

健康づくり講演会

体重が増え内臓脂肪が蓄積された状態を「メタボリックシンドローム」（内臓肥満型症候群）といい、高血圧や糖尿病などのさまざまな生活習慣病を引き起こすと言われていています。メタボリックシンドロームを予防するには毎日の食生活を振り返り、見直すことが大切です。

今回は、食生活をテーマに身近な例を挙げながら、すぐに実行できるわかりやすい改善ポイントを盛り込んだ内容です。ぜひご参加ください。

演 題 メタボリックシンドロームを予防する食生活
～すぐできる改善ポイント～
日 時 11月26日（月）午後1時30分から
講 師 管理栄養士 相馬和子氏
場 所 健康福祉センターさわかやか
参加費 無料

申し込みは必要ありません。当日直接会場へお越しください。

やさしい精神保健講座

問合せ 役場総務課（☎74-3000）
講 師 和田勉氏（胆振地方支部北方領土返還協力員）
場 所 洞爺湖町役場3階防災研修ホール

「北方領土を知る 住民の集い」開催
北方領土に対する理解と認識を深め、一日も早い解決をひとり一人の共通の願いにしましょう。

北海道室蘭保健所子ども保健推進課精神福祉係（☎0143-2419847）
場 所 室蘭市市民会館
問合せ・申込

第1回 11月22日（木）講義「こころの病気について」/第2回 11月29日（木）講義「精神障がい者をとリまく法律と活用できる資源について」/第3回 施設見学（未定）/第4回 12月13日（木）講義「当事者・家族からの体験発表」
時 間 13：30分～15：30分

室蘭地方精神保健協会では、心の病気について理解を深めてもらうことを目的にやさしい精神保健講座を開催します。
開催日
第1回 11月22日（木）講義「こころの病気について」/第2回 11月29日（木）講義「精神障がい者をとリまく法律と活用できる資源について」/第3回 施設見学（未定）/第4回 12月13日（木）講義「当事者・家族からの体験発表」

寄付

善意のご寄付ありがとうございます。

町への寄付物品

みんなの基金

三好舜一さん、壽子さん（広島市）は10万円
奈良秀子さん（泉区）は3万円

陶・植樹の会（代表柿崎崇有）は1万4、160円
図書整備

（社）北海道宅地建物取引業協会室蘭支部（支部長小林邦夫）は3万円
社会福祉協議会へ

土生愛子さん（曙）は10万円
小林和幸さん（成香）は10万円

新曲発表会益金として
西館てつおさん（入1区）は5万円
ボランティア振興資金として

ななかまどの会は2万円
愛の小箱
ウロコは1万6、054円
寄付物品

銀嶺クラブ 洞爺郵便局 山田キエさん（入3区） 鈴木ミツさん（蛇1区）



故畠山秀一さん
9月9日死去
7歳 遺族は順子さん 清水区



故三浦工ミさん
9月8日死去
9歳 遺族は明一さん 蛇8区



故加賀谷進さん
8月27日死去
69歳 遺族は良子さん 入1区



故篠原房一さん
8月26日死去
84歳 遺族はミドリさん 温8区



故牧野勝雄さん
8月23日死去
77歳 遺族は黒田孝之さん 泉区



故大西美智子さん
8月22日死去
50歳 遺族は覚さん 大原



故秋山政八さん
9月28日死去
93歳 遺族は吉一郎さん 月浦区



故猪狩勝代さん
9月25日死去
94歳 遺族は赤塚健一さん 蛇8区



故吉田キミさん
9月23日死去
85歳 遺族は清吉さん 蛇1区



故岩佐祐作さん
9月22日死去
85歳 遺族はきくさん かつこう台区



故斉藤文江さん
9月21日死去
70歳 遺族は祐司さん 入1区



故新田景子さん
9月16日死去
85歳 遺族は哲也さん 蛇1区