

クイズに答えて記念品をゲット!

正解者5名の方に抽選で記念品を差し上げます。
(記念品は月によって内容が変わる場合があります。ご了承下さい)

(必要事項が明記されていない場合は、対象からはずさせていただきます)

広報
いち
みち
き
さ
と
の
クイズ

《問題》
～ヒントは広報紙の中に～
笛吹川沿岸畑地かんがい事業の通称は『・・・』?

① 畑かん ② 地かん ③ 笛かん

ハガキまたはメールで、クイズの答え、住所、氏名及びペンネーム、年齢、電話番号、広報の感想や町への意見を書き〒409-3601 市川三郷町市川大門1790-3 市川三郷町役場総務課広聴広報係までご応募下さい。



(メルアドQRコード)

対応する携帯電話などで読みとると、本町のメールアドレスを表示します

■先月号の答え

今年、全国的に大量発生している蛾の名前は『・・・』ガ?の答えは②番の「マイマイ」が正解でした。

おめでとうございます。次の方が当選されました。記念品をお贈りします。ニャンコ先生さん、くまもん大好きさん、三珠のばばさん、澤登かね子さん、くうちゃんさん

届け、平和の願い

広島平和記念式典派遣団

町では、8月6日に広島平和記念公園で行われた「広島平和記念式典」に代表団を派遣しました。式典への派遣は今回で22回目。派遣団は一瀬 勝団長を中心とした、町内の小中学生と関係者総勢33名。派遣団一行は平和記念式典、広島市原爆死没者慰霊式に出席したほか、原爆資料館を見学するなど戦争、原爆の恐ろしさを改めて知り、さらなる平和を願いました。(写真・平和記念公園にて)



国境を越えた交流

長谷川空手スクール

長谷川空手スクール(長谷川伸一代表)では、空手と太鼓のコラボレーションコンサートを歌舞伎文化公園にて開催しました。コンサートでは、イタリア・ナショナルチームコーチサント・トーレ氏と和太鼓奏者天野宣氏との普段では味わえない勇壮な演奏(演武)も披露されました。このほか三珠歌舞伎太鼓も披露され、歌舞伎文化の地で国境を越えた和の文化交流が図られました。



▲天野 宣氏の演奏で演武を披露するサント・トーレ氏



▲ふれあい夏祭りでの「水でつぼう工作」「ますのつかみどり」の様子

作って、捕って、たくさん食べたぞー！ 六郷地区公民館ふれあい夏祭り

7月28日、富士見ふれあいの森公園では「六郷地区公民館ふれあい夏祭り」が開催されました。祭りでは、水でつぼうの工作教室やにじますのつかみ取り&塩焼き、流しそうめんなどで多くの子どもが楽しみました。

このほか、町内各地区で「納涼会」、「盆踊り」が開催されました。伺ったところを写真でご紹介します。



▲8月14日《宮原区 納涼盆踊り大会》かき氷あり、焼き鳥あり、金魚すくいありと内容盛りだくさんでした。



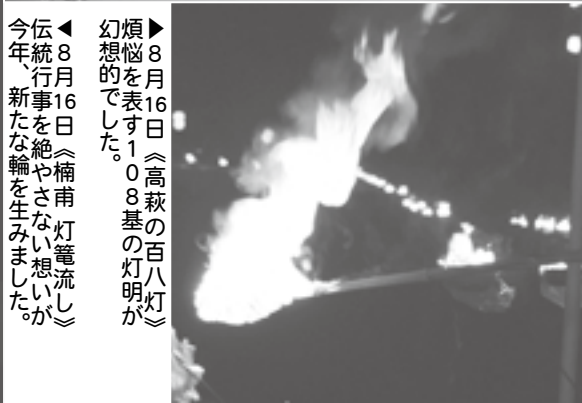
▲8月14日《高田地区盆踊り大会》

▼8月10日《まちや夏まつり》盆踊り前に突然にんにん登場!子どもたちと仲良く「にん!どん!ぼん!」を踊りました。



▲8月15日《津島神社祭典(葛筆沢)》稚児の舞が奉納されました。暑い中きれいに舞えました。

▼8月14日《大木ふるさと夏まつり》普段火消し役の消防団員がこの日は火付け役に。



伝▲8月16日《楠井灯籠流し》今年、新たな輪を生み出した。
煩悩を108基の灯明が
想的に表す。
8月16日《高萩の百八灯》

社協 第4号 便り

社協は、町民の皆様と一緒に地域福祉活動を進めていきます。

夏休みにボランティア活動をしました!

7月31日、8月2日の2日間、六郷小学校の児童が配食ボランティアを体験しました。配食ボランティアとは、一人暮らしなどの高齢者宅へお弁当を届けるボランティアです。児童からお弁当を受け取った高齢者は、表情も明るく大変喜んでいました。体験終了後はフードバンク活動の説明を受け、食の大切さについて理解を深めながら配食弁当を試食しました。

体験を終えた児童からは「お年寄りの方は、たくさんの人に支えられて生きていると思いました。」「この体験で、笑顔で対応することが大切だと感じた。」など感想をいただきました。



町社会福祉協議会 ☎ 055-272-4179

こんにちは保健師です

たかが「枕」、されど「枕」

私たち人間は、人生の1/3の時間を睡眠時間にあてていると言われています。

朝起きた時に、肩こり、頭痛、首の痛み、腰痛や「なんだか熟睡できない、疲れがとれない…」ということはありませんか？もしこのような症状が慢性的にある場合、ちょっと「枕」に目を向けてみて下さい。首には大きな神経があり、頭・首・肩・腕・指先にまで影響しています。合わない枕を使い続けることで、首に負担がかかり、様々な症状を引き起こすとともに、睡眠の質が低下し、日常生活にも支障をきたします。普段何気なく使っている枕ですが、実は健康を考える上でとても重要な役割を果たしているものなのです。

では、どのような枕が良いのでしょうか？そもそも枕には首と布団の間の隙間を埋める役割があります。これは立っているときと同じ姿勢（S字ライン）を維持するためです。枕が高すぎると、首が不自然に湾曲し、肩こりや首筋のはり、頭痛、いびきなどが生じ、枕が低くても、寝つきが悪い、熟睡感がない、起床時の顔のむくみ、くびのしわ、口呼吸などが生じる事があります。頭の形や体格などにより個人差はありますが、理想的な寝姿勢は「**立っている状態の姿勢**」です。頸椎が自然な湾曲を保てるのが大切です。また、一晩に約20～30回打つと言われてる寝返りの打ちやすさもまた安眠の1つです。横向きで寝た状態で「鼻・喉・へそ」が一直線になる枕の高さが最も寝返りが打ちやすいようです。これらを踏まえ、ご自分の寝姿勢を誰かにチェックしてもらい、枕の高さが適当かどうかみてもらうといいですね。

良質な睡眠は毎日の生活を楽しく豊かにするといっても過言ではありません。一度ご自分の「枕」を見直してみたいはいかがでしょう。

(保健師・斎藤美恵)



～ 乳児・幼児健診 ～

■□■4カ月児・7カ月児健診

【とき・場所】9/10 (火) 三珠健康管理センター
※日程が変更になりました

【受付時間】午後1時～1時30分

【対 象】平成25年2月、5月の出生児

【持 ち 物】母子健康手帳、バスタオル

■□■10カ月児・13カ月児健診

【とき・場所】9/26 (木) 三珠健康管理センター

【受付時間】午後1時～1時30分

【対 象】平成24年8月、11月の出生児

【持 ち 物】母子健康手帳、バスタオル

■□■3歳児健診

【とき・場所】9/19 (木) 三珠健康管理センター

【受付時間】午後1時～1時30分

【対 象】平成22年5月～7月、

【持 ち 物】母子健康手帳、問診票、
普段使用の歯ブラシ、尿スティック

■□■六郷地区幼児健診

【とき・場所】9/11 (木) 六郷ふれあいセンター

【受付時間】午後1時～1時30分

【対 象】
1歳6カ月児 ⇒ 平成23年12月～
平成24年2月の出生児
3歳児 ⇒ 平成22年6月～8月の出生児
5歳児 ⇒ 平成20年7月～9月の出生児
【持 ち 物】母子健康手帳、問診票、
普段使用の歯ブラシ、尿スティック（3歳児のみ）

■対象日に都合がつかない方は、いきいき健康課子育て支援係までご連絡下さい。

～ 離乳食教室 ～

【と き】9/6 (金)

【場 所】三珠健康管理センター2階調理室

【受付時間】午前9時30分～10時

【対 象】おおむね妊娠5カ月以上の妊婦、
お子さまが生後5カ月未満の方

【持 ち 物】母子健康手帳、エプロン、筆記用具、
児のスプーンや容器

※予約制ですので申し込み問い合わせはいきいき健康課子育て支援係までご連絡下さい。
※託児を希望される方は、申し込み時に「託児希望」とお伝え下さい。

～ 母子健康手帳の発行 ～

【と き】9/3 (火)、9/19 (木)

【場 所】三珠健康管理センター1階機能訓練室

【受付時間】午前10時（時間厳守）
※発行には1時間30分程度かかります。

【持 ち 物】印鑑

※発行は原則として本人に限ります。

※上記の日程以外での発行は**いきいき健康課のみの発行**になります。日程が合わない場合やお急ぎの方は子育て支援係までご連絡下さい。

～ 母親学級 ～

■1回目

【と き】10/4 (金)

【場 所】三珠健康管理センター

【受付時間】午後1時～1時30分

【対 象】町内にお住まいの妊婦さん

【持 ち 物】母子健康手帳、筆記用具

【内 容】母乳について、妊娠中の食生活について

～ 予防接種 ～

子宮頸がん 予防ワクチン	平成25年6月14日現在、国からの勧告により、子宮頸がん予防ワクチンの積極的勧奨は差し控えられています。接種をご希望の方は 医師と相談して、ワクチンの効果や有効性、リスクを理解した上で接種をお願いします。 *積極的勧奨とは… 接種対象年齢などの方に対し、個別に通知を送るなどして接種を促すことを言います。 *子宮頸がんの予防ワクチンが定期接種の対象であることは変わりませんので、希望する場合には予防接種を受けることは可能です。
2種混合 (DT：ジフテリア・破傷風) 麻しん風しん2期	【対象者】2種混合 ⇒ H13.4.2～H14.4.1 生（小学6年生） 麻しん風しん2期⇒ H19.4.2～H20.4.1 生 6月30日時点で2種混合、麻しん風しん2期の対象児で予防接種をお受けになっていないお子さまに7月下旬に通知を送りました。 *既に接種済の場合は、ご容赦願います。 *2種混合については、現在中学1年生で接種できなかった児は13歳の誕生日の2日前まで公費負担で接種できます。
B C G（結核）	【対象者】生後1歳に至るまでの間 【標準的な接種期間】生後5～8カ月
日本脳炎	【通常接種】対象者：H19.4.2以降生まれ 第Ⅰ期⇒3～4歳（接種対象年齢は6カ月～7歳6カ月未満） 第Ⅱ期⇒9～13歳未満 【特例】対象者：H7.4.2～H19.4.1生まれの児 ※特例対象者は不足回数分の定期予防接種を、20歳の誕生日の2日前まで公費負担で受けることができます。
ヒブワクチン 小児用肺炎球菌 ワクチン	平成25年4月1日から定期予防接種の対象となりました。接種費用は引き続き全額助成で受けられます。 *ヒブワクチンの追加接種は、「おおむね1年」の間隔から「7～13カ月までの間」に変更になりました。