



耳にやさしい生活を心がけましょう 加齢性難聴について知ろう

【問い合わせ・相談】新館長寿福祉課
☎41-3576 ✉choujyu@city.hanamaki.iwate.jp

加齢とともに聴力は低下することがあります。特に70歳以上の男性で5～6人に1人、女性で10人に1人が難聴を抱えるといわれています。



聴力が低下すると、会話への苦手意識や外出意欲の低下につながるなど、生活にさまざまな影響を及ぼす可能性があります。また、海外の研究では加齢性難聴が認知症の危険因子の一つであることも分かっています。

日頃から「耳にやさしい生活」を心がけ、耳の健康を守りましょう。加齢性難聴に関して気になる人は、新館長寿福祉課へご相談ください。

■今すぐ始められる耳にやさしい生活

- 大きな音を控える…長時間、テレビや音楽を大音量で流し続けると聴力が落ちていく

ので、控えましょう

- 規則正しい生活を送って生活習慣病を予防する…適度な運動やバランスの取れた食事を取り、高血圧や糖尿病を防ぐことで耳の健康にもつながります
- 禁煙する…喫煙者は非喫煙者より難聴になるリスクが高くなるため、控えましょう

■聞こえにくい人とのコミュニケーションのコツ

- 静かな場所で話す
- 相手の正面で話し、口元を見せる
- ゆっくり、はっきりと話す
- スマートフォンやタブレットで文字を表示したり、ジェスチャーや筆談を利用したりして、視覚情報も活用する



「うっかりで大けが」をしないために 予防救急でけがを防ごう

【問い合わせ】
消防本部警防課 ☎22-6124

救急車で搬送されるような病気やけがの中には、日常のちょっとした心掛けで防ぐことができるものがあります。救急車を呼ぶ事態を未然に防ぐため、気を付けるポイントを知り、意識して行動することを「予防救急」と呼びます。

日ごろから自宅内外の危険箇所を把握し、必要な対策を取りましょう。

■転倒

- 階段、廊下、玄関、浴室などに滑り止め対策をする
- つまずきそうな物を床に置かない



■ぶつかる

- 暗い時は十分に明るさを確保する
- 通路などに物を置かない



■転落

- 階段に手すり、ベッドに転落防止柵などを設置する
- 高いところの物を取るときは、脚立を使用し補助者に支えてもらう



■窒息

- 食材を細かく刻んで調理する
- ゆっくりよくかんで食べる
- 急に話しかけて、相手を慌てさせない
- 誤って飲み込まないよう、子どもの近くに小さいものを置かない



■ヒートショック

- 暖房器具やシャワーなどで脱衣所と浴室の温度差を少なくする
- 入浴前かけ湯をして徐々に体を温める
- 飲酒した後は入浴を控える



歩道の整備工事に伴う バスの運行経路変更と車両通行止めのお知らせ

市道城内・大通り一丁目線の歩道整備工事に伴い、市街地循環バスの運行経路の変更、車両通行止めを行います。

■バスの運行経路変更

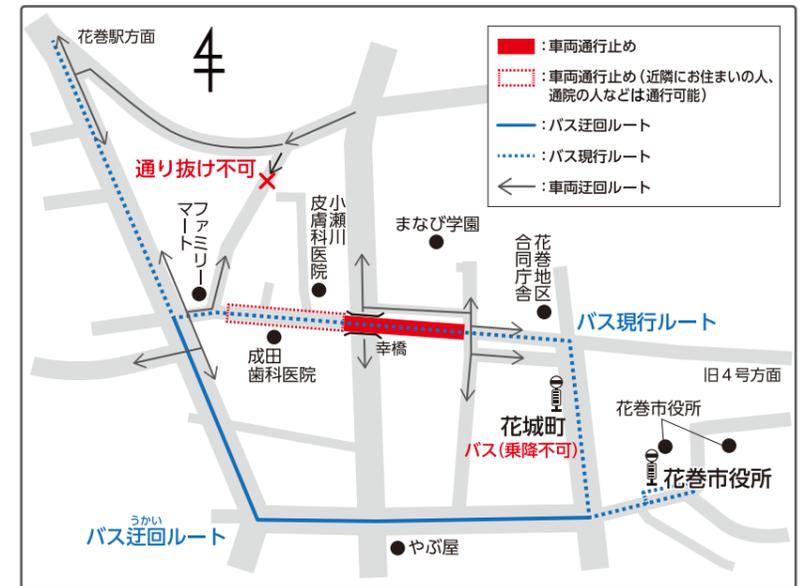
2月16日(月)から工事完了までの期間、市街地循環バス「星めぐり号・ふくろう号」の「花城町」バス停は利用できません。最寄りの「花巻市役所」バス停をご利用ください。

■車両通行止め期間

3月9日(月)～13日(金)、午前8時～午後5時
※歩行者は通行可能。また、通行止め時
間外は車両も片側交互通行で通行可能

■通行止め範囲

右図のとおり
■問い合わせ ▶工事について…新館道路課(☎41-3560)▶星めぐり号について…東和町総合サービス公社(☎42-2090)▶ふくろう号について…岩手県交通花巻営業所(☎23-1020)



地域の良いところ探しからまちが変わっていく！ 公共空間活用ミーティングを開催します

講演
公共空間活用ミーティング
都市の暮らしの幸福論
“ご近所資本主義”
～ご近所を素敵に変えよう！～

3.26 2026 (木)
18:00～20:00 (15分前受付開始)

会場
まなび学園
第2・3中ホール
定員
50名程度

講師
加藤寛之さん
都市計画家、(株)サルトコラボレイティブ代表

主催：花巻市

公共空間活用ミーティング「都市の暮らしの幸福論 “ご近所資本主義”～ご近所を素敵に変えよう！～」

「ご近所資本主義」を提唱するまちづくり実践者から、花巻のまちがもっと楽しくなるヒントをお聞きします。

- 日時 3月26日(木)、午後6時～8時
- 会場 まなび学園
- 内容 都市計画家、(株)サルトコラボレイティブ代表の加藤寛之さんによる講演
- 定員 50名程度(先着順)
- 参加料 無料
- 申込期限 3月19日(木)、正午
- 申し込み方法 オンライン、ファクス
- 問い合わせ・申し込み 本館商工労政課(☎41-3534 ☎24-0259)



講師紹介

加藤寛之さん〔都市計画家、(株)サルトコラボレイティブ代表〕

2007年に大阪府枚方市で地元有志とまちに変革を起こす青空市を全国に先駆けて展開。2008年、地方創生のプロフェッショナルとして地域に新しいチャレンジを創出する(株)サルトコラボレイティブ設立。大阪市阿倍野でよき商いを守り育てる「Buy Local」など、まちの価値を高める活動を続けている。