



紹介者
製造部長 **やすが ひらめくみ**
安ヶ平 恵 さん

▼**どんな会社ですか**
さまざまな素材の表面処理を行っています。従業員は全員女性で、女性ならではの明るさと丁寧さで、一人一人が自分の仕事に責任を持って取り組んでいる活気のある会社です。

まちの企業 探検隊 ⑥ (有)ファースト コートサービス

若き企業人による会社紹介

所在地: 大更2-154-17
資本金: 300万円
代表者: 佐藤 晃
設立: 平成14年8月
従業員数: 10人
電話番号: 75-2371
事業内容: アルミ・鉄・ステンレス・石材などの素材の表面処理
主な取引先: 建築金物・自動車・半導体メーカー

▼**どんな仕事をしていますか**

車やお墓のコーティング、工業製品のテフロン加工など表面処理の技術の開発や工程設計を行っています。加工する対象や使用環境によって加工方法は変わってきます。

▼**仕事で心掛けていることは**

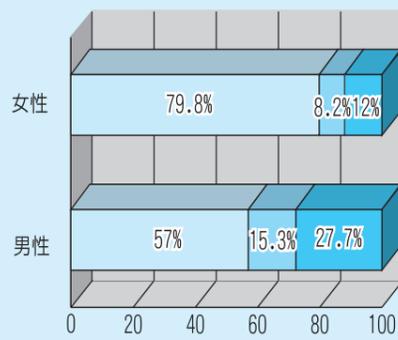
お客様の声が直接届くので、満足してもらええる仕事をするのと、自分自身が成長し、より高い技術を提供できることを心掛けています。

▼**やりがいを感じるころは**

お客様からお預かりし、コーティングした車の引き渡しするとき、きれいになったと言われたのがうれしかったです。

▼**今後の展望は**

もともと物作りが好きなので、表面処理の開発に力を入れ、お客さまのニーズに合った技術を提供していきたいです。

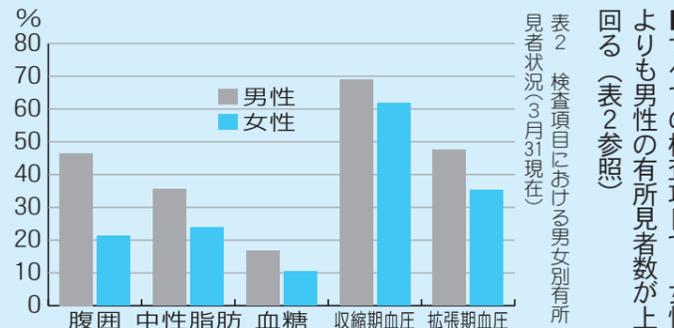


特定健診の受診を
市では現在、特定健診を実施しています。昨年度は対象者7293人のうち2668人が受診しました(受診率36.6%)。市では24年度までに受診率65%達成を目標としています。

この健診は、メタボリックシンドロームに着目した健診です。内臓脂肪の蓄積を把握することにより、生活習慣病の発生や重症化を予防することを目的としています。

■男性の約4割、女性の約2割がメタボリックシンドローム該当者または予備軍(表1参照)

- ▼**健診を受けるに当たり**
- ▽検査項目に影響するため、空腹の状態を受診する。
 - ▽健診前は油ものは控える。
 - ▽気候に合わせた服装を受診する。
 - ▽時間に余裕を持ち、リラックスして受診する。
 - ◆**食生活のポイント**
 - ▽1日3食、なるべく決まった時間に食べる。
 - ▽寝る2〜3時間前には食べ終わる。
 - ▽ゆっくりよくかんで食べる
 - ▽「腹8分目」を守る。

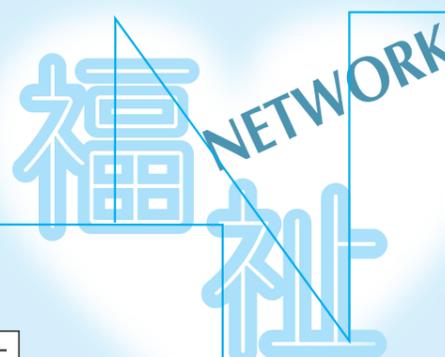


保健のひろば

☎76-2111・内線1151 市市民部保健課

環境のみらい

☎76-2111・内線1137 市市民部市民課



パソコンを集積所に出さないでください

介護のココロ

☎76-2111・内線1184 市地域包括支援センター

◆「閉じこもり」は、寝たきりにつながる
「家が一番」とばかりに家にこもってばかりでは、足腰は衰え、食欲も低下して衰弱の悪循環が進行し、やがては要介護状態に移行する危険があります。また、家の中では刺激が少ないため、次第に脳も衰え、認知症も招きやすくなってしまいます。

次の点に注意し、健康な生活を送りましょう。

▷閉じこもりを解消する生活改善

- 改善① 規則正しい生活リズムをつくる
- 改善② 体を動かす時間をつくる
- 改善③ こまめに外に出る機会をつくる
- 改善④ 趣味を通じた人間関係をつくる
- 改善⑤ ボランティアなどで自分の役割を持つ
- 改善⑥ 健康教室など、地域で行っているサービスも利用する



◆**ごみの出し方はルールを守って**

最近、地域のごみ集積所に市で収集しないごみを出しているのが見受けられます。次のことに注意し、ごみを出すようにしてください。

- ①粗大ごみ (いす・こたつ・オープンレンジなど) や引火の恐れのあるごみ (ファンヒーター、灯油などを入れた空き容器) は、直接清掃センターに搬入してください。
 - ②廃家電 (テレビ、エアコン、冷蔵庫、洗濯機、衣類乾燥機)、パソコンは、小売店などに相談の上、指定された方法で処理してください。
 - ③廃タイヤは、ガソリンスタンドまたはタイヤ販売店へ依頼してください。
 - ④オイルやオイルエレメントは、整備工場またはガソリンスタンドへ依頼してください。
 - ⑤農機具類は、取扱店などに依頼してください。
- ※ごみの処理方法について詳しくは、市市民部市民課または清掃センター(☎76-2814)まで。



練習場所には元気な声が響きます

No.1 八幡平市剣道スポーツ少年団

市剣道スポーツ少年団は、旧西根町の時代から約30年以上続く歴史のあるスポーツ少年団で、卒業生の中には、インターハイに出場した選手もいます。

現在は、小学校3年生から中学校3年生まで13人が所属。剣道の基本である「型」や構え、技の打ち込みから実践で駆け引きしながら相手と勝負するなど練習に励んでいます。

同少年団のモットーは「百練剛」。日々努力を惜しまず練習し、忍耐力



「百練剛」のもと練習を頑張る団員たち

や自分を磨くことを剣道を楽しみながら養うことを目標にしています。剣道は「礼に始まり礼に終わる」競技であり、けいこを通して礼儀を教えることで、あいさつなど毎日の生活につながると思っています。

※見学・体験にぜひ来てください。竹刀と防具は貸し出ししています。

■練習日時 毎週月・木曜日 午後7時から9時まで

■練習場所 大更公民館 体育館

詳しくは、市剣道スポーツ少年団 指導者・鈴木和由(☎74-4140 または090-14631-8031)まで。