福祉保健課　㈲2-2021　㊡0749-48-8115　Ⓕ0749-48-8143

高血圧ゼロのまち 多賀町

測る! 減塩! 運動! 血圧130/80以下をめざしましょう

ふだんの取り組みご紹介 その1



多賀町教育委員会 青木（あおき） 靖夫（やすお） 教育長にインタビュー!

Q.普段、健康のために行っていることや心掛けていることはありますか?



毎朝、血圧と体温を測定しスマートフォンのアプリに記録しています。血圧は健康のバロメーターだといわれます。血圧や体温からその日の調子がわかり、睡眠不足だったり心配事があったりすると数値に現れてきます。測定の前には深呼吸を2、3回し、心を空っぽにして測るようにしています。主治医の診察を受けるときは測定記録を見せています。血圧計は、12年前に母が亡くなったときに譲り受けたものです。古くなりましたが毎朝母から元気をもらっているような気がして今も使い続けています。

それ以外におこなっていることは、朝の体操です。NHKで放送されていた「みんなの体操」「ラジオ体操第1」「ラジオ体操第2」の3つの体操を10分くらいかけておこないます。多賀町に来てからは鎌田實先生に教えていただいた「バンザイスクワット」を毎日50回おこなっています。これらが朝のルーチン(習慣)です。



私は、体が頑健な方ではないので健康には気を使っています。ただ仕事柄なかなか疲れは取れませんし、ときには風邪をひいて寝込むこともあります。体調が悪いなと感じたら無理をせず休養を取ることが第一だと思っています。

多賀町立図書館　㈲2-1142　㊡0749-48-1142　Ⓕ0749-48-1164

多賀町立図書館からのおしらせ～文部科学省委託「読書のまちづくり事業」～

ナレーション公募

あなたの声で、多賀町の読書の魅力を伝えませんか?多賀町立図書館では、本や読書を通した地域のつながりを紹介するオリジナル映像を制作します。ナレーション(声の出演)に協力してくれる仲間を募集します。「本が好き」「声に出して読むのが好き」その気持ちがあれば大歓迎。あなたらしい声を大切にします。

■**対　象**　町内在住・在学の小・中・高校生

■**収　録**　10月～12月頃(日程は決定後にお知らせ)
■**締　切**　10月16日(金)
■**申　込**　図書館カウンターまたは電話
※応募には保護者の同意が必要です。映像は館内上映やインターネットでの公開を予定。
※応募人数によっては、担当箇所や出演方法を調整させていただく場合があります。
※出演は声のみです。

読書ステーション公募

本を置いてくださる協力施設を募集!あなたの施設やお店の一角に、多賀町立図書館の本を置いてみませんか。待ち時間や教室の前後に、思いがけない本との出会いが生まれます。

■**対　象**　町内の飲食店、子ども向け教室、事業所など(※多賀町立図書館の開館時間内に本の入れ替えができる場所)
■**冊　数**　1か所10冊程度
■**図　書**　ご希望を伺い図書館が選定。毎月お届け・入れ替えします。
■**期　間**　11月頃から順次～1月末頃まで
設置方法は施設ごとに相談します。まずはお気軽にお電話ください。



■申し込み・お問い合わせ
多賀町立図書館
(電)0749−48−1142(有線2−1142)

学校教育課　㈲2-3741　㊡0749-48-8123　Ⓕ0749-48-8155

就学時健康診断のお知らせ

来春、小学校に入学される幼児(令和2年4月2日から令和3年4月1日生まれ)を対象に、就学時健康診断をおこないます。右記の健診日に必ず受診してください。

保護者の方には、事前に「健康診断通知書」「健康診断票」「保健調査票」をお渡ししますので、必要事項をご記入の上、当日必ずご持参ください。

1週間前までに通知書が届かない場合や、健康上の理由等でやむを得ず受診できない場合は、学校教育課までご連絡ください。

また、できる限り小さいお子様の同伴はご遠慮くださるようお願いします。

日　程

■**健診日時**　11月5日(木)　15：00～(予定)
■**場　所**　多賀町総合福祉保健センター「ふれあいの郷」
■**内　容**　内科検診・歯科検診など

学校支援ボランティアだより

今月も多くのボランティアの方にご協力をいただきありがとうございました。



地域学校協働本部事業

園外保育時の見守り（大滝たきのみやこども園）

大滝たきのみやこども園の高取山活動時に、ボランティアの方に園児の安全見守りをお願いしています。毎回、複数の学年の園児が一緒に高取山に出かけ、ボランティアの方はどちらかの学年に同行していただきます。ある日は、前日までに捕まえた虫を逃がした後、目的の場所まで歩き活動しました。別の日には、子どもたちが決めたあそび場で、先生の注意をよく聞き川で遊びました。ボランティアさんは、いつも危険がないように注意をはらってくださいます。今年度もたくさんの大人に見守られながら、さまざまな体験をしていきます。そして、ボランティアさんにもクマ鈴を持っていただき、比較的広い場所を選びながら活動をおこなっていきます。



▲散策に出発しました(5歳児)



▲川遊びの注意を聞きました(4歳児)

学習支援補助（多賀小学校）

7月22日から二日間、多賀小学校では夏休み中の学習支援補助をおこないました。複数の教室で、のべ4人の方が、国語や算数のワークなどをする子どもたちに接してくださいました。ボランティアの方々は児童の横に座り、最初に問題を読んでわからないところのアドバイスをしてくださり、子どもたちは静かにドリルを進めていきました。



福祉保健課　㈲2-2021　㊡0749-48-8115　Ⓕ0749-48-8143

ハンセン病元患者家族に対する補償金制度について

対象の方々には補償金が支給されます。詳しくは厚生労働省のホームページをご覧ください。

■お問い合わせ
厚生労働省　補償金相談窓口
■電話番号
㊡03-3595-2262

