



▲今年度開催大幅増の「出張ふれあい健康教室」(清水中公民館 6/18)

生活習慣の状況は、運動習慣のない方、夜遅くに夕食を摂ったり朝食を欠食したりする方、若い頃より体重が大幅に増加した方、飲酒習

います。特定健診受診者で比較すると、東部地区は松本市全体と比べて高血圧症、脂質異常症で服薬したり既往歴がある方の割合が高くなっています。高血圧症では 40%、脂質異常症は 35% の人が服薬または既往歴ありとなっており、どちらも市全体より 5% 近く高くなっています。

みなさん、健康のこと気になりませんか？令和 4 年度国民健康保険加入者の健診・医療・介護などに関するデータを分析すると、東部地区ならではの健康課題が浮彫りになってきます。

特定健診受診者で比較すると、東部地区は松本市全体と比べて高血圧症、脂質異常症で服薬したり既往歴がある方の割合が高くなっています。高血圧症では 40%、脂質異常症は 35% の人が服薬または既往歴ありとなっており、どちらも市全体より 5% 近く高くなっています。

健康東部

みんなが元気で暮らせる街を目指して

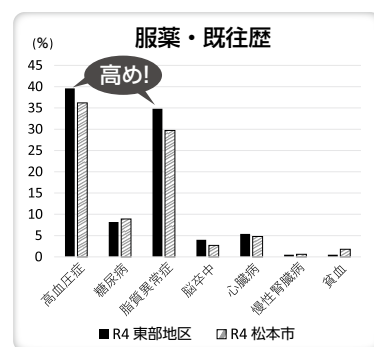
東部ひろば

令和 6 年度、東部地区は「食習慣と運動習慣の改善」を共通テーマに取組んでいます。公民館と福祉ひろばも一丸となって、バックアップしていきます。



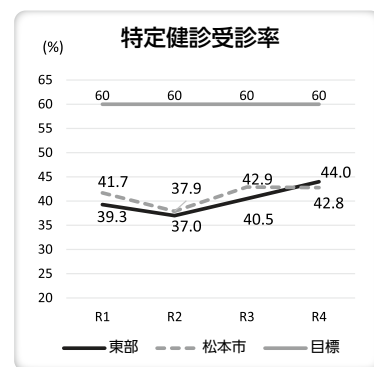
▲スタンプを集めてもらおう！
東部オリジナル「あずまちゃん缶バッジ」

慣のある方が、それぞれ多い傾向にあることが特徴として挙げられます。また、健康の状態を確認する特定健診の受診率もコロナ禍を経て回復傾向にはあるものの 44% に留まり、市全体の目標の 60% には及ばない状況です。



おはようエルダー 福祉ひろばでは、毎朝 9 時から「朝活ラジオ体操」をおはようエルダーを 4 月から開始しました。すでに常連さん

減脂でヘルシー 公民館では、食生活改善推進員、町会連合会と共催で、「減脂教室」ちよつと気になる「脂」の話、脂質異常症予防のための食事バランスと題し、7 月と 9 月に東部地区の弱点に直接アプローチする講座を開催します。この講座では、日々の生活や食事にすぐにでも活かせるように、座学と調理実習のセットで実施し、ちよつとした心掛けでできる脂質異常症予防の普及を行います。



カラダに良い事 ゾクゾク始めます！



もちろん、公民館・福祉ひろばともに、従来からの健康への取組みも継続しています。これからも地区の皆さんの体を動かすきっかけ作りを提供し「健康東部」を目指します。

また、地区の皆さんからの要望にお応えし「ウォーキング」と「出張ふれあい健康教室」の開催数を大幅に増加させました。併せて、福祉ひろばの各健康講座に参加してスタンプを集めると、東部オリジナル「あずまちゃん缶バッジ」などの賞品がもらえるキャンペーンも実施しています。

公民館喫茶(居酒屋)

各町会で続々開店中

皆さんの向こう3軒両隣にどんな人が住んでいますか？人と人との繋がりが薄れてきていると言われている昨今ですが、災害が起きた時などいざと言う時には、真っ先に頼りになるのが近所さんです。

そんな近所さん同士の繋がりがづくりのきっかけにしてほしいという思いから、町会連合会、町内公民館長会と共催で「公民館喫茶(居酒屋)」を開催しています。5月15日の片端町・出居番町・東町2丁



近所さんで集まって乾杯！(5月15日・3町共同公民館)

目3町共同公民館を皮切りに、11月までに東部地区内7カ所の各町内公民館で順次開催を予定しています。

5月15日の3町共同公民館での開催には、町内の方を中心に24名が集まりました。各自思い思いの飲み物や食べ物を持ち込み、語らいの時間を過ごしました。

参加した原山美果さん(出居番町)は「近所であいさ

つする方でも、ゆっくりお話しする機会はなかなかないので、貴重で楽しいひと時でした」と話しました。

近所同士の連携の強化は、地域の防災力、防犯力の向上に直結します。8月以降も各所で開催いたしますので、ぜひご参加ください。

実施日	場所	対象
5月15日	3町共同公民館	片端町・出居番町・東町2丁目
6月17日	南上横田町公民館	東町1丁目・南上横田町・霞町
7月24日	下横田町公民館	東町3丁目・鍛冶町・鍋差町・下横田町
8月28日	桜町公民館	桜町
9月25日	清水東公民館	清水東
10月23日	清水中公民館	清水中
11月13日	清水西公民館	清水西

※対象地区以外の方の参加も大歓迎です
※予定は変更となる場合もございます

各種講座・催し実施しています！

4/17



▲北アルプスと松本盆地の成り立ちから考える防災講座

▼地域文化講座 歴史研究探索文書館と西善寺

5/1



▼健康づくり講座 高原でマレットゴルフinはびろ

6/10



▲防災緑地草刈り

東部公民館、福祉ひろばでは、「みなさんのやりたい」を応援する各種催しを開催しています。その一部をご紹介します。

新企画

シリーズ「松本城とわたし」

連載開始 投稿大募集！

やまやまはめぐりそびえて

松本城昔をかたる…

(清水小学校校歌)

深志の城をま向かいに

清水の里に立ちならぶ…

(清水中学校校歌)

1. 松本城の世界遺産登録を目指す動き。
2. 松本城にまつわる思い出・エピソード、写真。
3. 文学作品に顔を出す松本城
4. 松本城ナウ↓松本城をバックにした自撮り写真等

◆募集テーマ

1. 松本城の世界遺産登録を目指す動き。

2. 松本城にまつわる思い出・エピソード、写真。

3. 文学作品に顔を出す松本城

4. 松本城ナウ↓松本城をバックにした自撮り写真等



松本城をバックにパシャリ！

清水小中学校両校の校歌にも歌い継がれる松本城。東部地区にあっては空気のように身近な存在です。松本城の世界遺産を目指す取り組みは、官民一体となつて進められているところですが、地域に暮らす私たちの視点から松本城を眺めてみたいと思います。つきましては松本城に関する「思い出」や「写真」などをご投稿いただき、掲載を計画しております。

皆様のご応募、心よりお待ちしております。(東部公民館 報編集委員長 三代澤健一)

投稿記事は800文字程度、宛先は東部公民館報編集委員会事務局(☎3618565 東部公民館内)まで。詳細はお電話にてお問合せください。なお、ご投稿いただいた原稿・作品・写真等は東部公民館報編集委員会にて掲載を判断いたします。応募いただいた作品、写真等はご希望により、返却いたします。