

運動が苦手な方にもおススメ!



一生使い続けられるボディメイク!

トレーナー直伝 運動実技講演会
参加者大募集!

講師 白石 祐介 先生
Hello!NEW 新居浜アンバサダー
広島カープ選手専属トレーナー
パーソナルトレーナー

いつまでも地域で元気に、
充実した生活を送るため
には、健康な身体づくり
が不可欠です。身体づくりのプロから、家庭でできる筋トレや
ウォーキング、ボディメイクを学びましょう♪

日 時 11月29日(日) 9時30分開会
(15分前より受付開始)

会 場 市民体育館 2階競技場

駐車場 国領川河川敷をご利用ください。

準備物 運動できる服装・タオル

水分補給用の飲み物・体育館シューズ



お申込み 電話またはメール

☎保健センター ☎ 35-1070

✉kenkou@city.niihama.lg.jp

※①氏名・②生年月日・③ご連絡先をご記載ください。



「健康都市づくり推進員」からの健康情報

8月18日に、「歯の健康について」という演題で、西条保健所の
歯科医師 高橋直樹先生よりご講演いただきました。

歯の噛み合わせが悪いと、足の踏ん張りがきかず、転倒しやすくな
ることや、歯周病菌が血液に乗って全身に移行し、糖尿病を悪
化させる等、歯の健康は全身の健康に影響します。また、歯ブラ
シでの歯磨きでは十分に汚れが取り切れないので、歯間ブラシや
デンタルフロスも活用し歯を磨くことが大切です。

健康な歯は一生の宝物。皆さんも、虫歯や歯周病を甘く見ず、毎
日の歯磨きやかかりつけ歯科医院で定期的に歯科検診を受けて、
歯を大切にしましょう。

「健康都市づくり推進員」とは…

新居浜市健康増進計画「第2次元気プラン新居浜21」を推進し、
総合的な健康づくりに取り

組むために、市長からの委嘱を
受けて、現在87名の推進員が
それぞれの地域で活動
しています。



川西

禁煙は人生を変える! ✨

「健康都市づくり推進員」からの健康情報!



9月25日に「With コロナ時代のタバコ対策」という演題で、
かとうクリニック院長 加藤正隆先生にご講演いただきました。

喫煙は死因や要介護(寝たきり)になる原因の第1位であり、
私たちの健康に大きな害を与えます。

加熱式たばこ(アイコス等)や電子タバコも若い世代を中心に
広がっていますが、紙巻きたばこと同様ニコチンや発がん性物
質が多く含まれており、全てのタバコは人体に有害です。

また、感染予防対策が重要になっている中、タバコを吸う際
に手を口元へ持っていくことや、「3密」になる喫煙室に出入りす
ることで、新型コロナウイルス感染症の感染リスクを高めてし
まいます。

自分や家族の健康を守るために、10代から禁煙や受動喫煙対
策に取り組みましょう!

11月行事予定



- 11月 3日(火) 文化の日(休館日)
- 11月 4日(水) 少年補導定例会
- 11月 6日(金) 校区老人会会長会
- 11月23日(月) 勤労感謝の日(休館日)
- 11月24日(火) 校区見守り推進委員会
- 11月25日(水) 連合自治会会長会
- 11月27日(金) 南中校区児童生徒をまもり育てる協議会

金子校区の皆さまへ

大変急な報告で申し訳ございませんが一身上の都合により退職
することにいたしました。長い間、大過なく勤めさせていただ
いたのは、金子校区の皆さまの温かいお力添えがあったからこ
そ充実した事業を行うことが出来ました。今まで本当にお世話
になりました。心より感謝を申し上げます。

主事 井上 彩