

新型コロナウイルス感染症の状況により、延期になる場合があります。変更時は、町ホームページに掲載しますので、ご確認ください。

# らんらん健康教室に 参加しませんか

町では、「歩く(有酸素運動)」「鍛える(筋力トレーニング)」「食べる(バランスの良い食事)」をポイントとした健康づくりを推奨しています。日頃の健康づくりにワンポイント加えてみませんか。

「コバトン健康マイレージ」らんらんポイント」も付与します。(教室参加1回につき1ポイント)

## 身体づくりコース (定員40人)

身体バランスを整えるストレッチやご自身の体調に合わせてご自宅でも簡単にできる運動を行います。

## リズム体操コース (定員40人)

懐かしい音楽に合わせて身体を動かし、心身ともにリフレッシュします。

申込み 5月13日(水)～20日(水)  
※昨年度参加者は5月14日(木)よりお好きなコースをひとつ選んでください。先着順、定員になり次第締め切ります。電話で申込みください。

対象者 町内在住18歳以上の方  
\*高血圧症など持病のある方は医師と相談のうえお申し込みください。  
問合せ 健康いきいき課  
☎62-0716

## 令和2年度人事異動

- 4月1日付で人事異動がありました。
- 新職名(副課長級以上の職を掲載)**
- |                |       |                       |                              |
|----------------|-------|-----------------------|------------------------------|
| 長寿生きがい課長       | 萩原政則  | まちづくり整備課 中井悠斗         | 上下水道課 清水謙一                   |
| 環境課長           | 藤原実   | 教育委員会事務局 不破克人         | (県からの派遣・指導主事)                |
| 会計管理者兼会計課長     | 田畑修   | ◎再任用職員                | 山下次男                         |
| (副課長級)         |       | 総務課                   | 山下次男                         |
| 地域支援課副課長       | 馬橋透   | (シルバー人材センター派遣)        |                              |
| 税務課副課長         | 賛田秀男  | ◎退職者(令和2年3月31日付)      | 山下次男(長寿生きがい課長)               |
| 町民課副課長         | 柳澤純子  | 内田恒雄(環境課長)            |                              |
| 子育て支援課副課長      | 内田淳也  | 金井敏明                  | (会計管理者兼会計課長)                 |
| 健康いきいき課副課長     | 内田富恵  | 藤永恵子                  | (長寿生きがい課副課長)                 |
| 長寿生きがい課副課長     | 菅原広子  | 瀬山佳苗                  | (まちづくり整備課主事)                 |
| まちづくり整備課副課長    | 安在知大  | ◎県へ帰任                 | 西川光司(教育委員会事務局教<br>育総務担当指導主事) |
| 上下水道課副課長       | 片岡範行  | ◎教職員 ※( )内は前任校<br>転入者 |                              |
| 教育委員会事務局室長     | 加藤憲史  | 菅谷小                   | 教頭 栗田智子<br>(小川・みどりが丘小)       |
| ◎派遣職員          |       |                       | 主幹教諭 市川わかゆ<br>(嵐山・七郷小)       |
| 埼玉県後期高齢者医療広域連合 | 賀川裕太  |                       | 教諭 石川陽子<br>(嵐山・今宿小)          |
| 小川地区衛生組合       | 茅根孝典  |                       | 教諭 河西渉<br>(毛呂山・泉野小)          |
| ◎新採用職員         |       |                       | 教諭 梅館美和<br>(嵐山・七郷小)          |
| 総務課            | 門倉涼   |                       | 教諭 河西渉<br>(毛呂山・泉野小)          |
| 税務課            | 布宮茜   |                       | 教諭 江黒健一<br>(東松山・市の川小)        |
| 長寿生きがい課        | 山本久美子 |                       |                              |
| 農政課            | 金井悠太  |                       |                              |

身体づくりコース		
場所：役場町民ホール 時間：10時～11時30分		
月日	内容	講師
6月10日(水)	運動教室	健康運動指導士
6月24日(水)		
7月8日(水)	栄養・食事教室	管理栄養士
7月29日(水)	運動教室	健康運動指導士
8月5日(水)	歯科・口腔教室	歯科衛生士
9月2日(水)	運動教室	健康運動指導士
9月9日(水)		
10月14日(水)		
11月11日(水)		
11月25日(水)		
12月9日(水)	栄養・食事教室	管理栄養士

講師紹介 =運動教室=

【身体づくりコース】  
健康運動指導士 遠藤良江氏  
楽しく、無理せず、競争せず、いつでもどこでも簡単にできる体操です。毎日の生活の中に取り入れ、健康寿命を延ばしましょう。



【リズム体操コース】  
健康体操指導士 内田和代氏  
音楽を楽しみながら、心と身体を動かしましょう。ストレッチで身体をほぐしながら有酸素運動をします。懐かしいの名曲を使っただけの簡単な運動は大人気です。



講師紹介 =歯科・口腔教室=  
歯科衛生士 持田昌代氏 武政さおり氏  
歯周病はお口の中だけでなく、全身にも影響を及ぼします。歯周病予防のための正しいお手入れや、口腔機能を向上させる体操を紹介します。楽しいゲームなどで口腔機能を向上をめざし、いつまでもおいしく食べて楽しく暮らしましょう。

講師紹介 =栄養・食事教室=  
管理栄養士 角田津英子氏  
「人生100年時代」という言葉を最近よく聞きますね。健康な人生を楽しく生活するためには、食事はとても大切です。栄養バランスを考えていきましょう。



リズム体操コース		
場所：役場町民ホール 時間：10時～11時30分		
月日	内容	講師
6月11日(木)	運動教室	健康体操指導士
6月25日(木)		
7月9日(木)		
7月30日(木)	栄養・食事教室	管理栄養士
8月6日(木)	運動教室	健康体操指導士
9月3日(木)	歯科・口腔教室	歯科衛生士
9月10日(木)	運動教室	健康体操指導士
10月15日(木)		
11月12日(木)		
11月26日(木)		
12月10日(木)	栄養・食事教室	管理栄養士

**教育長が再任されました**  
永島宣幸教育長の任期が3月31日に満了となったことから、議会の同意を得て4月1日付で再任されました。

## Spalte des Doktors 医師のコラム

歯科定期検診の正しい在り方  
近年、むし歯や歯周病予防のために、定期的に歯科医院に通う人が増えています。ただ、早期発見・早期治療のために通っている場合が多い様です。これでは本来の意味で自分の歯を守ることはできません。早めに見つけるためには、むし歯や歯周病を発症させないために通うことが大切になります。

予防とは本来、疾患ができてしまつ原因とメカニズムを理解し、その対策を講じることです。一人一人違うむし歯や歯周病のなりやすさ(リスク)を把握し、そのリスクとなる歯の部位を知る。そして自分でケアできるスキルを身につけ、それを習慣化することです。むし歯になつてから、どうしよう、ではなく、ならないためには、何ができるか、と先回りをする。毎日自宅で行うセルフケアこそが歯を守るために、最も大切なことなのです。定期検診のときには自分の口の中の状態を徹底的に教えてもらいましょう。どこにブラークのとり残しがあるのか? あなたのセルフケアはどのようになっているのか? こつこつ知識を備えましょう。

くまい歯科クリニック  
住所 大字平沢388-1  
電話 63-1841  
診療科目 内科、外科、皮膚科  
診療時間 10時～13時  
14時30分～19時  
毎月第1日曜  
矯正診療  
休診日 水、日、祝日