



戦争の記憶を次世代へ伝える 戦没者追悼・平和祈念式

市は、花巻空襲のあった8月10日に戦没者追悼・平和祈念式を行います。この式典は、戦争の犠牲者を悼み、平和への誓いを新たにするため開催するもので、どなたでも参加できます。

本年は、戦後79年。会場では花巻空襲の資料なども展示します。戦争体験を風化させることなく次世代へ伝えるため、改めて平和の尊さを考えてみませんか。



戦没者追悼・平和祈念式

■日時 8月10日(土)、午前10時～10時45分

※献花は午後5時までできます。雨天決行

■会場 日居城野運動公園中央広場

※車で来場する場合は、下図の第1～3駐車場をご利用ください。第3駐車場から会場までは無料シャトルバスを運行します



関連行事

■追悼サイレンの吹鳴

正午に1分間の黙とうをささげましょう。

○8月10日(土)…花巻空襲戦災の日

○8月15日(木)…終戦記念日

■戦没者追悼・平和祈念式の写真などの展示

式典当日の写真や、花巻空襲を撮影した航空写真パネルを展示します。

○期間…8月10日(土)～15日(木)

○会場…ぷらっと花巻(イトーヨーカドー花巻店2階)

【問い合わせ】

新館地域福祉課(☎41-3572)、各総合支所健康福祉係(大迫☎41-3127、石鳥谷☎41-3447、東和☎41-6517)



戦後79年 非核平和展

ヒロシマ・ナガサキ原爆写真ポスターの展示を開催します。

■期間 8月2日(金)～12日(月・振休)

■時間 午前9時～午後9時

■会場 まなび学園

■問い合わせ 本館総務課(☎41-3506)



平和教室 開催団体を募集

被爆者による体験講話や平和に関する映像の上映会など、「平和教室」を開催する団体を募集しています。

■対象 市内小中学校、学童クラブ、子供会、PTAなど

※開催希望日の2カ月前までにお申し込みください。申し込み方法など、詳しくは下記へ

■問い合わせ・申し込み 本館総務課(☎41-3506)

アイコンの説明: お知らせ、学び、催し、保健、募集



未来の自分と家族のために プレコンセプションケア

【問い合わせ】
こども家庭センター(☎41-3609)

プレコンセプションケア(プレコン)とは、プレ(～の前)コンセプション(妊娠)で「妊娠前の健康管理」という意味。将来の妊娠を考えながら今の生活や健康に向き合うことです。プレコンに取り組むと、女性やパートナーがより健康になり、元気な赤ちゃんを授かるチャンスが増え、将来の家族の健康づくりにもつながっていきます。

どうしてプレコンが必要なの？

胎児の臓器は妊娠のごく初期から形成されるため、妊娠に気づいた時には胎児の重要な臓器の基礎はすでに出来上がっています。そのため、妊娠前から自身の健康状態やリスクとなる要素を把握してケアを行っておく「プレコン」が大切です。

また、早くから正しい健康の知識を得て生活を送ることは、生涯を通じた健康維持にもつながります。



健康でいるために 見直そう生活習慣

■適正体重を維持する

適正体重の範囲は、男女ともBMI(体格指数)18.5～24.9です。自分のBMIを確認しましょう。

$BMI = \frac{\text{体重}(\text{kg})}{\text{身長}(\text{m})^2}$

■バランスの良い食事をする

偏った食生活や極端なダイエットは「低栄養」につながります。1日3食きちんと食べ、栄養バランスが整う食事を心掛けましょう。

■アルコールは適量に

男性の1日当たりの適量はビールなら500ml、ワインなら200ml。女性は男性の半分量が適量です。

■健診(検診)を受ける

健康診断やがん検診を受けて、事前に疾患の有無や治療の必要性を確認しましょう。

プレコン・チェックシートを活用しよう

将来の自分や家族のために、今の自分自身を振り返ってみましょう。チェックシートは女性用・男性用があります。

チェック項目を増やせるよう、できることから始めてみましょう。



国立成育医療研究センターホームページ

妊娠前相談を行っています

将来妊娠を望んでいる人や妊娠に関する悩みを抱えている人を対象に、保健師や助産師がお話を伺い、相談内容に応じたアドバイスや利用できるサービスの情報提供を行っています。パートナーの同席も可能です。お気軽にご相談ください。

【相談料】無料

【申し込み方法】電話で下記へお申し込みください。

【問い合わせ・申し込み】こども家庭センター(花巻保健センター)(☎41-3609または☎41-3500、月～金曜日(祝日を除く)、午前9時～午後4時)