

# おおの自治協だより

発行：大野地区自治協議会（大野地区公民館内）  
 佐世保市田原町 13-29 ☎ 55-3164  
 E-mail: oonojichi2508@tvs12.jp



2017年9月15日発行

## サルコペニア(筋肉減少症)をご存じですか？

9月4日、地域交流部会企画講座で学びました。

サルコペニアとは加齢や疾患、またタンパク質の摂取不足により筋肉量が減少することで、握力や下肢筋・体幹筋など全身の「筋力低下が起こること」をいいます。



サルコペニアに陥らないためには適度な運動とバランスのとれた食事、生活習慣の見直し、積極的な社会活動への参加、慢性疾患の管理を行い、心身の健康を維持することが大切です。

参加者は、講師が準備された機器で**インボネィ測定**（体を構成する基本成分である体水分、タンパク質、ミネラル、体脂肪を定量的に分析し、栄養状態に問題がないか、体がむくんでいないか、身体はバランスよく発達しているかなど、人体成分の過不足を評価する検査）を行い、「筋肉が少ないわ〜」「タンパク質が足りてないみたい」など、ご自身の身体の状態を知ることができ、大興奮でした。病気と予防方法のDVDがありますので視聴希望の方は公民館へどうぞ。

## 大野地区自治協議会 今後の主な事業予定（10月～12月）

小学校防犯パトロール	10月 6日（金）大野小学校	午前 11 時 20 分運動場集合
	10月10日（火）春日小学校	午前 11 時 20 分運動場集合
大野まつり	10月10日（火）、11日（水）	祝詞神社おくんち
コスモスの会	10月15日（日）	大野地区公民館 3 階講堂
市政懇談会 おじゃましま〜す 市長です！	10月31日（火） 14:00~16:00	大野地区公民館 3 階講堂
高齢歩行者交通安全教室	11月7日（火）13:30~15:00	大野地区公民館 3 階講堂・体育室
大野自治協まつり	11月12日（日） 9:00~16:00	大野地区公民館全館・体育室 11日（土）前準備、作品搬入
ふれあいコンサート	11月25日（土）14:00~	大野地区公民館 3 階講堂
友愛セール	12月 3日（日）	大野地区公民館 3 階講堂

**(仮称) 佐世保市地域コミュニティ活性化推進条例(案)の説明会、市民との意見交換会が9月7日(木)大野地区公民館で開催されました。**



## 条例の必要性

地域コミュニティの活性化を推進するためには、それぞれが連携し、力を合わせて取り組むことが重要



町内会等への加入を促進するとともに、地区自治協議会の設置の制度化を図り、地域コミュニティの活性化を総合的かつ計画的に推進していくために条例を制定します。

**互いに支え合い、誰もがいつまでも安心して暮らせる地域社会の実現を目指すことを目的としています。** 10月も下記の会場で開催されますので、関心がある方は是非ご出席ください。

佐世保市のホームページで条例(案)を見ることができます。パブリックコメント実施中です。

開催日	会場	開催日	会場
10月3日(火)	日宇地区公民館講堂	10月5日(木)	江迎地区公民館1階講座室
10月10日(火)	西地区公民館視聴覚室	10月12日(木)	江上地区公民館講堂

開催時間はいずれも19時~20時30分

**市政懇談会 おじゃましま〜す 市長です!** が開催されます。

**日時: 10月31日(火) 14時~16時 会場: 大野地区公民館3階講堂**

大野地区から提出した地域課題は次のとおりです。

1. 玄海原子力発電所 30 km圏内にある世知原地区からの避難道路について
2. 下水道整備に併せた電線類地中化について
3. 公園の防犯カメラ設置について

どのような回答が得られるのか・・・多数の皆様のご来場をお待ちしています。

まちづくりのスローガン

**ひとよし まちよし 明るい大野**