

保健師だより

「冷え」対策で、寒い冬を乗り越えましょう。

「冷え」と「低体温」の違いとは？

・冷え性とは、人が寒さを感じない程度の温度環境で手足が冷えることを指します。必ずしも、体温が低かったり、触ると冷たいわけではありません。

原因：血流の悪化や不規則な食事による代謝の低下、自律神経の乱れなど。

症状：手足の冷え、関節痛、不眠、便秘や下痢など。

・低体温とは、代謝によって発生する熱と、体から逃げていく熱のバランスが崩れ、深部体温が35℃以下までさがることです。

原因：寒い所で長時間過ごす、冷たい水につかるなどの環境的要因

症状：激しい震え、意識障害、錯乱など

「冷え」をチェックしてみましょう

- ☐ 頭痛や肩こりが気になる
- ☐ 体力がなく疲れやすい
- ☐ 寝つきが悪い
- ☐ 吹き出物や肌荒れが気になる
- ☐ 顔や上半身がのぼせる
- ☐ 腹痛や下痢が多い

日々の生活習慣と冷え症は大きく関わっています。生活習慣を見直して冷えにくい体づくりをしましょう。

①運動習慣を身につける

身体を動かすと新陳代謝が促進され、体温の上昇につながります。仕事の合間のストレッチなど、意識して体を動かすようにしましょう。

②ストレスをためない

ストレスをためこむと自律神経が乱れて、末梢の血流が悪くなります。十分な休息と睡眠をとりましょう。

③朝ごはんをしっかり食べる

体温は起床時が最も低く、朝食を食べると体温が上昇します。朝食を抜くと体温が上がらないまま1日が始まり、冷えを感じやすくなります。

④冷たいものを摂りすぎない

冷たいものの摂りすぎは胃腸にも負担がかかり血流を悪くします。

⑤湯船につかる

冬場は40度くらいのお湯に10～15分つかることで血液循環がよくなり代謝もあがります。

担当 斉藤



こころの悩みを相談してみませんか

#いのちSOS

■NPO法人 自殺対策支援センター ライフリンク

専門の相談員が、必要な支援策などについて一緒に考えます。

☎ **0120-061-338** おもい ささえる

<https://www.lifelink.or.jp/inochisos/>



よりそいホットライン

■(一社)社会的包摂サポートセンター

どんなひとの、どんな悩みにもよりそって、一緒に解決できる方法をさがします。

- ・暮らしの悩みごと
- ・悩みを聞いて欲しい方
- ・DV、性暴力などの相談をしたい方
- ・外国語による相談をしたい方 など

☎ **0120-279-338** つなぐ ささえる

<https://www.since2011.net/yorisoi/>



24時間対応

NPO法人 自殺対策支援センター ライフリンク

生きづらびっと

「生きづらびっと」では、SNSやチャットによる自殺防止相談を行い、必要に応じて電話や対面による支援や居場所活動等へのつながりも行います。

LINE

@yorisoi-chat



Webからの相談

<https://www.lsystem.org/web>



チャット

<https://yorisoi-chat.jp/>



包括支援 センター だより

在宅医療と介護の連携について

在宅医療と介護の両方を必要とする状態の高齢者が、住み慣れた地域で自分らしい暮らしを続けることができるように医療と介護の切れ目のない支援の連携が重要になっています。

地域包括支援センターは、地域の高齢者が抱えるさまざまな問題を整理し、医療機関や介護保険サービス事業者と連携して支援するためのコーディネート役です。住み慣れた地域で暮らすためにどのような医療や介護サービスが利用できるかをまとめた「在宅医療・介護あんしんガイド」を作成し配布しておりますので、お気軽にご相談ください。

問合せ

地域包括支援センター

☎0475 (32) 6865

ながいき学校

地域包括支援センターでは、健康寿命を延ばすための教室を月替わりで実施しています。令和6年2月まで毎月教室を行いますので、下記の内容をご確認の上お申し込みください。

教室名	実施日	内 容	申込期間
ちょこっと運動教室	令和6年 1月 9日(火) 1月16日(火)	家事の合間など、隙間時間でできる運動方法を学び、運動習慣を身につけましょう。	12月1日(金) ～12月14日(木)
ころばん教室	令和6年 2月13日(火) 2月20日(火)	転倒予防のために、バランスや下半身の筋力のアップを目指しましょう。	1月4日(木) ～1月15日(月)

活動時間 午後1時30分～午後3時

ところ 長生村保健センター
2階 多目的ホール

利用料 1回 200円

定 員 20人(定員を超えた場合は抽選)

申込方法 電話または窓口でお申し込みください。

問合せ 地域包括支援センター
☎0475 (32) 6865

※送迎が必要な方で、送迎を希望する場合には、申し込み時にご相談ください。

12月の保健センター事業

検(健)診

日	内 容	受付時間
7日(木)	1歳6カ月児健診 【令和4年4・5・6月生】	時間指定(午後)
	2歳児歯科健診 【令和3年7・8・9月生】	時間指定(午後)
19日(火)	乳児健診 【令和4年12月、令和5年5・8月生】	時間指定(午後)

各種相談

随時受付中

- ・ 心と体の健康相談
- ・ 栄養相談
- ・ 子育て相談

ひとりで悩まず、健康推進課へご相談ください。

健康推進課 ☎0475(32)6800

子育て教室

日	内 容	時 間
5日(火)	おやこあそびくらぶ 【0歳・妊婦専用】	10:00～11:00 (出入り自由)
12日(火)	おやこあそびくらぶ 【1歳～未就学児】	10:00～11:00 (出入り自由)

健康増進事業

日	内 容	時 間
8日(金)	ノルディックウォーキング教室	9:30～11:30 (受付 9:00～9:30)

その他

日	内 容	時 間
20日(水)	献血	9:30～12:00





長生村長 小高陽一

早くも12月に入ってしまった。今年1年間の悔いを残さないよう今月も精勤し、新年を迎えたいと思います。

11月は長生村70周年を祝うイベントが目白押しでした。

3日から文化祭が始まり、初日の「むらっ子発表会」はお父さん、お母さんに加え、兄弟姉妹やおじいさん、おばあさんも来場され、文化会館700人のホールが満席となりました。

4日の記念式典は国会議員、県議会議員、近隣市町長、そして各種団体ご臨席のもと、厳粛に挙行され、本村に功績のあった54人と30団体に表彰状と感謝状を贈りました。

11、12日と2日間尼ヶ台

総合公園で開催した「ながいきフェスタ」は、12日は小雨模様でしたが目標の来場者1万人を達成し、本村の素晴らしさを村内外にアピールできました。招待した村と災害協定を結ぶ埼玉県上里町の山下町長、そして友好都市の同県東秩父村の矢沼副村長、百瀬議会議長もフェスタの盛況ぶりに驚きの色を隠せないようにしました。

新型コロナウイルスにより外出が制限され、数々のイベントが中止となりましたが、やっぱり賑わいが一番。

少子高齢化を嘆き、役場ホールの人口ボードの数字が刻々と減っていくのを見ていただけでは村の活性化は解決できません。もちろん村も対策を練っています。が、村民一人ひとりが夢に挑戦していくことが大事だと思っています。

そうした中で「夢がある、生きがいを感じる、住んで良かった長生村」づくりが更に発展することを祈っています。

ぼくのゆめ わたしのゆめ



ぼくのゆめは、ピアニストになることです。

なぜかという、いろいろな人に音がかくをきいてほしいからです。ぼくのピアノで、みんなをやさしい気持ちにしたいです。



一松小2年
さくま わたる
佐久間 航琉さん



高根小4年
くにとう あかり
國藤 朱莉さん





『夕暮れのコスモス』

秋桜!!こっちを向いて
淋しいなあ～

投稿者
アオちゃん



『天狗さんと一緒に』

秋祭り、孫の健やかな成長
をお願いしました。

投稿者
しばちゃん



『ドデカいカボチャたち』

連れ添って さ～出掛けましょうよ
ハロウィン感謝祭「ω」なんてね!

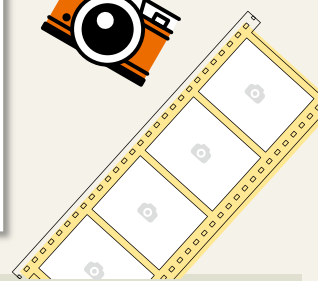
投稿者
ジイちゃんエール



『そばの花畑』

亡くなった祖父が大切にしていた畑。
今はそばの花が満開です。

投稿者
ワンコウ



掲載写真 募集中

散歩中に見つけた景色、村のイベント写真、
自慢のコレクション、お子さんやペットなど、
長生村で撮った写真を載せてみませんか?

●応募方法

①住所 ②氏名 ③年齢 ④ペンネーム ⑤タイトル ⑥ひとこと
を記入し、総務課広報広聴係へメールでご応募ください。
mail: taiyo-kun@vill.chosei.lg.jp



※注意事項※ ○公序良俗に反しないこと ○政治宗教団体、営利目的の投稿不可 ○添削あり ○著作権、肖像権、プライバシーなど第三者の権利を侵害しないこと
※広報紙に掲載できなかった写真は、村SNSで紹介する予定です。

今月の一句

俳句クラブ

ゆとりある 九十才の 敬老日

刈込 照子

(今は九十才になっても若いはずとしたりした姿で行事に参加して
いる様を見て、九十才でもまだまだゆとりある姿を句にしまし
た。)

稲穂波 舟のごとくに 一輛車

栗木 加奈

(実りの秋、一面の田圃に稲穂が秋風にさざ波のごとく揺れてい
ます、そんな中ゆくゆくみ線の一輛車は、あたかも舟の如くに
みえたのです。)

赤とんぼ 旅行案内 届く夕

石川 青子

(秋の旅行シーズンとなり各社より案内書が届きいろいろ楽しん
でいます。)

挽きたての 酢橘頂く 手に余り 鵜沢 よしえ

(通りすがりに呼びとめられて挽きたての酢橘を澤山頂きました。
ひろげた両手からこぼれる程でした。おかげで美味しい思いをし
ております。)

刈り残る 田や容赦なき 秋出水 植草 泰子

(刈り残った田に思わぬ大雨が押し寄せ稲穂まで水中に、耕作す
る方の悔しさと災害の怖さをあらためて感じました。)



議会定例会12月会議開催のお知らせ

議会定例会12月会議は、12月5日(火)から開催の予定です。傍聴を希望される人は、当日役場3階傍聴席入口で、氏名などを記入していただきます。

問合せ 議会事務局 0475(32)4744

新しい民生委員・児童委員を紹介します

12月1日付で石渡美智代さん(水口地区)が厚生労働大臣より委嘱を受けました。地域に暮らす身近な相談相手となりますので、ご相談がある場合は福祉課までお問い合わせください。



ご寄附ありがとうございました

明治安田生命保険相互会社千葉支社(土屋和哉支社長)から昨年に引き続き「私の地元応援募金」として70万5千5百円のご寄付をいただきました。地域住民の健康づくりや暮らしの充実のために活用させていただきます。



今月の公共施設休館日

村体育館・武道館・弓道場・藪塚球技場 4日(月)、18日(月) ※第1・3月曜日
村文化会館・交流センター 4日(月)、11日(月)、18日(月)、25日(月)、28日(木)～31日(日)

日曜開庁日

12月24日(日) 午前8時30分～正午

住民票(写)の発行、マイナンバーカードの交付(予約制)、村税納付等を役場庁舎で実施します。

村税等の納期限

12月25日(月)

■固定資産税 第3期 ■国民健康保険税 第6期
■介護保険料 第6期 ■後期高齢者医療保険料 第6期

※口座振替を利用されている人は、残高不足にならないようご注意ください。

休日当番医

月日	内科系	外科系
12月 3日(日)	いちのみやクリニック 0475(42)1616	栄倉病院 0475(24)2171
12月10日(日)	藤島クリニック 0475(47)3056	南洲会長生クリニック 0475(32)1821
12月17日(日)	よねもと整形外科 0475(40)1065	栄倉病院 0475(24)2171
12月24日(日)	鈴木医院 0475(22)2630	公立長生病院 0475(34)2121
12月31日(日)	長島医院 0475(42)8800	聖光会病院 0475(35)5151
	公立長生病院 0475(34)2121	

当番医は変更になる場合があります。※救急患者が優先

問 中央消防署指揮情報係 ☎0475(24)0119

今月のゴミ収集日

1コース(八積地区)	2コース(高根地区)	3コース(一松地区)
燃えないゴミ 6日	資源ゴミ 6日	粗大ゴミ 6日
粗大ゴミ 20日	燃えないゴミ 13日	資源ゴミ 13日
資源ゴミ 27日	粗大ゴミ 27日	燃えないゴミ 20日

燃えるゴミの収集日：全コース 火、木、土曜日

移動交番

■村交流センター

12月13日(水) 午後1時30分～午後3時
12月27日(水) 午後1時30分～午後3時

■村文化会館

12月 6日(水) 午後1時30分～午後3時
12月26日(火) 午前10時～午前11時30分

■尼ヶ台総合公園

12月 8日(金) 午後1時30分～午後3時
12月20日(水) 午前10時～午前11時30分

※日程は変更になる場合があります。

問 茂原警察署 移動交番係 ☎0475(22)0110

夜間急病診療所

診療科目 内科・小児科

受付時間 午後7時45分～午後10時45分

ところ 茂原市八千代1-5-4

☎0475(24)1010

■夜間急病診療テレフォン案内

午後7時～翌午前6時 ☎0475(24)1011

こども急病電話相談

☎局番なしの#8000(プッシュ回線・携帯電話)

☎043(242)9939(ダイヤル回線・IP電話)

受付時間 毎日午後7時～翌午前6時

スマートフォンからも広報ちょうせいを閲覧できます。QRコードからアプリのダウンロードが必要です。



【iOS】



【Android】