

健康寿命を伸ばして、いつまでも元気に！

高齢者が介護を必要とする原因の多くは、老化による衰弱や関節疾患、骨折など。元気なうちから適切な対策を行なう事でこの原因を予防出来る可能性が高まります。一方、高齢になるにつれて高まる認知症のリスク。認知症の予防には適度な運動やバランスの良い食生活が有効と言われています。町ではいもっこ体操などの事業を通じて健康寿命を伸ばす取り組みをしています。※各事業は今月のお知らせページでも紹介しています。

- こんなことが増えてきたら要注意！**
- 手すりを使わないとイスから立ち上がったり、階段を昇れなくなってきた
 - 以前に比べてつまずきやすくなったり、1年前に比べて外出する回数が減ってきた。
 - 食事のときにむせたり、飲み込みにくくなってきた。
 - 半年前と比べて体重が2～3kg減ってきた。
 - 財布や鍵など、物を置いた場所がわからなくなってきた。

■ 地域全体で健康づくり
自分自身の健康づくりに取り組みながら、地域活動の場でも役割を引き受けて意欲的に参加し、心と体の健康寿命を延ばすことが重要です。積極的に地域活動に

参加して、地域全体で健康づくりに取り組みませんか。
■ いもっこ体操
町内12か所の集会場、公民館でサポーターと呼ばれる住民ボランティアが中心となって「いもっこ体操」を行っています。主にイスに座ってできる内容で、転倒予防や歩行の安定に必要な体の基礎となる筋肉を鍛えられるように考えられた体操です。開催日時などは下記にお問い合わせください。
※希望者には、いもっこ体操の説明書・DVDをお渡ししています。自宅や友人同士のちょっとした集まりなどで気軽にいもっこ体操を実施してみてください。
☎ 地域包括支援センター ☎ 188・189



information

区長 副区長決定

平成31年度の区長・副区長が決定しました。区長会長、副会長、会計、監査の選出結果は次号の広報みよしでお知らせします。 ☎ 自治安心課 ☎ 268・269

*...勤務先会社の番号

区名	職名	氏名	電話番号
上富第1区	区長	矢島 悦男	*258-0470
	副区長	齋藤 留美	259-6425
	副区長	武田 和広	258-3300
上富第2区	区長	武田 修二	258-2901
	副区長	武田 清	090-8019-8848
	副区長	島田 弥宏	258-4539
上富第3区	区長	井田 周	258-2296
	副区長	中島 博之	090-7858-6267
	副区長	忽滑谷 進治	258-1826
北永井第1区	区長	斉藤 孝	258-0933
	副区長	清水 邦宏	259-1091
	副区長	荻島 和彦	258-8205
北永井第2区	区長	田中 好明	259-1915
	副区長	田村 正和	258-6114
	副区長	吉田 徹	259-9762
北永井第3区	区長	日下部 辰男	258-8812
	副区長	曾我 幸也	258-5169
	副区長	山岸 和一	259-1957
藤久保第1区	区長	高木 久雄	258-2082
	副区長	深沢 伸浩	090-1695-9759
	副区長	下山 太郎	293-8671

区名	職名	氏名	電話番号
藤久保第2区	区長	伊藤 敏彦	258-5442
	副区長	中沢 政春	259-3618
	副区長	木村 光弘	259-9293
藤久保第3区	区長	西内 一夫	258-3466
	副区長	西澤 一廣	258-4838
	副区長	安島 庄一	258-9311
藤久保第4区	区長	浅沼 修治	258-2150
	副区長	鈴木 明	258-3863
	副区長	荻原 健司	258-3568
藤久保第5区	区長	鷹野 信治	258-0666
	副区長	草野 紀子	259-3424
	副区長	鈴木 栄治	258-1967
藤久保第6区	区長	山田 久美子	090-4533-0737
	副区長	鹿島 武雄	259-7255
	副区長	古河 功次	*258-6446
竹間沢第1区	区長	抜井 成司	258-4139
	副区長	池上 豊明	258-3865
	副区長	関根 文雄	259-2174
みよし台第1区	区長	竹内 滋	090-8438-1075
	副区長	大友 幸雄	259-5739
	副区長	加藤 幸治	274-5881

miyoshi イベント event

笑顔 ひろがる みよしっこ 第40回子どもフェスティバル

☎ 社会教育課 ☎ 049-257-4266



←幅広い年代が楽しむことができるイベントが盛りだくさんです。

ダンスや一輪車パレードを見て楽しんだり、わなげやスーパーボールすくいコーナーなどで楽しむことができるイベントです。ご家族でぜひお越しください。

※予備日 5月12日(日)
▶日時 **5月11日(土)** 9:15～12:30



▶場所: 運動公園グラウンド

※駐車場に限りがあります。徒歩・自転車でお越しください。

miyoshi イベント event

三芳町をもっと好きに！ 第5回カミトメマルシェ

☎ 観光産業課 ☎ 215



←上富をもっと楽しく！大人も子どもも楽しめます。

今回も三芳町で採れた新鮮な野菜やお茶、地元食材を使ったパン・お惣菜やスイーツ、上富にちなんだワークショップや雑貨などのお店が並び、三芳町を楽しめるマルシェになっています。

▶日時 **6月2日(日)** 11:00～

▶場所 農業センター 住所: 上富 1279-3

カミトメマルシェ

Facebookは→

miyoshi 募集 recruit

週末は大学生!? 子ども大学みよし入学生募集

☎ 中央公民館 ☎ 258-0050



←以前行われた子ども大学の様子。

大学教授や様々な分野で活躍する専門家から「はてな学」「ふるさと学」「生き方学」を体験しながら学ぶ子どものための「子ども大学みよし」を開校します。

- ▶対象・定員 町内在住小学生(4～6年生)・40人
- ▶参加費 1,000円(全5回分)
- ▶募集期間 5月7日(火)～24日(金)まで
- ▶申込方法 町内施設、小学校で配布するチラシの入学申請書に記入し、中央・藤久保・竹間沢公民館に直接・郵送・FAX、もしくは町ホームページから申し込み。電話受付不可。

▼日程(全5回 13:00から17:00)
6月29日(土)・7月27日(土)・8月17日(土)・10月12日(土)・11月30日(土) ※変更の場合あり

miyoshi お知らせ news

町立小中学校教職員転出入者 教職員人事異動

☎ 学校教育課 ☎ 522



4月1日付で町教職員の人事異動が発令されましたので、ご紹介します。※管理職のみ。

	新職	職名	氏名	前職
転入	①上富小	校長	間中千恵子	戸田市立美女木小
	②唐沢小	校長	木村博幸	東松山市立野本小
	③三芳中	校長	萩原一夫	狭山市立堀兼中
	④三芳小	教頭	岡崎秋世	所沢市教育委員会
	⑤藤久保小	教頭	川北久子	東松山市立高坂小
転補	竹間沢小	校長	佐藤千代美	唐沢小
転出	東松山市立市の川小	校長	三村浩男	上富小 校長
	入間市教育委員会	参事	北野晃	三芳中 校長
	所沢市立中富小	教頭	高橋順	三芳小 教頭
退職	川越市立高階南小	校長	肥留間智子	藤久保小 教頭
	—	—	柿沼秀樹	竹間沢小 校長