

寒い季節です

## こんな症状に要注意！ 脳卒中は早期発見が大切

市役所健康づくり課  
☎ 055-949-6820

脳卒中とは、脳の血管が破れる、または詰まることで脳に血液が届かなくなり脳の神経細胞に障害が起こる病気で、より早期（3時間以内）に治療を開始すると後遺症が軽くなることがある「救急疾患」です。原因によって、①脳梗塞②脳出血③くも膜下出血④一過性脳虚血発作（※）に分類されます。脳卒中を疑う人を見たら、3つのテストをして、脳卒中の早期発見・早期治療を目指しましょう。

※一過性脳虚血発作：脳の血管が詰まりかけている状態



◆簡潔に3つの症状を取り上げた「FAST」  
脳卒中を疑う人を見たら、3つのテストをして、脳卒中の早期発見・早期治療を目指しましょう。

<b>F</b> ace	<b>A</b> rm	<b>S</b> peed	<b>T</b> ime
顔の麻痺	腕の麻痺	ことばの障害	発生時刻
テスト1 うまく笑顔が つくれますか？	テスト2 両腕をあげたまま キープできますか？	テスト3 短い文をいつも通り しゃべれますか？	病状に気づいたら 発症時刻を確認して すぐに119番を
顔の片側が下がる ゆがみがある	片側に力が入らない	…それで えーと… …ね…	119 8時です

出典：国立循環器病情報サービス（平成22年度循環器病研究開発費「新しい脳卒中医療の開拓と均てん化のためのシステム構築に関する研究」班）

## ごみ集積所に出された資源ごみの持ち去りは

# STOP 資源ごみの持ち去り 絶対ダメ

ごみ集積所に分別して出された紙や金属などの資源ごみが、市によって回収される前に何者かに持ち去られてしまうといったケースが発生しています。

ごみ集積所を利用される皆さんには、ごみ集積所の管理には十分注意していただき、資源ごみの持ち去り防止にご協力をお願いします。

紙類（新聞紙、ダンボール、雑誌、紙パックなど）、古着、缶類（アルミ、鉄）、びん類、その他の金属類（家電製品、鍋、フライパンなど）、ペットボトルなど

資源ごみの主な対象物！

資源ごみの持ち去り行為を見つけた場合は、日時、場所、車両ナンバーと車種、色などの情報をご連絡ください。  
思わぬトラブルに巻き込まれる危険もあるため、持ち去り行為を行っている人に話しかけたり、制止したりしないでください。



持ち去り行為を見かけたら！

条例では、ごみ集積所に出された資源ごみは市に所有権があることを明確にしています。市が回収を委託している業者以外の人が、資源ごみを持ち出してはならないことになっています。

えんぴつ、犯罪なの？



持ち去り行為は犯罪です！

## 市内の資源ごみを回収している業者

資源ごみの回収は、市が委託する業者が、指定する収集日の決められた開始時間から行っています。こちらの業者以外の者が回収したり、開始時間前に回収をしたりすることはありません。



地区	委託業者名	開始時間
長岡地区	(有)長岡環境サービス	8:00
葦山地区	(株)マエダ美化	
大仁地区	(公社)シルバー人材センター	



《自分で育てる楽しみ》

## 市民農園の利用者募集

市役所農業商工課  
☎ 055-949-6813

申込方法／借受申込書に必要事項を記入のうえ、市役所農業商工課（葦山庁舎）へ持参してください。借受申込書は、農業商工課窓口で配架、または市ホームページからダウンロードできます。  
※応募者多数の場合は、抽選

貸付開始／4月1日（水）～  
受付期間／2月2日（月）～27日（金）

名称	所在地	区画面積	空き区画数	賃借料
葦山ふれあい農園	四日町	約25㎡	5区画	7,000円/年
長岡市民農園	長岡	約25㎡	4区画	7,000円/年
大仁ふるさと農園	長者原	約50㎡	11区画	5,000円/年

ご存じですか？  
皆さんのための**保健委員さん**

伊豆の国市には各地区から選任された65人の保健委員が、市民の皆さんが健康で生きがいを持って生活できるように、さまざまな活動に取り組んでいます。運動・介護・栄養や救急などの知識や技術を学び、それらを各地区の皆さんに普及・啓発するなどの活動をしています。

今年度は、皆さんに運動を推進していくため、ウォーキング大会の実施や「ウォーキングマップ・一人で気軽にできる運動」を載せたパンフレットを作成しました。マップは、誰でも手に入れることができますように市のホームページや、保健委員が作成したホームページに掲載しています。普段ウォーキングをしない人も、このマップを片手にウォーキングをしてみましょう。

健康や福祉に関して、困ったことや相談したいことがありましたら、気軽に地区の保健委員に声をかけてください。

市役所健康づくり課 ☎ 055-949-6820  
伊豆の国市保健委員さんが作成したホームページ URL <http://walking.han-be.com/>