

ちょこっと 第10回  
**筋トレ**

いつでも、どこでも、誰でも  
手軽にできる筋トレ  
健康づくり課 保健指導係  
☎34-5445

「運動をしたいけれど時間がない」「太ってきた」という人のために、テレビを見ながらや  
昼休みなどの日常生活の中で、誰でも手軽にできる“ちょこっと”筋トレを紹介します。

**ヒジ・ヒザタッチ** 1セット  
10~20回

こんなときに  
やって  
みましょう！



①もも上げの要領で、体をひねるように  
ひとひざをクロスさせ近づけます。

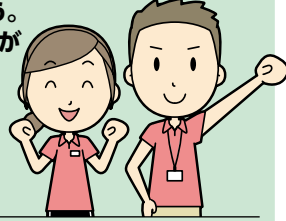


②リズムカルに連続して、左右交互に  
行います。

ここに効く  
太もも・  
尻・脇腹  
など

**実施をする際の注意事項**

- 無理をせず、自分のペースで安全に行いましょう。
- 回数は少しずつ増やしましょう。
- 体調が悪い時は、無理をしないようにしましょう。
- 病気や痛みがあるときは、医師に相談しましょう。



**ちょこっと筋トレのリーフレット・DVD**

今回紹介した筋トレのリーフレットを、健康づくり課や公民館で配布しています。また、“ちょこっと”筋トレのDVDを1,080円で販売します。ご希望の方は健康づくり課まで問い合わせください。

どなたでも  
傍聴  
できます

**3月定例会市議会** 3月1日(水)~23日(木)

議会事務局 議事調査係 ☎34-5583

本会議は、傍聴人受付簿に必要事項を記入するだけでどなたでも傍聴できます。

本会議は午前10時(3日(金)のみ午後1時30分)開始です。定例会の様子はインターネットでも中継し、スマートフォンやタブレットなどでご覧いただけます。

詳しくは市議会のホームページを確認ください。



とき	内容	ところ	主な会議内容	
1日(水)	本会議場	本会議場	・施政方針演説、提出議案について説明	
3日(金)			・提出議案に対する大綱質疑	
6日(月)			・提出議案に対する大綱質疑、委員会付託 ・市政に対する一般質問	
7日(火)				
8日(水)				・市政に対する一般質問
9日(木)	第3委員会室	第3委員会室	・各常任委員会に付託された議案などについて審査	
10日(金)				市民福祉常任委員会
14日(火)				経済建設常任委員会
15日(水)				総務文教常任委員会
16日(木)	本会議場	本会議場	・各常任委員会の委員長報告、委員長報告に対する質疑、討論、採決	
17日(金)				
23日(木)				

3月は自殺対策強化月間です  
大切ないのちを支えるために~一人ひとりができること~

健康づくり課 保健指導係 ☎34-5445

**見逃さないで!いのちのSOS**

自殺を考えるほど追い詰められた人は、次のような様子や状態が見られることがあります。多く当てはまる時は、医療機関などへの早目の相談が必要です。

- 酒量が増す
- 安全や健康が保てない
- 仕事の負担の急増や失敗、失職があった
- 職場や家庭でサポートが得られない
- うつ病の症状がある(気分が沈む、意欲の低下、不眠、体の不調など)
- 本人にとって価値のあるものを失った
- 重症の身体の病気にかった
- 自殺を口にする
- 自殺未遂に及ぶ

●いつもと違う様子に気づいたら...

- ・その人の言動や様子に目を配りましょう
- ・体調のことなどをきっかけに声を掛けてみましょう



何か悩みがありそうだ...

調子は  
どうですか?  
眠れていますか?

**「死にたい」と打ち明けられたら...**

自殺をほのめかす言葉を聞いたら、相手が「死にたい」と思うほどつらい気持ちでいることを受け止めながら、話を聴きます。

- 聴くときのポイント
- ・訴えにできる限り耳を傾ける
- ・話を反らさない
- ・話の内容や気持ちを否定しない
- ・価値や倫理観を押し付けない



寄り添って丁寧に話を聴いてもらえることで、生きる意欲がわいてくることもあります。

1人にしないことも必要です。聴いた側も1人で抱えず、本人の了解を得て、本人の身近な人や専門家に相談しましょう。

\*悩みに関する相談窓口は、健康づくり課に問い合わせください。

**災害時の緊急避難場所を募集しています**

行政課 防災対策室 ☎34-5517

緊急避難場所として利用できる民有施設を募集しています。

●緊急避難場所とは...

災害時に、避難所まで行くことができない住民が、緊急的に避難し、身を守る施設です。民有施設の所有者・管理者と自治会との合意により選定します。

なお、選定されると、緊急避難場所を表すステッカーが配布され、施設名等が市のホームページで紹介されます。

**緊急避難場所**

- ・開設は事前に承諾を得た民有施設
- ・施設管理者や自治会が開設し、避難者を受け入れる
- ・物資や食料の提供はない
- ・災害の進展が落ち着き、避難所へ移動できるようになったときに閉所する

**避難所**

- ・開設は学校などの公共施設
- ・市職員などが開設、運営を行う
- ・物資や食料の提供がある
- ・避難者が帰宅が仮設住宅に入居するときに閉所する

●選定できる施設の条件

災害の種類や施設の構造、階層、立地状況などにより異なります。

●現在協力いただいている民有施設

自治会名	施設名	施設形態	住所
本町一(上町)	東映ムービル	複合施設	本町1-9-6
本町三(一ノ町)	三条ロイヤルホテル	ホテル	本町3-5-25
八幡町(八幡小路)	八幡会館	集会施設	八幡町12-18
塚野目一~六	魚もと	割烹	塚野目6-11-10
三貫地	シマト工業	工場	柳川新田978
下坂井	新潟県神社庁	事務所	下坂井14-21
下須頃 須頃二・三	県央研究所	研究施設	燕市小高6014
鹿峠	秀翁寺	寺院	鹿峠1051

\*緊急避難場所は、随時募集しています。詳しくは問い合わせください。