



わだいの ひろば



新しい庁舎で完成式を開催 神泉総合支所（地域振興課）

多目的交流施設の敷地内に新しい庁舎が建てられ、3月28日（火）に神泉総合支所の完成式が行われました。新支所はバス交通をはじめ地域のにぎわい創出の拠点として町民生活や、観光事業の基盤となることが期待されます。

建物には地域の特性を生かした町有林のひのきを各所に使用し、木質化を図り温かみのある落ち着いた雰囲気となっておりますので皆様、お気軽にお立ち寄りください。



第1分団の消防車が新しくなりました 神川町消防団第1分団

2月19日（日）役場駐車場にて、「神川町消防団第1分団消防ポンプ自動車引渡し式」が行われ、金子副町長から消防団へ車両が引き渡されました。

新しい車両には、エンジンカッターやスプレッダー等の救助資機材が搭載されています。この車両を活用し、町民の皆様の安全・安心のまちづくりに一層努めて参ります。



武蔵野門太の錦絵初公開！！ パネル展示（生涯学習課）

昨年10月に相撲錦絵師・木下大門さんより寄贈された「武蔵野門太」の錦絵を2月下旬～3月にかけて、神川町役場と中央公民館で初公開しました。公開にあわせて、武蔵野門太の生涯を多くの方に知っていただけるようパネル展示を開催しました。

展示に訪れた人からは「自分たちの町にこんなにも人気の力士がいたとは知らなかった。」等の声が聞かれました。

保健師・看護師・社会福祉士・管理栄養士からの

♡ 健康メッセージ ♡

問合せ 地域包括支援センター ☎0495-74-1155 FAX0495-74-1156

いつでもできる、健康長寿のポイント

健康長寿のためには、幼い時から病気の予防をしていくことが大切です。下記の点に注意して、健康長寿を目指しましょう。

年に一度は健診（検診）を受けましょう

健康状態の確認や病気の早期発見・予防ができます！

【小児期】乳幼児健診を受ける。

【成人期・高齢期】学校での健診、職場健診・健康診断・がん検診・人間ドック等を受ける。

【全年代】健診（検診）受診後、精密検査等の指摘があれば早期受診し、指導があれば生活改善に努める。

心の健康を保ちましょう

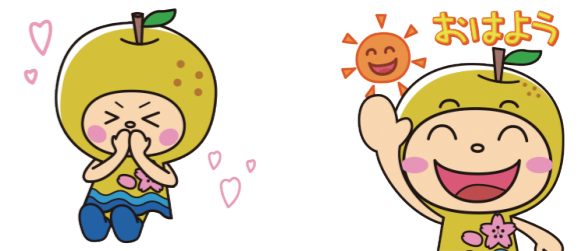
【全年代】～心をいたわるポイント～

○1日に2人以上と話をする・1回は声を出して笑う

○楽しいニュースに目を向ける

○達成しやすい目標を立ててみる

○睡眠・起床等の生活リズムを崩さない

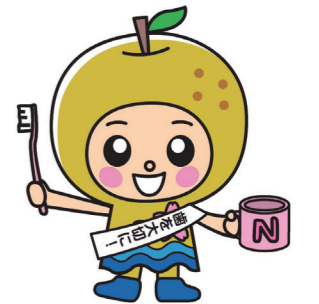


自分の歯を大切に

虫歯や歯周病は予防が肝心です！

【小児期】学校等の歯科検診で虫歯や歯並び等指摘されたらしっかり治療して、3か月に1回の歯科検診を受ける。仕上げ磨きも忘れずに。

【成人期・高齢期】年齢が上がるにつれて、虫歯・歯周病のリスクも上がるので、3～6か月に1回の歯科検診を受ける。



気をつけよう！あなたの食事・家族の食事

【小児期】身体が成長する時期のため、エネルギー量とカルシウム（牛乳・乳製品・小魚等）をしっかり取る。補食は量と時間を決めてとる。

【成人期】生活習慣病（糖尿病、心疾患、高血圧性疾患、脳血管疾患等）を防ぐために、主食・主菜・副菜をバランスよくとる。

【高齢期】貧血や筋力低下予防のために、たん白質（肉・魚・卵・大豆食品）を積極的にとる。骨折予防のため、カルシウム（牛乳・乳製品・小魚等）をしっかり取る。

適度に体を動かし、健康を維持しましょう

【小児期】親子で一緒に遊び身体を動かす。

【成人期】日常生活の中で意識して体を動かす。ストレッチや軽い運動、ウォーキングやジョギング等を行う。

【高齢期】立っている時間を増やす。椅子等につかまりながらかかとの上げ下げをする。歩幅を広くして歩く。ウォーキング教室や体操教室等に参加する。