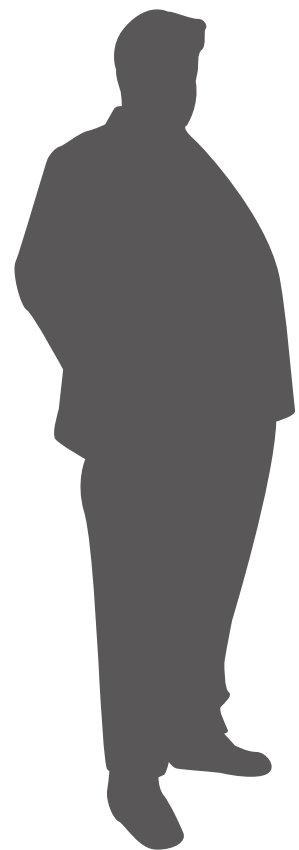


# 生活習慣病を予防しましょう

生活習慣病を知ってますか？生活習慣病とは毎日のよくない生活習慣の積み重ねによってひき起こされる病気です。日本人の3分の2近くが生活習慣病が原因で亡くなっています。



**生** 活習慣病といわれる糖尿  
 病、高血圧、脂質異常症  
 (以前は高脂血症と呼ばれていま  
 した)、心臓病や脳卒中は、感染  
 症であるインフルエンザや食中毒  
 のように「昨日からわずらってし  
 まった」というものではありません  
 せん。意識することなく、知らず知  
 らずのうちに、からだに合わない

ことを長年積み重ねてしまったと  
 いうことが多いのです。これは人  
 によって異なります。毎日の生活  
 のなかに隠れている原因を探し  
 て、これからの生活に役立ててみ  
 ましょう。そのお手伝いのために、  
 保健センターでは大人の健康相談  
 や健康出前講座を行っていますの  
 で、上手に活用しましょう。

## 保健センターが生活習慣病予防をサポート

### ▶▶ 大人の健康相談 (個別相談)

保健師、管理栄養士による完全予約制の健康に関する個別相談です。家族の相談も受けます。

- ▶日程…12月19日  
 平成26年1月16日、2月20日、3月20日
- ▶時間…9:00・10:00・11:00・13:30  
 14:30・15:30
- ▶持ち物…健康診断の結果(なくても可)、筆記用具
- ▶費用…無料
- ▶申込方法…電話予約。保健センターへ連絡。

### ▶▶ 健康出前講座

- 10人以上の住民が集まる地区の集会等に職員(保健師、管理栄養士)が出向いて健康教育を実施します。
- ▶時間…10:00から16:00まで(土・日・祝祭日は除く)
- ▶会場…町内の公共施設。会場は申込者が用意。
- ▶テーマ例…生活習慣病予防のための食生活・高齢期に大切な食事・離乳食、幼児食の困った！を解決・高齢期の簡単健康体操・健康診断結果の見方・子育て健康サポート(子どもの病気やけがについてなど)。
- ▶費用…無料 ▶申込方法…保健センターへ連絡。

※会場が公共施設以外、町外施設・営利、政治や宗教活動を目的とするもの・出前講座の趣旨に適さないと認められるもの・健康づくりを趣旨としないものは受付不可。

### 休日・夜間・小児時間外診療所

施設名	休日急患診療所	第二休日診療所	小児時間外救急診療所	イムス富士見総合病院(入院等が必要な救急小児)
所在地	ふじみ野市駒林 353	富士見市鶴馬 3351-2	ふじみ野市駒林 353	富士見市鶴馬 1967-1
電話番号	049-264-9592	049-252-4050	049-264-9592	049-251-3060
診療日	日曜・祝日・年末年始	日曜・祝日	月～土曜	月・木曜
診療時間	9:00～16:00 20:00～22:00	9:00～16:00	20:00～22:00	月・木曜が平日 18:00～翌朝8:00まで 月・木曜が祝日 8:00～翌朝8:00まで

### 大人のための朗読と音楽を楽しむ会 (申込制) -季節の物語とサクソ演奏-

無料

12月7日(土) 14:00～15:30 受付13:30～

- ▶定員…40人
- ▶会場…中央図書館視聴覚室
- ▶申込み…中央図書館で受付中。電話可。



### 新春おはなし会 -親子で楽しむ昔話&紙芝居-

無料

1月11日(土)

- ▶対象、日時、定員
- 《5歳～小学2年生の部》幼児から楽しめます  
 定員…子ども50人 10:10～10:50
- 《小学3～6年生の部》大人の方も参加できます  
 定員…子ども50人 11:10～12:00
- ▶申込み…中央図書館で受付中。電話可。

### インターネットで本の予約ができます

インターネットで貸出状況照会・貸出期間延長・所蔵する資料(本・雑誌・紙芝居(禁帯出資料を除く))の予約や、予約状況の確認などができるインターネットサービスを開始しました。利用にはパスワード発行申請の手続きが必要です。本人が来館し、申請してください。詳細は図書館ホームページをご覧ください。

## 図書館だより

中央図書館 ☎258-6464  
 開館時間/10:00～19:00(土・日は18:00まで)  
 休館日/毎週月曜日、月末、土・日除く祝日  
 竹間沢分館 ☎274-1722  
 開館時間/11:00～18:00  
 休館日/毎週月曜日、月末、土・日除く祝日  
**地域文庫**  
 児童書の貸出、お話会などを行います  
**つくし文庫**…12月21日(土) 10:00～12:00  
 場所/上富第1区集会所  
**あらた文庫**…毎週火曜日15:30～18:00  
 場所/荒田宅(藤久保536-4 三芳東中学校近く)

※子ども向けのイベントは、P24にも掲載しています。

### “クリスマス・年越し”に関する本 別冊紹介中



#### 雪の森のリサベット

アストリッド・リンドグレン / 作  
 イロン・ヴィークランド / 絵  
 石井登志子 / 訳  
 徳間書店 / 2003年1月発行  
 請求記号 / 949 リン

お手伝いさんとクリスマスの買い物に出かけた少女リサベット。途中、一人で知らない人のそりに飛び乗り、雪の森で迷子になってしまう…。カラーの挿絵が美しいスウェーデンの児童文学。

## みよし 歴史 探訪

### 旧島田家住宅

三富を訪ねるなら、先ず旧島田家住宅に立ち寄ってみたい。車で来たのなら、ここに止めて散策するのがいい。旧島田家住宅は文化文政期に建てられたというから、200年近く経っている家屋であるが、今生きてある物の息吹を感じる。移築民家文化財、カビ臭いと連想するところだが、ここは全く違う。一步大戸口をくぐれば薪の燃える匂いに包まれる。今日の文化住宅のようにはいかないが、そのまま住んでも良いくらい管理が行き届いている。古建造物の保存管理の有りようとして、高く評価してよいのではないか。活用しながら保存する。毎日、雨戸を開けて、風を通し、掃除を欠かさず、囲炉裏に火を入れる。そんな普通のこと在家屋の保存にとって効果的なのだ。

さて、ビクターセンターという近代的な建物をイメージするかもしれないが、ここ旧島田家住宅は、三富を訪れた人の出発点として、また休憩場所として、さらには歴史や民俗に関連する体験学習拠点として活用されている。まあ、あまり固いことは言わずに、時間があれば囲炉裏端に座ってしばし休憩するといいい。お茶をいただきながらチロチロ燃える火を見ているだけで、訪れた価値はあるというものだが、管理人と世間話でもするとなおいい。昔はこんなだったとか。自分の生まれた所と家の作りが違うとか。屋根裏に積まれた大カゴは何んだとか。風呂場が見当たらないとか。話題は事欠かない。

では、腰を上げ、上富小学校へ向けて歩くとしよう。参道のような道だ。けやき並木通り(六間道)から校門の辺りまでが屋敷林を含む屋敷地である。標準的な屋敷林は、竹、けやき、杉、檜が植えられ、家屋を守る役割を果たしただけでなく、竹かごや農具の材として、また、建築用材として利用(売却)することを目的に育てられてきたものである。小学校を巻いて耕作道をヤマ(雑木林)まで歩いてみよう。

文化財保護課 ☎258-6655