



鏡支所だより

—第94号—

発行日 平成27年1月1日
発刊集 八代市鏡支所
編集 鏡支所 総務振興課 Tel(52)1111

鏡支所管内の人の動き(11月末現在) ()は前月比

【世帯数】	5,739	世帯	(14)
【人口数】	15,364	人	(4)
(男)	7,172	人	(△6)
(女)	8,192	人	(10)



本年も、私たちが愛する「ふらさ」と鏡町を子どもや孫の世代に立派につないでいけるよう頑張ってお祈りいたします。皆様のご理解とご協力をお願いいたします。

あけましておめでとうございます。皆様におかれましては、健やかに新年を迎えられたことと心よりお慶び申し上げます。昨年の四月にスタートしました協議会でございますが、協議会メンバーのご尽力により各種イベントを開催しましたところ、多くの方にご協力、ご参加いただきました。感謝申し上げます。また、協議会では今後も子ども達や高齢者の見守り活動など、安全で住みよいまちづくりに取り組んでまいります。

新春を迎えて 鏡まちづくり協議会

会長 福嶋 達期



最後にになりましたが、本年が幸多き年になりますよう、心よりお祈り申し上げます。

新年明けましておめでとうございます。地域の皆様におかれましては、お健やかに新年をお迎えのことと存じます。昨年は、全国各地で梅雨の集中豪雨による被害が発生し、また九月には御嶽山の噴火もございました。被害にあわれた皆さまに心よりお見舞い申し上げます。鏡町においては、幸いにも災害等による大きな被害は発生しませんが、今後も地域住民の安心安全と地域の発展のため職員一同努力してまいります。

新春を迎えて 八代市鏡支所長 山崎 俊明



フサおばあちゃん、いつまでもお元気で！

鹿兒島県湧水町出身のフサさんは、昭和三十八年に、ご主人が取得された土地で農業を営むために家族全員で鏡町に移り住まれました。兄弟や親戚は皆、鹿兒島に住まれているため、夫婦二人でひたすら農家の仕事を頑張つて八人の子どもたちを育ててこられました。フサさんの長寿の秘訣を家族に尋ねたところ、「いつも家のこと、子どものこと、孫のことを気にかけて思いやってくれている」と、長寿の秘訣だと思えますとのことです。

百歳おめでとう！

野本 フサさん(下村)
大正三年十二月十五日生

年末年始の交通事故防止運動！

運動期間 平成26年12月21日(日)～平成27年1月3日(土)



気をつけて！

年末年始の交通事故！

人や車の動きが慌ただしくなるとともに、飲酒の機会が増える年末年始は、例年、多くの交通事故が発生しています。皆さん、交通ルールを守り、相手を思いやる優しい行動と運転で、交通事故を防止しましょう。

運動重点

- ①飲酒運転の根絶
- ②高齢者の交通事故防止
- ③シートベルトとチャイルドシートの全席着用の徹底
- ④自転車の安全利用の推進

年末年始の市役所関連業務について

- ★年末年始の窓口業務及びごみ収集等は下記のとおりです。ご確認ください。
- ★年末・年始のごみの持込はたいへん混雑します。できるだけ早い時期の持込をお願いします。

月 日		窓口業務		ごみの受け入れ	ごみ収集など	
		鏡支所	かがみ図書館	クリーンセンター	燃えるごみ	資源の日
12月	27日(土)	休み	通常業務	通常業務	通常業務	収集なし
	28日(日)					
	29日(月)		休み	通常業務	通常業務	
	30日(火)					
	31日(水)					
1月	1日(木)	通常業務	通常業務	通常どおり	通常どおり	
	2日(金)					
	3日(土)					
	4日(日)					
	5日(月)	通常業務	通常業務	通常どおり		

鏡保健センターNEWS

特集! 毎日のちょっとした心がけで、元気に冬を乗り切ろう!

温度管理

空気が乾燥すると、鼻やのどの粘膜が乾燥して体の防御機能が低下し、風邪やインフルエンザにかかりやすくなります。室温は20度前後、湿度は50～60%以上を保つように工夫しましょう。また、寒さで全身の血行が悪くなり様々なトラブルを引き起こします。体を冷やさないためには、薄手の物を重ね着の方が効果的です。そで、えり、足下などの開口部は小さく、身ごろはゆったりとした形の物がいいでしょう。

バランスのよい食事

1日3食決まった時間に、バランスの良い食事をこころがけましょう。特に、野菜や果物に多く含まれるビタミンには免疫力を高める作用があります。忘年会や新年会等お酒を飲む機会が多い季節ですが、食べ過ぎや飲み過ぎに注意しましょう。空腹のときにお酒を飲むと、アルコールの吸収が速くなり、酔いがまわるのが早くなってしまいます。食事をいっしょとりましょう。

適度な運動

寒さのため外出が少なくなり、運動不足になりやすい季節ですが、体を動かすことで体を温め、免疫力が高まります。適度な運動を生活の中に取り入れて、自分のペースで継続していくことが大切です。

感染症予防

インフルエンザや感染性腸炎がはやっています。外出先から帰宅した際は、こまめにうがい・手洗いを行いましょう。マスクを着用することで、のどの乾燥や感染を予防することができます。

ヒートショックに注意

冬の時期、入浴する際に、暖かい居間→寒い脱衣所・浴室→熱い湯船へと短時間で急激な温度変化が起こり、血圧の急激な上昇や下降が起こります。急激な温度変化で体がダメージを受けるため、突然死の大きな要因となります。浴室や脱衣所、トイレや廊下の室温にも注意が必要です。