送付しています

▼問い合わせ 函水道課  
☎(37)5213

### 運動習慣を身につけて メタボを解消しましょう

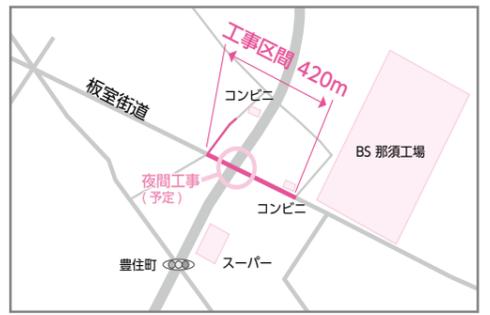
健診で特定保健指導となった人、運動の習慣を身につけてもらうため、市内のフィットネスクラブを利用する費用の一部を助成します。

▼期間 来々年3月までのうち6カ月間  
▼負担金 1万2528円  
※利用施設に一括で支払い。  
▼内容 健康度測定、マシントレーニング、有酸素運動、ストレッチなど(週2回以上)  
▼施設(各施設見学可)  
・ATCフィットネス  
・KPECフィットネスクラブ  
・女性専用フィットネスB-Linei  
・ウェルネスN.A.S.P.A  
・ファインドスポーツクラブ  
▼対象 40歳以上61歳未満の特定保健指導対象

### 水道管の更新工事を行います

生活に必要な水道水を安定して供給するため、地震に強い水道管に更新します。地図で示した箇所を工事するので、協力をお願いします。

▼工事期間・時間 9月上旬～12月下旬(日曜・祝日を除く)  
○昼間：午前8時30分～午後5時  
(一部通行止め有り)  
○夜間：午後8時～翌朝午前5時  
※作業中は、片側交互通行となります。  
▼工事区間 県道黒磯田島線(通称板室街道)を含む約420m(交差点部は夜間工事を予定)  
※工事の詳細は、函水道課に問い合わせてください。  
▼問い合わせ 函水道課  
☎(37)5109



### 広告

北関東最大級の産業廃棄物中間処理施設で、  
廃棄物の資源化・有効利用に努めています。  
工場排水 ISO取得 ASR 認定 燃え殻資源化 80%以上  
東武商事株式会社 那須総合リサイクルセンター  
TEL: 0287-39-7182 FAX: 0287-397186

### 市民公開講座 かしい病院のかかり方

医療の受け手の使者となり、医療者との「懸け橋」になる看護師、メッセンジャーナース。メッセンジャーナース栃木支部による市民公開講座を開催します。

▼とき 9月8日(土) 午後1時～4時  
▼ところ 乃木温泉ホテル  
(下永田1-993-11)  
▼内容 「病気になる、家で最期まで療養する」とはどんなことなのかを考える  
▼入場料 無料  
▼定員 70人  
▼問い合わせ メッセンジャーナース栃木支部  
(中田)☎080(1175)2652  
FAX028(665)7761

