

# 佐野市公の施設の指定管理者が決定しました

◇指定管理者とは…市の指定を受けた団体が「指定管理者」となり、公の施設の管理運営を行います。

指定管理者には、株式会社などの民間事業者を含めた幅広い団体を指定することができます

◇制度の目的…公の施設の管理運営に民間の能力を活用しつつ、市民サービスの向上を図るとともに、経費の削減などを図ることを目的としています

◇指定管理者の決定について…提出された指定申請書の内容を「指定管理者選定委員会」において審査し、選定された候補者が市議会の議決を経て指定管理者となります

## 【審査内容】

- ①住民の平等利用が確保されているか、②施設の効用(設置目的)が最大限発揮されているか、③管理経費の縮減が図られているか、④施設の管理運営を安定して行う人的能力、物的能力を有しているか、⑤自由提案の内容 など

## 【指定管理者を公募した施設】

施設名	指定管理者		指定期間
	名称	所在地	
植野デイサービスセンター	株式会社しもつけ	石塚町392番地	平成24年4月1日～平成29年3月31日
犬伏デイサービスセンター	ウェルエージング株式会社	吉水町991番地3	平成24年4月1日～平成27年3月31日
①運動公園、②栄公園 ③市営大橋町プール、 ④佐野武道館	さのスポーツマネジメントグループ	若松町113番地2	平成24年4月1日～平成29年3月31日

## 【指定管理者を指名した施設】

施設名	指定管理者		指定期間
	名称	所在地	
佐野新都市バスターミナル	ジェイアールバス関東株式会社	越名町2043番地5	平成24年1月1日～平成27年3月31日
田之入老人福祉センター	社会福祉法人 佐野市社会福祉協議会	大橋町3212番地27	平成24年4月1日～平成27年3月31日
茂呂山老人福祉センター			
田沼老人福祉センター			
①葛生あくど福祉センター			
②葛生あくど高齢者生きがい工房			
①遠原の里福祉センター			
②遠原の里デイサービスセンター			
赤坂デイサービスセンター			
石塚デイサービスセンター	社会福祉法人報徳会	仙波町847番地	
葛生あくどデイサービスセンター	社会福祉法人とちのみ会	小中町1280番地	
障がい者福祉の家			
障がい者南福祉の家	社団法人佐野市 シルバー人材センター	大橋町3212番地28	
①大橋シルバーワークプラザ			
②大橋高齢者生きがい工房			
田沼シルバーワークプラザ	佐野市あそ商工会	栃本町2237番地1	
ためまふるさと館	一般社団法人佐野市観光協会	金井上町2519番地	
①観光物産会館 ②みかも山観光物産会館			
蓬山口グビレッジ	作原地区むらづくり推進協議会	作原町1271番地	
根古屋森林公園	みかも森林組合	戸室町685番地1	
道の駅どまんなかたぬま	株式会社どまんなかたぬま	吉水町366番地2	
作原野外活動施設	作原地区むらづくり推進協議会	作原町1271番地	

■ 問合せ 行政経営課 ☎(20)3005

# 生活習慣病のリスクを減らしましょう

## 不健康な生活習慣が発病を招きます

食生活、運動不足、休養、喫煙、飲酒などの生活習慣により引き起こされる病気を取りまとめて生活習慣病といいます。発症には、加齢、性別、遺伝など変えようのない要因が関わっているものがありますが、主な原因は不健康な生活習慣です。逆にいえば、生活を改めることで生活習慣病は予防や改善ができます。

## 不健康な生活習慣＝内臓脂肪蓄積の認識と危険性

不健康な生活習慣を改めるには、まず不健康な生活習慣がもたらす危険性を認識する必要があります。例えば、メタボリックシンドローム(内臓脂肪の蓄積)は、自覚症状が少ないものの、放置すると動脈硬化を進行させ、心筋梗塞や脳梗塞といった病気が突然起こる危険性を高めます。食生活、運動不足、飲酒や喫煙習慣など自身の生活習慣を振り返り、内臓脂肪が増加した原因がどこかを見つめましょう。



### 3食きちんと、とくに朝ごはんが大切

食事を抜くと、次の食事で最大限エネルギーを吸収して体脂肪として蓄えようとするため、かえって太ります。時間がない、という方は牛乳を飲んだり、バナナ1本でも食べるようにしましょう。



### うす味で脂肪控えめ



こってり甘辛い味付けは、食が進んで食べすぎます。また、カツやてんぷらなどの揚げ物は衣が油を吸収するので高エネルギーです。マヨネーズやドレッシングなどの調味料の使いすぎにも注意しましょう。

### ゆっくりよく噛んで、腹八分目

早食いは肥満のもと。脳が血糖を感知して出す満腹の信号が間に合わず、食べすぎてしまいます。よく噛めば糖の吸収も早く、少ない量でも気分的に満足します。



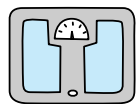
### 彩りよく野菜料理をたっぷり



ビタミン、ミネラル、食物繊維も豊富なうえ、赤、黄、緑…と野菜の色や香り成分には健康を増進させる働きがあります。1日に緑黄色野菜120g以上、淡色野菜230g以上、合わせて350g以上とるのが目安。食べて野菜の美味しさを味わいましょう。

### 食事は2日～3日単位で考える

宴会など特別なことがあると、食べ過ぎになるのはよくあることです。そんなときは、その前後の食事で調整しましょう。また、体重は毎日測って、増えた体重は減らすように心掛けましょう。



■問合せ 健康増進課 ☎(24)5770