

**保健センターだより**

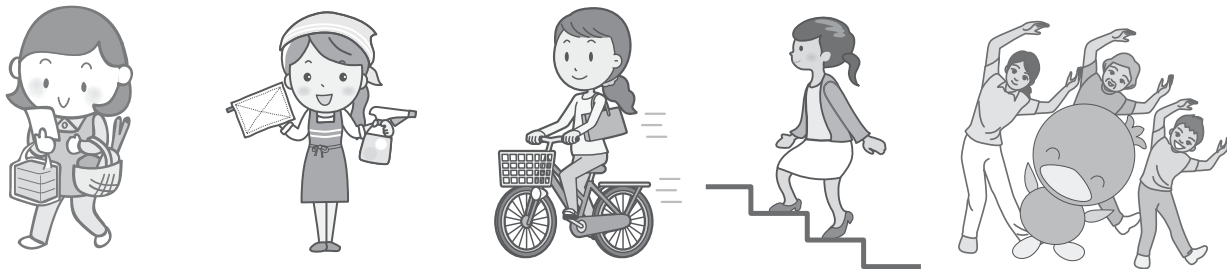
**身体活動を増やしましょう！**

運動不足で活動量の少ない日々が続くと、足腰がだいに弱くなり、肥満や病気の進行にも拍車がかかります！今よりも10分多く身体を動かして、生活習慣病を予防しましょう。

《こうしてトライ！生活活動・運動でプラス10》

毎日、今よりも10分多く身体を動かすこと+10（プラステン）で日常生活が制限されることなく生活できる期間（健康寿命）をのばせることがわかっています。

- ◎歩いて買い物
- ◎家事をしっかりと
- ◎近くは自転車
- ◎階段の利用
- ◎ミムリン体操



**健康チェックで安全に**



- ①足腰の痛みが強い
- ②熱がある
- ③体がだるい
- ④吐き気がある、気分が悪い
- ⑤頭痛やめまいがする
- ⑥過労気味で体調が悪い
- ⑦睡眠不足で体調が悪い
- ⑧食欲がない
- ⑨二日酔いで体調が悪い
- ⑩下痢や便秘をして腹痛がある
- ⑪少し動いただけで息切れ、動悸がする
- ⑫咳やたんが出て、風邪気味である
- ⑬胸が痛い
- ⑭（夏季）熱中症警報が出ている

運動を開始する前に、体調をチェックして、当てはまるものがあつた場合は運動をお休みしてください。

問合せ=保健センター ☎76-2855

就労に不安を抱えている… 生活に不安を抱えている…

**出張相談を実施します。まずはご相談を！**



働いた経験がなく不安なかた、生活に不安を抱えているかた、失業しているかたなど、ひとりで悩まず、まずはご相談ください。埼玉県から委託を受けた専門の相談員と一緒に課題を整理し、相談内容に応じた問題の解決に向けたお手伝いをします。相談料は無料です。どうぞお気軽にご相談ください。

【対象】町内に在住しているかた ※生活保護を受給しているかたは、この制度の対象となりません。

【相談日】5月15日(月)

【相談時間】午後1時30分～3時30分

【場所】美里町保健センター  
【問合せ】アスポート相談支援センター埼玉北部（埼玉県社会福祉協議会） ☎048-577-6883

行政区名	区長氏名	区長代理氏名
根木	根岸 恵作	田島 弘行
関	遠藤 正美	藤野 博 荻野 茂
南阿那志	鈴木 和夫	清水 康雄 平野 鉄次
北阿那志	櫻沢 恭治	井古田 俊明
小茂田	中嶋 敬子	田中 格一 田熊 邦彦
下児玉	下山 隆司	山本 政廣
北十条	中嶋 眞一	上山 隆
南十条	石井 芳夫	石川 高一
沼上	石井 敏郎	逸見 健一 小暮 兼俊 中大 沢利
広木	鈴木 茂	清水 充晃
駒衣	茂木 清一	小暮 義昭 片山 利幸
木部古郡	深沢 幹男 田端 眞一郎	上松 和彦 野口 正美
甘粕	杉田 巳憲	島崎 禮裕
中里	堀口 重雄	鈴木 延夫
湯桁	中澤 高司	新井 孝司
野中	木田 耕太郎	久保 田中
小栗	新井 好夫	岩崎 芳郎
猪俣	寺尾 英一	塩原 秀夫
湯本	塩原 重信	小野 澤惇二
大仏	新井 達雄	上田 宏
白石	金井 孝雄	相馬 薫
円良田	相馬 正明	

問合せ＝総務税務課 総務係 ☎76-1115

**区長さんを紹介します**

町民のみなさんと行政のパイプ役としてご尽力いただき、平成29年度各行政区の区長・区長代理さんが決まり、4月24日に開かれた区長会の初会議の席で、町長から委嘱状が手渡されました。

新しい区長・区長代理さんと区長会の会長・副会長さんは次のとおりです。1年間どうぞよろしくお祈りします。

会長	遠藤 正美 (関)	
副会長	茂木 清一 (駒衣)	新井 好夫 (小栗)

平成29年度の

よろしくお祈りします

**みまこと文芸**

俳句と短歌を募集中！毎月5日までに総合政策課へお届けください。

俳句 山里は桃の花咲き賑わいて

大沢 公子

短歌

二千円出ずなら刺身がよかつた

孫二人卒業なりて頼もしき

焼鳥ほおりのたまう夫

婆の出番は少なくて嬉し

身内さえ暗殺せし国戦慄す

やわらかな日ざしそそぎ春めいて

ミサイル発射に戦争を危惧す

温もり感じ木の芽ふくらむ

赤い椿の密吸う鳥がつきつきに

福島恵美子

たまに花ごとくわえゆくあり

小さき赤芽始めてうれし

いつからか山路にならふ石佛の

堀内 英子

おたやかな舌りしお顔に舌いたくて

いちご砂糖の絶品のジャム

須賀 茂子

被災地の復興の壁に土地登記

エナガも来てる冬のわが家は

されずに残る持ち主不明

年月の経つのは早しどつさり

有馬 康博

田植えの肥料業者運びぬ

我が家にも姿見えねど春の声

小林カツ子

仲間とささるホーホケキョケキョ

有馬 千代

**ワンポイント手話講座 170**

～ミルク～

手をグーにして親指を立てて口角にあてる

