

健診(検診)は結果の活用が大事です

■健診(検診)結果を生活に生かしましょう。

健診(検診)を受診して、結果を受け取ってどのように感じられましたか? 「異常なしだったので安心!」 「異常ありだったけど、何も症状がないし、去年と同じなので、まあいいか」 「異常ありだけど、精密検査は怖い」と、そのままにしていまいませんか。

健診(検診)は、現在の自分の健康状態を知って、自覚のない体の変化に気付くチャンスです。結果を参考に、受診が必要な人は、医療機関を受診してください。併せて、毎日の生活習慣や食事、運動を見直し、自分の体を大切にしましょう。

「異常なし」の人も、数値の変化などをチェックし、自分の生活を振り返ってみてください。健康を維持し、元気な体を保つように、良い生活習慣を続けましょう。

■11月7日は本年度最後の健診(検診)日です。
各種健診(検診) [表1参照] 対

表1 健診(検診)の種類や受付時間など

健診日	健診(検診)の種類	受付時間	場所
11月7日(月)	特定・若年者健診	7:00~9:30	松尾コミュニティセンター 体育館
	がん検診(肺・胃・大腸・前立腺)		
	骨粗しょう症予防検診		
	肝炎ウイルス検診		
	子宮頸がん・乳がん検診		
※子宮頸がん・乳がん検診のみ受診される人は、8時からの受け付けになります。			
※各健診(検診)には、対象年齢、保険証の種類などが関係します。			
※大腸がん検診は、当日検体を持参していただくため、事前に容器を受け取る必要があります。			

象の人で、まだ受けていない人は、この機会をご利用ください。

■脳ドック健診助成の申請について

脳ドック健診助成の対象者(市内に住所があり、平成28年4月1日で満40歳から60歳までの5歳刻みの人)で、健診を受診し、助成を希望される人は、10月31日が申請の締切日です。

福祉 NETWORK

子育てNEWS

地域福祉課児童福祉係 ☎・内線1103

つどいの広場においでください

「つどいの広場」とは、保育所に入所していない就学前の子どもと、保護者などの家族が気軽に集まって一緒に遊んだり、情報交換をしたりする交

流の場です。市内には、2カ所の「つどいの広場」があります。

つどいの広場では、リズム遊びやお絵かき、工作など親子で楽しめる遊びのほか、栄養指導や育児相談なども行っています。予約は不要で、無料で利用できます。お気軽にお立ち寄りください。

詳しくは、各施設へお問い合わせください。

■市内の「つどいの広場」

名 称	たからっこ広場	カンガルー広場
所 在 地	大更25-55-13 大更・大更第二学童保育クラブ内(大更コミュニティセンター隣)	清水219 あしろ学童保育クラブ内(隣接するあしろ保育園の玄関から入ってください)
電話番号	70-1771	72-2431
開 所 日	毎週月・火・木・金・土曜日 (祝日および年末年始を除く)	毎週月・水・金曜日 (祝日および年末年始を除く)
開所時間	午前10時から午後3時まで	午前9時半から午後2時半まで
そ の 他	弁当持参可、水筒などの持参をお勧めします。	給食(300円)を希望する場合は、3日前までにご連絡ください。

※市ホームページでは、つどいの広場だより(毎月1回更新)を公開しています。利用の様子や毎月の予定等を掲載していますので、ぜひご覧ください。



たからっこ広場



カンガルー広場



今月の担当
阿部 文子 さん

地域おこし協力隊だより [29]

安比高原の「中のまきば」奥のまきば」をご存知ですか?

安比高原といえば、ペンション・ホテル・スキー場などをイメージされる人が多いと思います。私もつい昨年までは、リゾートとしての安比高原しか知らずにいました。

私は今年の6月から地域おこし協力隊に就任し、ほとんど毎日、安比高原に足を運んでいます。リゾートエリアを通り抜けて坂道をぐんぐん上り「ブナの駅」と表示された案内標識を左に曲がると、突然見晴らしがよい「中のまきば」という場所に着きます。

30年程前までは、この広大な森林と天然野芝の草原で牛馬の放牧が盛んに行われていました。人は木を伐って薪や漆器として利用し、木を運ぶ牛や馬が伸びる草木をはむこととで草原が広がり、ブナの森の木陰で暑さや虫や雨風から身を守りました。

山や森で木々が繁茂し過ぎて荒れることなく、自然にも動物にも人にも良いバランスが保たれていました。美しく豊かな安比高原の自然環境は、そうして何世紀も自然と動物と人とが共存して、今もここにあるのです。

40代以上の地元の人は「安

比高原は本当に見渡す限りの草原で、もつときれいだった」「遠足や家族同士でよく訪れたよ」と教えてくれました。さらに60代、70代以上の人からは「夏の間に何百頭も牛馬を放牧していたものだ」「うちでも馬を使って働いていたよ」と、今も息づく思い出を語ってくれます。ぜひ当時の写真を拝見したいです。

時代や生活が変化し、働く牛や馬が日常から姿を消し始め、放牧が盛んでなくなると、安比高原は森林が広がり、野芝の草原は樹々や笹で覆われ、どんどん狭くなりました。私が事務局として働く「安比高原ふるさと倶楽部」では、自然と共に育む文化・先人からの遺産を守り、次の世代へ



伸びる草木をはむ馬たち



ふるさと倶楽部による牧柵作り

つなげるための活動を行っています。

3年前からは、「中のまきば」の草原再生に馬を取り入れ、今年の6月に花盛りのレンゲツツジは、昔の記憶が蘇るほどの鮮やかさを取り戻しました。夏には2・5頭の柵を巡らせ、11月初めまで4頭の農耕馬と共に馬搬も含め様々な環境保全活動が続け



馬と地元の児童との触れ合い

ています。昔の馬具などがありましたら寄贈大歓迎です。いまこの風景と文化を失くさず未来に伝えるために「安比高原ふるさと倶楽部」の活動にご一緒しませんか?

安比高原ふるさと倶楽部イベント案内

- ◆まきばの草刈り
日時 10月19日(水)から25日(火)までの午前9時から午後4時まで ※午前や午後だけ参加することもできます。
- ◆エコツアー&外来種駆除
日時 10月25日(火) ▶エコツアー=午前10時から正午まで ▶外来種駆除=午後1時から3時まで。
- ◆野焼き祭り
日時 10月30日(日)から31日(月)までの午前9時から午後3時半まで ※昼食は事務局で準備します。

◎申し込みは事務局(☎ 090-8612-4499)阿部まで

※「そばっち通信」は、次号に拡充して掲載するため、今回はお休みとなります。ご了承ください。