

寄付のお礼と寄付者のご紹介

令和3年4月から9月までに、たくさんの皆さまから市に対し寄付をいただきました。
温かいご支援に心からお礼申し上げますとともに、寄付いただいた皆さまをご紹介します。

●寄付金

お名前	寄付の内容
麵家ゐをり（植下町）様	社会福祉事業基金寄付金
佐野中央ライオンズクラブ様	社会福祉事業基金寄付金
有限会社中村商事様	社会福祉事業基金寄付金
株式会社フェドラ（宇都宮市）様	須永文庫資料保存事業費寄付金

●物品

お名前	寄付の内容
パパプロe街佐野奉行所（天明町）様	さのまる用 佐野黒から揚げの剣
株式会社極東体育施設（宇都宮市）様	次亜塩素酸水、次亜塩素酸水噴霧器
株式会社カルックス（鹿沼市）様	コロナワクチン輸送箱、バイアルホルダ、保冷剤
株式会社洋光様	ハンドジェル
共和ゴム株式会社（大阪府枚方市）様	医療用ガウン
新日本金属株式会社（栄町）様	足踏み式消毒液スタンド
株式会社ピーアンドジー（東京都荒川区）様	マスク
部落解放同盟佐野市協議会様	エコバッグ
国際ソロプチミスト佐野様	生理用品
こくみん共済coop佐野地区運営委員会様	横断旗
新佐野市未来研究会（犬伏上町）様	生理用品
佐野市エルピーガス販売協同組合様	LPガス警報器
亀山勇治（奈良渚町）様	いたび っぼかりき 板碑、坪刈器
川田包次（戸奈良町）様	しよくさんじんしよじく 蜀山人書軸

「佐野市水と緑と万葉のまちづくり基金」にご寄付をありがとうございました

市では「佐野市水と緑と万葉のまちづくり寄附条例」により、佐野市を愛する皆さまからの寄付をもとにまちづくりを進めています。

令和3年4月から9月までにいただいた寄付金は、合計9,033件、90,936,012円になりました。多大なるご寄付をありがとうございます。寄付の内訳は次のとおりです。

寄付金の指定先	件数	寄付金額
自然環境との調和を図る事業	2,210件	22,206,000円
未来のまちづくりを担うこどもを育む事業	2,190件	24,158,500円
観光及びスポーツを活用した地域の活性化を図る事業	276件	2,735,000円
産業及び文化の振興により地域の活性化を図る事業	241件	2,197,000円
佐野ブランドキャラクターさのまるの活動に関する事業	255件	2,150,000円
定住を促進する事業	53件	740,000円
その他まちづくりに関する事業	3,808件	36,749,512円

※寄付をいただきました方の氏名につきましては、市ホームページにて公表させていただきます

■問合せ＝政策調整課 ☎(20)3000



11月は「糖尿病予防月間」、14日は「世界糖尿病デー」です 糖尿病を予防しましょう！

■問合せ＝健康増進課 ☎(24)5770

糖尿病ってどんな病気？

私たちの体には血糖を一定に保つ働きがあります。糖尿病はその仕組みが崩れて、血糖が常に多い状態になる病気です。自覚症状がほとんどなく、健診で見つかることが多い病気です。

放置しておくと、網膜や神経・腎臓などの細い血管や脳・心臓などの太い血管が動脈硬化を起こし、さまざまな合併症の危険が高まります。

糖尿病の疑いがあったら？

右の数値を超えると、糖尿病の疑いがあります。健康診断などで糖尿病が疑われた場合には、生活習慣を見直してみましょう。

空腹時血糖値：
100mg/dl以上

HbA1c：5.6%以上
※血中のヘモグロビンに関する数値

食事に気をつけましょう

●食事はバランスよく、腹八分目に抑える

【夜遅い食事になってしまう場合は…】

仕事の合間（夕方）におにぎりやサンドイッチを食べ、帰宅後に野菜やおかずを食べる。

●食べる順番を工夫する

- ① 野菜や海藻、きのこなど
- ② 肉、魚、大豆製品などのおかず
- ③ ごはん、パンなどの主食

●間食は1日200キロカロリーまで

【間食にオススメ】

カルシウム補給：ヨーグルト、チーズ、牛乳
ビタミンや食物繊維補給：果物、ナッツ類、低カロリーのゼリー

運動習慣を身に付けましょう

●まずは今より1日プラス10分、体を動かす

階段の利用、早歩き、ながら体操など

●有酸素運動と筋トレを組合せる

1日合計60分を目標に（65歳以上は40分）

【有酸素運動には…】

ストレッチや、ウォーキングなど

【筋トレには…】

腹筋、スクワットなど



健康相談・健康チェックを活用しましょう

●健康サポートステーション（予約制）

保健師や管理栄養士、歯科衛生士などの専門職員と個別に健康相談ができます。

▶内容＝健診結果説明、特定保健指導、健康相談、栄養相談、歯科相談

▶日時＝各日午前9時30分～正午（1人30分程度）

11月	9日(火)	葛生あくど保健センター
11月	17日(水)	佐野市保健センター
12月	7日(火)	市民活動スペース(市役所1階)
12月	24日(金)	田沼保健センター

●体組成計測定（予約制）

体重や筋肉量などを測定できます。

▶日時＝毎週木曜日の午前10時～正午

▶会場＝健康増進課（市役所3階）

●定期的に健診を受診しましょう！

糖尿病は早期発見・早期治療が大切です。年に1度は健康診査や健康診断で糖尿病の検査を受けましょう。

かかりつけ医・かかりつけ歯科医をもちましょう

かかりつけの医師と健康管理を定期的に行うことで病気の予防につながり、必要なときは専門の医療機関を紹介してくれます。日頃から、かかりつけの医師のもとで受診しましょう。

