

### 公民館運営審議会委員（市民公募委員）の募集について

福生市公民館条例に基づき、公民館運営審議会委員10人のうち、2人の委員は公募により選出することとされています。現在の委員の任期満了に伴い、公募委員を募集します。

公民館運営審議会は、公民館長の諮問機関で、諮問に対する答申や公民館に関することについての意見をいただきます。

【活動内容】定例会各月1回、視察研修、関東甲信越静公民館研究会、東京都公民館連絡協議会が主催する大会、研修会、自主活動等

【報酬】定例会出席1日につき8,500円

【応募資格】市内在住の20歳以上の方。ただし、市が公募したほかの委員との兼務はできません。

【募集人員】2人

### まちの話題 —英語スピーチコンテストで準優勝—

福生市志茂在住の森 海渡さん（啓明学園高等学校2年）は、11月1日に行われたブリガム・ヤング大学ハワイ校 / 第16回全国高校生英語スピーチコンテスト（文部科学省後援）で、準優勝しました。

森さんは9月に行われた地区予選会で優勝。全国大会に臨み、169人の応募があったこの大会で見事準優勝の成績を取めました。



物心がついた幼いころから英語に親しんでいるという森さんは「大会ではほかの方のスピーチもすばらしく、その場にいられたことを幸運に思います。将来は英語で想いを伝え、国境を越えて人の役に立ちたい。」と喜びを語ってくれました。

【問合せ】教育委員会事務局庶務課庶務係 ☎ 551・1930

【任期】平成27年4月から2年間

【応募方法】「これからの公民館について」と題した800字以内の作文に、住所、氏名、年齢、性別、職業、電話番号を記載したものを1月20日（火）（必着）までに郵送（〒197-0024 福生市牛浜163公民館事務所宛）、メール（f-hall@city.fussa.tokyo.jp）、または公民館事務所（さくら会館内）に直接持参してください。

※提出した書類は返却できません。選考結果は後日通知します。

【問合せ】公民館事務所 ☎ 552・2118

### 白梅歴史懇話会「いま語りつぐ熊川の歴史」パート4

昭和初期の熊川の様子を、当時を知る古老にうかがいながら、地域の移り変わりや人々の暮らしの変化について懇談的に話しあっていきます。

【日時】1月11日（日）午前10時30分～正午

【場所】公民館白梅分館

【定員】先着30人

【今月の話題】旧日本陸軍多摩飛行場や熊川の戦中・戦後について

【申込み】12月18日（木）から公民館白梅分館 ☎ 553・3454へ。

※白梅歴史懇話会は来年3月までの月1回（第二日曜日）を予定しています。皆さんの興味や関心をお寄せください。熊川の昔を語っていただける方もご連絡ください。

### 冬休みボードゲーム教室

世界のいろいろなボードゲームをみんなで遊んでみませんか？ ルールを守って楽しく遊びながら、考える力や記憶力も鍛えられます。ぜひ遊びに来てください。



【日時】1月6日（火）・7日（水）午前10時～正午（全2回）

【場所】公民館白梅分館

【対象】市内在住の小学1年生～中学生

※保護者の方が一緒に参加しても結構です。

【定員】先着15人（組）

【申込み】12月19日（金）午前9時から公民館白梅分館 ☎ 553・3454へ。

### 健康づくり推進員コーナー

11月2日、第25回ふっさ健康まつりが行われました。日ごろから健康づくりの活動をしている推進員が一丸となり、市民に健康づく

くりをアピールをしました。推進員の当日の活動を紹介します。

〈足指力測定〉普段あまり気にしたことのない、足指の力を測りました。下肢筋力の低下を防ぐことはロコモティブシンドロームの予防に結びつきます。

〈食育クイズ〉旬の野菜・くだものクイズをしました。近年は1年を通していろいろな野菜が出回っているため、いつが旬かわからなくなっています。旬の物には良いところがいっぱい。日常生活の中で、旬を意識してみましよう。

〈風船アート〉前日からたくさん風船の準備をしました。当日も大人気の風船アート。りんごやねずみ、イラスト入りなど、たくさん風船を笑顔と一緒に渡すことができました。

〈輪投げ〉小さい子どもから大人までたくさんの方がチャレンジして、楽しく体を動かしました。

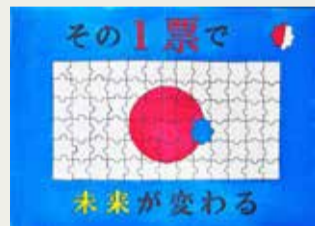
ほかにもお散歩マップや健康レシピ、心や体のストレッチェックリスト入りティッシュなどの配布をしました。

ご自分の健康づくりのため、また市民の健康づくりのため、健康づくり推進員を募集しています。皆さんも一緒に活動してみませんか？

季節を問わず、手洗いうがい忘れずに！  
【問合せ】保健センター ☎ 552・0061

### 平成 26 年度明るい選挙ポスター コンクール東京都審査入選作品

【東京都入選】  
第六小学校 6年  
志村 史奈さん



【東京都入選】  
第二中学校 3年  
萱津希音さん



【東京都入選】  
第二中学校 3年  
石川明日香さん



これらを含む福生市入選作品 40 点を展示します。

【期間】12月18日（木）～1月16日（金）

※日・祝日を除く

【時間】市役所開庁時間内（最終日は午後4時まで）

【場所】市役所1階（郵便局側入口付近）

【問合せ】選挙管理委員会事務局 ☎ 551・1802

### 医師会だより NASH（非アルコール性 脂肪肝炎）について

脂肪肝というとアルコールを毎日飲む人の病気と思われる方も多いと思います。ところが、自覚症状もなく、アルコールを飲まない方も脂肪肝をへて炎症をきたすのがNASH（ナッシュ）で1998年ごろから認識されました。

ここ10年間で脂肪肝は2～3倍に増え、人間ドッグ受診者の10～20%を占めています。40代以降急速に増えるため、中高年の方にとって原因予防法に関する知識は重要です。推定200万人、予備軍は1,000万人といわれ、脂肪肝が男性に多いのに対し、NASHに絞ると女性に多くみられ、日本人は白色人種に比べてなりやすい人種とされています。NASHと関連する病気として肥満（メタボリックシンドローム）、糖尿病、脂質異常症、高血圧など生活習慣病があります。これらはNASH発症の第一段階と考えられるため生活習慣病対策は重要です。肝臓の脂肪量は正常で2～3%ですが、30%を超えると脂肪肝となります。脂肪がたまっ

ているだけなら問題ないのですが、第二段階として、脂肪を順調に肝臓で燃やされなくなると、不完全燃焼が起こり、有害な活性酸素が発生し肝細胞の炎症性変化が起こります。慢性的な肝臓の炎症が続くと、肝細胞の死が起こり、その隙間にコラーゲンが入り込み線維化が始まります。線維化が進行すると肝臓組織の改築が起き肝硬変、肝がんに発展することが分かってきました。これらは近年、ウイルス性肝炎の診断、治療が確立され減少が予想されています。

一方NASHは血液検査で確定診断のマーカーがなく、エコー、CTなど画像診断では見当をつけるのみであり、肝生検が最終診断です。今後、ウイルス性肝炎に代わって増加が予想されています。治療は減量、運動が基本ですが、急速な減量はNASHを憎悪させることがあります。食事は間食をなくし、脂を減らし、野菜を多く摂取することが基本です。治療薬は決定的なものはありませんが、多くの報告があります。

【文責】瀬在秀一医師

【問合せ】保健センター ☎ 552・0061