

大腸がんのリスクを上げていませんか？

大腸がんは、男女ともにがんの中で2番目にかかりやすく、がん死亡数では男性で2位、女性で1位となっています。そんな大腸がんの原因の一つに生活習慣が大きく関係しています。

●大腸がんにかかるリスクを上げるもの

喫煙・飲酒・肥満がリスクを上げます。また食生活の欧米化(高脂肪・低繊維食)が関与していると考えられています。女性では、加工肉や赤肉の摂取により大腸がんの発生する危険性が高くなる可能性があると言われています。

●大腸がんにかかるリスクを下げるもの

運動が効果的であることがほぼ確実であると言われています。また食物繊維やカルシウムの摂取も効果的な可能性があるため、野菜を取り入れたバランスの良い食事と適度な運動をすることが大切です。

●がん予防法

大腸がんに限らず全てのがん予防のため、次のことを意識して生活しましょう。

- ①禁煙する
- ②節酒する
- ③食生活を見直す
- ④運動をする
- ⑤適正体重を維持する
- ⑥感染症の検査を受ける



【問い合わせ】健康づくり課(☎41-3614)

■**どんなトラブルがあるの？**
○SNSの広告に有名評論家が主催する投資相談が表示されたので登録。アシスタントを名乗る人からメッセージが届き、次々に投資を勧められ総額500万円を個人口座に振り込んだ。運用状況では利益が出ているようだが「出金するには900万円の手数料と税金

がかかる」と言われ、お金が準備できなかった。○SNSに海外の女性からメッセージが届きやり取りを始めた。有名投資家の姪だと名乗り「絶対負けない投資家を知っている」「自分ももうかったから」と投資を勧められ、海外の会社で口座を開設。増資を勧められ、総額200万円を個人口座に振り込んだ。「もう支払えない」と言ったら女性と連絡が取れなくなった

■**注意することは？**
○SNS上には消費者を信用させるため、著名人の画像などを無断で掲載しているものがあります。SNS内の広告やSNS上での勧誘はまず疑いましょう
○投資資金の振込先に個人名義の口座を指定された場合、それは詐欺です。絶対に振り込んではいけません
■**困ったときは？**
○新館市民生活総合相談センター(☎41-3550)へ

著名人を騙る投資の勧誘に注意！

市民生活コーナー

花いっぱい運動に参加しませんか

市では、花にあふれたまちづくりを進めています。皆さんも道路沿いや公共の場所にある花壇を花でいっぱいにしませんか。花壇等実践者に登録すると、花壇の設置費や花苗の配布の支援を受けられますので、ぜひ登録をお願いします。



花壇等実践者に登録するには

■**対象** ▶道路に面している花壇やプランター、街路樹ますなど▶コミュニティ花壇として、市が整備した花壇▶公共施設(公民館、学校、保育園、幼稚園など)の花壇一などで、花づくりによる緑化に取り組む団体または個人

■**登録方法** 「花壇等実践者登録申請書」を記入の上、右記へ提出ください。申請書は右記窓口に設置しているほか、市ホームページに掲載しています。



花苗を配布しています

花壇等実践者に夏苗と秋苗を配布しています。配布を受けるには申し込みが必要です。



花壇の新設・補修を支援しています

■**対象** 次のいずれかに該当する花壇等実践者に登録した団体
▶市内の地域団体▶市内を拠点にして活動する市民団体▶市内に住所を有する事業所
■**補助額** 経費の2分の1(上限20万円)
■**補助対象** ▶花壇の新設▶花壇の補修(用土の補充も含む)▶垣(トレリス、ラティス、アーチなど)の設置

登録している花壇を紹介しています

花壇等実践者の花壇の一部を、市ホームページで紹介しています。



【問い合わせ】新館都市政策課(☎41-3569)

地域おこし協力隊が退任します

令和3年9月に着任した坊迫舞香隊員が、9月30日付で退任します。退任する坊迫隊員にこれまでの活動の振り返りを聞きました。



生きるを、楽しむ。
ぼうまい村



ぼうまい村宿泊施設
の完成イメージ

この度、地域おこし協力隊としての活動を無事終了し、卒業いたします。地域の皆さまの温かい支援と協力のおかげで、数々のプロジェクトを成功させることができました。

これからもこの経験を糧にして、新たな挑戦に取り組んでいきます。引き続き、地域の発展に尽力できればと思いますので、どうぞよろしくお願いいたします。

卒業後も本市に住み、東和町田瀬にある「ぼうまい村」を発展させていきます。来年の春には宿泊施設とプライベートサウナをオープン予定です。ぜひ遊びに来てください。

3年間、あっという間でした。この期間に本当に多くの素晴らしい出会いや学びを得ました。この絆を大切に、今後も地域の皆さまと共に歩んでいきたいと思っています。ありがとうございました！

愛をこめて ぼうまい

◀今後の活動はInstagramをご覧ください
(@soncho_bomai)



はなまき環境だより 第18回

環境学習講座を開催しています

本年3月に策定した「第3次花巻市環境基本計画(※)」。「地球温暖化対策」や「自然環境」など五つの基本目標を定めています。基本目標の達成には、一人一人が環境に対する関心を持つことが必要です。そのために市では、基本目標に関連する「環境学習講座」を市民の皆さんを対象に開催しています。

本年度は、これまで2回の講座を開催。市内の滝と周辺の動植物などを観察する「滝めぐりの自然観察会」を7月に、田瀬ダムと東和発電所を見学する「ダムの役割と発電の仕組みを学ぶ見学会」を8月に開催しました。

講座の参加者からは「環境について知る機会になった」「地域の施設と環境の関わりを知るこ



▲本年度開催した環境学習講座の様子

とができた」などの感想をいただいています。

10月には、戸塚森森林公園で「身近な秋の自然観察会」を開催します(※)。冬にも講座を開催予定です。ぜひご参加ください。

※参加方法など詳しくは、広報はなまき9月1日号または市ホームページをご覧ください

※第3次花巻市環境基本計画について、詳しくは市ホームページをご覧ください

