

# 知っ得つばめ

時 とき 所 ところ 対 対象 定 定員 内 内容 料 料金 持 持ち物 他 その他 申 申込 問 問合せ  
 HP…ホームページ FAX…ファクス E…電子メール …「つばめ元気がやきポイント事業」5ポイントメニュー  
 ※料金、申込の記載がないものは「無料」「申込不要」

## ●健康 Q&A

### 腰痛について

県立燕労災病院  
 整形外科 小牟田佑樹



**Q** 腰痛の原因にはどのようなものがありますか？  
**A** 約15%は原因を特定できる腰痛といわれており、代表的な疾患に椎間板ヘルニア、腰部脊柱管狭窄症、骨粗鬆症が挙げられます。他に神経、内臓、血管の病気などからくる腰痛もあり注意が必要です。残りの約85%は、レントゲンやCT・MRIなどの画像検査をしても原因が特定しきれない腰痛です。労働環境（長時間中腰、重たいもの・人を持つ、長距離運転など）により発症する腰痛の多くはこれに該当します。また、肥満・喫煙・

**Q** 腰痛の原因にはどのようなものがありますか？  
**A** 飲酒などの生活習慣は腰痛の要因になるといわれています。  
**Q** 腰痛の他にどのような症状に注意したらよいでしょうか？  
**A** 時間に関係なく安静にしていても起こる腰痛・胸部の痛み、下肢のしびれ・麻痺、排尿排便の異常、持続する発熱、栄養不良や体重減少、がんの既往や長期ステロイド使用などがある場合には、重大な病気が隠れている場合があり、ただちに医療機関を受診することが望まれます。  
**Q** 腰痛があるときは安静にするのがよいでしょうか？  
**A** 安静にしていると背骨や筋

**Q** 腰痛の原因にはどのようなものがありますか？  
**A** 肉がスムーズに動けなくなり、かえって腰痛が悪化・再発してしまうことがあります。活動を続けた方が疼痛軽減や機能回復が期待できることもあります。  
**Q** 腰痛予防の方法は？  
**A** 日常生活での心がけが最も重要で、特に姿勢と運動がキーワードになります。虫歯予防に毎日歯みがきをするのと同じように、毎日できる範囲でストレッチや筋力トレーニング（「腰痛体操」「ロコトレ」など）、有酸素運動をして、「腰みがき」を試してみたいかがでしょうか。

## ●防災対策

### 防災行政無線の電話応答サービスをご利用ください

防災課 防災対策係  
 ☎0256-77-8381

燕市では、災害時の緊急情報やJアラートを通じて送られてくる命に関わる情報をいち早く市民の皆さんへ届けるために、防災行政無線を整備しています。情報を漏れなく伝えるため、市内に200本以上のスピーカーを設置し、放送を行っています。

しかし、大雨や強風などにより、また、気密性の高い室内にいた場合、スピーカーの音が聞き取りづらいたることがあります。万が一、放送を聞き逃してしまった場合は下記の電話番号にかけてください。

☎0256-77-8303

この番号をダイヤルすると、電話応答サービスに接続されます。機械音声の指示に従って操作することで、直近24時間以内に放送された内容を電話で聞き直すことができます。放送がうまく聞き取れなかったときは、上記ダイヤルをご利用ください。

※このサービスの電話回線には限りがあります。同時に複数の方が利用している場合、話し中の信号音が流れますので、一旦切ってかけ直すしてください。また、同内容はホームページでもお知らせしています。

**Jアラートとは？**  
 緊急地震速報、気象警報などの緊急情報を、人工衛星などを通じて瞬時に伝達するシステム。



**●編集後記**  
 ▼平成17年の堤防改修工事の一環で若返った大河津分水桜並木は、植え替えから15年の月日が流れました。ひと昔前のように桜のトンネルになるには、もう少し時間が必要ですが、立派に成長しています。新型コロナウイルスの影響でお花見自粛要請もありますが、桜の成長を確認にお出かけください。  
 ▼中学校の卒業式を取材。緊張した表情や笑顔、泣き顔。卒業生のさまざまな表情がありました。三年間、それぞれにいろいろな思い出があったのだらうと思いつつ、シャッターを切りました。卒業生の皆さん、新たな環境でのさらなる成長をお祈りしています！  
 ▼シリーズひとで紹介した、女性消防団員の佐藤さん。イキイキと前向きに、楽しみながら活動している様子が印象的でした。4月から組織が格上げされ、ますますの活躍が期待されます。そんな燕市消防団では団員を募集中。興味のある方は、お近くの消防署まで。  
 ▼猛威をふるう新型コロナウイルス。経済への打撃も心配されています。市では事業所向けに当面の産業支援策を創設しました。詳しくは17ページをご覧ください。

## みんなの掲示板

### 一緒に吹奏楽しませんか？

時 第1・3日曜日の午後、第2・4木曜日の夜 所 主に燕市文化会館 対 一般高校生以上の学生 料 一般：月1500円、学生：月500円 他 発足3年を迎え、秋には演奏会の予定です。 問 ウィンドオーケストラ燕(遠藤) ☎090-28866-2825

### 初心者歓迎！「習字」はじめませんか？

時 ①かがやき21A…第2・4月曜日 午後2時～4時 ②かがやき21B…第1・3月曜日 午後2時30分～4時30分 ③かがやき21P…第2・4月曜日 午後7時～8時30分 所 中央公民館 料 3000円 問 習字サークルかがやき21(内山) ☎0256-63-2465



### 水中運動で100歳を目指そう！会員募集

時・所 ①水中運動…毎週水曜日 午後1時30分～B&Gプール ②レインボー体操とコンディショニング…第1・3月曜日 午前9時30分～燕庁舎(白山町二丁目) 料 半年分1万3000円前納 申 随時 問 水中ウォークマーマイドクラブ(柳原) ☎0256-62-3444

### 書友会会員募集

時 毎月第1・3水曜日 午後2時～4時(第3の曜日は変更になる場合あり) 所 中央公民館 料 半年分1万円前納 他 講師：清水越栄さん 申 随時 問 書友会(金川) ☎0256-63-8459

### 英会話サークルに入会しませんか？

時 毎月第1～4水曜日 ①中級…午後6時30分～7時30分 ②初級…午後7時40分～8時40分 所 吉田公民館 料 各クラス15人程度 年1万円(月1000円) 申 随時 問 英会話サークル(本

### ヨーガ会員募集

時 毎月3回 木曜日 午前9時45分～11時15分 所 中央公民館 料 半年分1万6500円前納 他 講師：中院喜代子さん(インド政府公認ヨーガ療法士) 申 随時 問 燕木曜ヨーガクラブ(金子) ☎090-7404-8353

### 一緒に作ってランチしましょう

時 毎月第3木曜日 午前9時30分～午後1時 所 吉田公民館 料 2500円 内 季節の野菜や果物などを使つて、和・洋食、中華料理の基礎を学びます。お菓子も作ります。 申 随時 問 木曜日料理教室(樋山) ☎0256-62-4800

### 津軽三味線サークル

時 毎月3回 金曜日 午前か夜 所 吉田公民館 他 三味線の貸し出しあり。まずは見

### 盆栽無料相談会

分水梢風盆栽会の会員による相談 時 4月19日(日)・5月3日(祝)・17日(日)・6月7日(日)・28日(日) 午前9時～午後3時 所 分水公民館 内 春の植え替え(用土ほか)や、手入れなどの相談 問 相談を受ける盆栽协会会员も募集中です。 問 分水梢風盆栽会(中島) ☎0256-97-2626

### 吉田郷土史研究会総会 記念講演会

「慶安検地帳」記載面積の矛盾 時 4月26日(日) 午後1時30分～3時 ※要予約 所 吉田ふれあいセンター 料 3000円 内 長岡藩の測量技術、検地政策についてなど 他 講師：亀井巧(吉田郷土史研究会会長) 申 4月21日(火) 問 吉田郷土史研究会事務局(大江) ☎0256-93-2818