

## 公民館からのお知らせ

### 令和7年度 川路地区二十歳の集い

期 日：令和8年1月11日（日）  
13時から15時まで  
会 場：川路公民館 大会議室  
受 付：12時20分から12時40分まで

◆昼食を済ませてお越しください。

成人としての自覚を新たにし、これまでの人生を振り返る機会として、二十歳を迎える節目の年に式典を開催します。

対象の皆様には、11月26日に公民館から開催のご案内をお送りいたします。

詳細については、届いた通知をご確認ください。

## 県民手帳 販売中です

令和8年度の県民手帳を自治振興センターにて販売中です。（1冊660円）

販売期間は1月9日（金）までです。

## まちづくり委員会12月の予定

### ○人口分析に基づく第2回ワークショップ

・日時：12月 2日（火）19：00～

### ○まちづくり委員会 定例役員会

・日時：12月 9日（火）19：00～

## その他 12月の予定

○歴史文化セミナー：3日

○介護予防教室【ほほえみ会】：11日・25日

○さわやか会：調整中

○歳末訪問（健康福祉委員会）：21日

○すくすく学級 クリスマス会：15日

○4区お茶のみサロン：9日

○いきいき教室：2・3区 10日

6区 2日

7区 9日

8区 12日

無理せず、暖かい服装でお出かけください。  
水分ご持参ください。



## 凍結防止剤について

### 道路の凍結防止剤について

凍結防止剤は12月はじめに自治振興センターに納品される予定です。

各区の役員さんは必要に応じてお持ちください。なお、凍結防止剤の散布は市道にお願いします。

ご使用の際には、置き場の壁側にある「管理簿」へご記入ください。

### 水道管の凍結防止について

氷点下になると水道管が凍ったり破裂したりすることがあります。保温材を巻く、凍結防止器・不凍栓を使用するなど、早めに準備を行い水道管を凍結を守りましょう。

### 水道管が凍結したときは…？

蛇口等へタオルを巻いてからぬるま湯をゆっくりかけてください。（熱湯を使用すると、水道管が破裂する場合があります。）

それでもだめな場合は、建物・水道設備を施工した業者へご連絡ください。

## 保健師から

フルーツや焼き芋、新米と、実りの秋！食欲の秋！ということで、体重の増加も気になる季節ですね。（私だけでしょうか…？）

そこで計算してみていただきたいのが、BMIです。BMIは、身長と体重で計算できる体格の指標です。（以下は、18歳以上の基準です。）

★ BMI＝体重(kg)÷身長(m)÷身長(m)

| 18.5未満 | 18.5～24.9 | 25以上 |
|--------|-----------|------|
| やせ     | 標準範囲      | 肥満   |

やせすぎも太りすぎも病気のリスクを高めます。体重は、普段から知ることができる体の変化ですので、ぜひ定期的に測定してみてください。ただし、体の中で起きている変化は、血液検査をしなければわかりません。皆さんは、今年の健診は受けられましたか？年に1回は必ず健診を受けて体の状態を確認してください。