

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
 - 以前に比べてつまづきやすくなったり、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。
 - 食欲がなくなってきたり、半年前に比べて体重が減ってきた。
 - 探し物が増えてきたり、もの忘れが増えてきた。
- 地域全体で健康づくり**
- 元気なうちから運動をしたり、地域活動に参加することは、自分自身の健康づくりだけでなく、地域活動に参加している人の健康づくりにも役立っています。積極的に地域活動

に参加することで、地域全体で支え合い、健康づくりを進めていく事が重要です。

■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。

※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 30 年度の区長・副区長が決定しました。区長会長に日下部辰男氏、副会長に伊藤敏彦氏（職務代理者）、山田久美子氏、会計に竹内滋氏、監査に瀬島吉明氏、抜井成司氏が選出されました。 ☎自治安心課 ☎ 267・268 ※…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	松本 英雄	258-9139
	副区長	下河部 修	257-0065
	副区長	矢島 秀信	258-4168
上富第2区	区長	新井 敏夫	258-3491
	副区長	武田 悦男	258-0252
	副区長	武田 浩太郎	258-3441
上富第3区	区長	瀬島 吉明	258-0505
	副区長	西尾 誠司	258-3498
	副区長	武田 伸幸	258-0672
北永井第1区	区長	三上 芳邦	258-3425
	副区長	鈴木 要	259-3313
	副区長	森田 豊	258-1431
北永井第2区	区長	石神 吉雄	259-5270
	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	大竹 信伺	258-4837
	副区長	片岡 悦男	259-9076

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	小見山 美智子	258-0300
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	荻原 章弘	258-3227
	副区長	鈴木 昌夫	258-3875
	副区長	江原 保二	258-1434
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	古河 功次	258-6446 ※
	副区長	神尾 健治	259-2461
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	杉本 敏明	259-2369
	副区長	菊地 源哉	258-9051

miyoshi イベント event

元気に はばたけ みよしっこ 第39回子どもフェスティバル

☎ 生涯学習課 ☎ 514・515



←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13日(日)
▶日時 **5月12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3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3日(日)** 10:00～
▶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 お知らせ news

広報みよし全国2位！ 全コンで3部門入選の快挙

☎ 秘書広報室 ☎ 312・314



全国自治体広報が競う平成30年全国広報コンクールの結果が発表され、広報みよし9月号が広報紙部門で全国2位に。また町の伝統芸能「車人形」が表紙の12月号の写真と、ハロー！プロジェクトなどとコラボし、地域活性化に繋がった広報企画も評価され、広報紙・写真・広報企画の3部門で入選を果たしました。

▼自治体広報の甲子園
都道府県でまず各部門の代表作品を決定し、都道府県を勝ち抜いた代表作品が評価されます。三芳町の広報は埼玉県代表として4部門で出場し、全国2位の広報紙部門を含む3部門で入選。6月1日に新潟県新潟市で表彰式が行われます。

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ご紹介いたします。※管理職のみ。

	新職	職名	氏名	前職
転入	①藤久保小	校長	佐藤 和秀	三芳町教育委員会
	②上富小	校長	三村 浩男	ふじみ野市立福岡小 校長
	③三芳東中	校長	豊澤 一美	川越市立霞ヶ関中 教頭
	④三芳小	教頭	高橋 順	川島町立伊草小 主幹教諭
	⑤三芳中	教頭	林 武嗣	三芳町教育委員会
転補	竹間沢小	教頭	相原 正	三芳小 教頭
転出	東松山市立大岡小	校長	中村 賢一	藤久保小 校長
	西部教育事務所	☆	吉澤 勲	三芳東中 校長
	富士見市立諏訪小	教頭	高原 剛	竹間沢小 教頭
	三芳町教育委員会	課長	宇佐見宏一	三芳中 教頭
退職	—	—	山下道夫	上富小 校長

☆主席指導主事