

領内出張所 だより

第70号
平成28年3月15日発行
TEL 77-2001
E-mail ryonai@odaitown.jp



フキノトウ・・・
早春に芽吹く【春一番の味覚】
花言葉・・・「仲間」

春を見つけました。

料理教室を開催

2月24日領内地域総合センターで、料理教室を開催しました。

野菜たっぷりのメニューで蒸し野菜、コロッケとせんざいでした。

町民福祉課辻栄養士の指導で温野菜たっぷりのメニューでした。



みなさんなれた手つき。

次々と完成し、早速試食です。

まずせんざいを試食、お腹にうれしい「さつまいもとカボチャがごろごろ」のおかずにもなる一品でした。

野菜は、蒸す順番を守ったものの「里芋は固いわ」「ニンジンは味が良い」などの評価をして、楽しく料理教室がおわりました。

「みんなで作るのは楽しいです」と愉しんで頂けたようです。

大台町合併10周年記念
「夏季巡回ラジオ体操・みんなの体操会」
開催が決まりました。



NHKラジオ体操は全国に生放送されます。

NHKラジオ生放送が大台町に来ます。
そこで、大台町地内5ヶ所で3月～7月にかけて「ラジオ体操講習会」を行います。

宮川地域は・・・

3月17日(木) 領内地域総合センター

4月11日(月) 林業総合センター

大台地域は・・・

4月18日(月) 就業改善センター

6月 8日(水) 日進公民館

7月 4日(月) 健康ふれあい会館

開催日 8月19日(金曜日)

会場 大台中学校

詳細は、おおい広報でお知らせ致します。

大台町での開催を成功させるため、皆さんぜひご参加ください。

健康ほけん課理学療法士 水野 千先生によるラジオ体操講習会で、正しい方法や効果を学び健康な体づくりをしましょう。



啓蟄・春分の頃

二十四節気と七十二候|暦生活・コトバンク辞典 等より

「春分」とは昼と夜が同じ長さになる日、この日を境にして「夏至」まで昼間が徐々に長くなり、夜が短くなっていく。

春分、秋分の日をはさむ前後七日間を「彼岸」と言う。彼岸の入り、彼岸の中日、彼岸明けと呼び、日本の風習で「おはぎ」「草もち」「稲荷ずし」など作りお墓参りをします。

暑さ寒さも彼岸まで・・・この頃を境に温和な気候になって行きます。

■啓蟄の頃

啓蟄(けいちつ)とは、3月6日～20日頃、土中で冬ごもりをしていた生き物たちが目覚める頃のこと。

「十六団子」、3月16日に農作物を守るために行われていた「神事」がありました。`田の神様`が山から里へ下りてきます。収穫が終わる秋には山に戻って行きます。神様の移動日である3月と11月の16日に「十六個の団子」をお供えます。

■春分の頃

多くの出会いや別れがあり、新しい生活がはじまり、私たちの周りでもたくさんの変化がある頃です。

3月20日(平成28年)、春彼岸の中日にあたり、国民の祝日にも定められています。

「自然をたたえ、生物をいつくむ」日として、春分の日と言う祝日となりました。

■雀始巢(すずめはじめてすくう) 初候

雀が巢をつくり始める頃。日本人にとって古くから身近な存在です、民話、童謡や俳句などに取り入れられています。

■桜始開(さくらはじめてひらく) 次候

各地でさくらの開花が知らされる頃。
きれいな桜の花、春の息吹を感じます。
自然に感謝し春を祝福しましょう。



■雷乃発声(かみなりすなわちこえをはつす) 末候

春の訪れとともに、恵みの雨を呼ぶ雷が遠くの空でなり始める頃。
季節の変わり目で、大気が不安定で雪や雹(ひょう)を降らせたりして不安定な季節です。

■旬のもの

春で思い起こす花や山菜、かたばみ、ワラビ、さくら、チューリップなどです。
チューリップの花言葉「思いやり」です。

川の土手、田畑に土筆(つくし)が真っ直ぐ上に伸びている姿、花言葉が「向上心」で前向きさが伝わってきます。

3月になると店先に並ぶ「桜もち」、さくらの香りを愉しむ春のお菓子でしょう。
桃の節句が済んで、田んぼの準備が始まり、さくらが咲き始め新生活の始まりです。

肺炎球菌ワクチン予防接種の費用の一部が助成されます。

「肺炎球菌ワクチン」は高齢者の肺炎の原因となる【病原菌】の中で最も頻度の高い「肺炎球菌」による肺炎を予防するワクチンです。

この予防接種は、義務ではなく本人が希望すれば接種できます。

(ワクチンの効果や副作用を十分に理解して接種しましょう。)

対象者

※大台町に住民登録している方で平成27年度(注意平成28年3月31日まで)に接種する時点で65歳以上になられる方

※過去に高齢者肺炎球菌ワクチンの接種していない方

※健康保険などの適用がある方

助成金額……3,000円(助成は1人に1回限り)

申請方法……申請書(役場・各出張所にあります)、印鑑、通帳
医療機関発行の予防接種領収書

助成が受けられるか、気にかかることや分からないことがあれば下記までお問い合わせ下さい。
お問い合わせ先 役場健康ほけん課:0598-82-3785

4月12日(火)狂犬病予防集合注射が実施されます。

領内地区では、下記の日程で行われます。

送付されたはがき・手数料3,200円を準備して頂き都合の良い日時・場所で受けてください。

宮川総合支所 9:45~10:30

唐櫃集会所 10:45~11:00

岩井(本郷集会所) 11:20~11:25

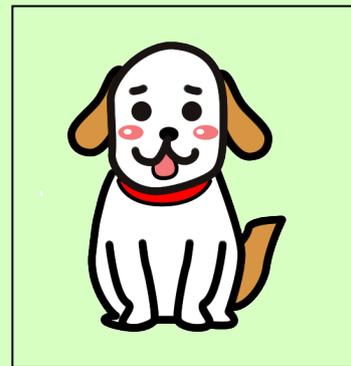
桧原ごみステーション前 11:30~11:35

大杉谷診療所 11:40~11:50

神滝集会所 13:15~13:30

領内出張所 13:40~13:55

栗谷生活改善センター 14:10~14:25



※ お問い合わせ 役場生活環境課 TEL82-3787まで

領内地域総合センター電話番号についてお知らせ

地域総合センターの電話番号は、領内出張所の番号に統一されます。

領内地域総合センターの電話番号の表示が変わります。77-2086⇒77-2001

「絵手紙教室へのおさそい」

お友達や、家族への手紙に絵という思いを届けてみませんか。

毎月1回絵手紙愛好家が集り、教室を開催します。

初めての方もぜひご参加下さい。

領内地域の方に「誕生日カード」としてお届けします。

日時 4月5日 第1火曜日

午後1時30分～3時まで

場所 領内地域総合センター

電話 77-2001



3月の作品

感染症対策方法

「手洗い」「うがい」習慣に!!

この時期に流行する「インフルエンザ」「ノロウイルス」「タロウイルス」といった細菌、ウイルス等で、引き起こされる感染症にはさまざまな種類があります。対策の基本はやっぱり「手洗い」「うがい」です。

手洗いのポイント

指の間、手の甲、手首なども入念に手洗いは手早く乾燥
手を拭くタオルは清潔に

うがいのポイント

まず口の中をゆすぐ
喉の奥の細菌やウイルスを出し切る
起床後は必ずうがいの習慣を
気分転換にうがいをしましょう
風邪などで苦しいと、口で呼吸をすることによって、喉の奥にウイルスが入ってしまいます。

上を向いて、声を出しながら喉の奥を洗淨しましょう。

塩番茶でうがいを

してみてください。

民間療法、意外と良いらしい。



あとがき

3月も半ばになると、2月の寒さは何だっただろう!と思います。

やっと暖かくなり、領内出張所から見える山々も色づいてきました!

陽は大地を温めてくれて、花も木も背伸びしているような、暖かい日には足元を見てみると、春の花々が顔を見せています。

3月20日に春分を迎え、そよかせも心地良く、冬ごもりしていた生き物たちが動き出すでしょう。

この時期・・・さくら♪さくら♪とあちらこちらから聞えて、卒業式・入学式の季節です。

3月8日中学校、18日小学校、卒業式。

8日の誕生花・・・チューリップ花言葉

「思いやり」、18日の誕生花・・・カスミソウ

花言葉は「感謝」です。

4月6日小学校、中学校の入学式です。

6日の誕生花・・・福寿草。

花言葉は「祝福」です。

春の出発、爽やかな花々が祝ってくれています。

(木下)

