

■みらいヘルスアップ教室日程表

回	日にち	時間	内容
1	9月1日(火)	午前9時30分～正午	保健師講話、血液検査①
2	10月29日(木)	午後1時30分～午後3時30分 のうち一人1時間	保健師・栄養士との個別相談
	10月30日(金)	午前9時30分～午前11時30分 のうち一人1時間	
3	12月11日(金)	午前9時30分～正午	栄養士講話、運動、血液検査②
4	令和3年 3月5日(金)	午前9時30分～正午	栄養士講話、血液検査③

糖尿病は自覚症状がないまま進行し、やがてさまざまな合併症（神経障がい・網膜症・腎症）を引き起こすため、早いうちからの生活習慣の見直しが大切です。

健康  
みらいヘルスアップ教室参加者募集

健康増進課（保健福祉センター内） ☎25・2100

この教室では、血糖を良好な状態に保つための食事のとり方や運動を学ぶことができます。ぜひ、参加して糖尿病を予防しましょう。

▼対象者 市内に住所のある18歳以上69歳以下の方で①②③のいずれにも該当する方

▼申し込み方法 8月3日(月)～9月11日(金)に健康増進課へお申し込みください。

▼内容 ○骨粗しょう症予防のための食生活（講話）  
○いつまでも丈夫な骨でいるために（講話）

※簡単な運動をご紹介します。  
※骨密度測定は、新型コロナウイルス感染症対策の為、中止します。

▼会場 保健福祉センター

健康  
骨粗しょう症予防教室参加者募集

健康増進課（保健福祉センター内） ☎25・2100

骨粗しょう症とは、骨量が低下し骨折しやすくなる病気で、一度低下した骨量を回復させるのはとても大変です。健康増進課では、骨粗しょう症についてより深く知ってもらうため、骨粗しょう症予防教室を開催します。日々の生活習慣を見直し、いつまでも健康的な生活を送るきっかけにしましょう。

▼日時 10月8日(木) 午前10時～午前11時30分

▼申し込み方法 8月21日(金) 申込者には後日、案内を郵送します。

- ① 昨年度の健診結果でHbA1cが5.9～6.4の方
- ② 医師から運動を制限されていない方
- ③ 左上表の全日程に参加できる方

お知らせ  
つなぐ、恒久平和への願い

伊奈庁舎秘書広報課 ☎58・2111（内線1103）



ペナントをくくり付ける小田川市長（右から2人目）

原水爆の禁止と核兵器の廃絶を訴える「原水爆禁止国民平和大行進」は、全国各地を11のコー

スでつなぎ、人々に核兵器の廃絶を訴えています。

戦後75年を迎える今年、新型コロナウイルス感染症の影響により、例年より規模を縮小して行いました。

平和大行進の「リレー旗」は7月13日に伊奈庁舎に到着し、小田川市長、伊藤市議長、福田教育長が、それぞれ署名したペナントを「リレー旗」にくくり付け、恒久平和の実現を願いました。

当市は、平成18年に非核平和宣言都市となっています。

つくばみらい市非核平和都市宣言

世界の平和と安全は、人類共通の願いである。

しかし、現在この地球上には数多くの核兵器が存在し、また、戦争や紛争も後を絶たず、人類の生存や自然環境に大きな脅威と不安をもたらしている。

世界で唯一の核被爆国の国民として、核兵器の恐ろしさ、戦争の悲惨さ、平和の意義を世界の人々に訴えていかなければならない。

ここにつくばみらい市は、非核三原則の堅持と恒久平和の実現を願い、安心して安全な市民生活を守ることを決意し、非核平和都市とすることを宣言する。

平成18年9月