

セルフメディケーションのすすめ

▼問合せ 町民課
☎62-2154

セルフメディケーションとは「自分の健康に責任を持ち、軽度な身体の不調は自分で手当てすること」です。

具体的には、日頃から自分の健康状態と生活習慣をチェックし、ちょっとした体調不良の際に、薬局等で市販されている医薬品（OTC医薬品）を上手に使用して、自分自身で健康の維持や病気の予防・治療にあたることです。

セルフメディケーションのメリット

- ①健康管理の習慣が身につく
- ②医療や薬の知識が身につく
- ③疾患により、医療機関で受診する手間と時間が省かれる
- ④通院が減ることで、医療費の増加を防ぐ
- ⑤平成29年1月からセルフメディケーション税制で所得控除が可能に

このセルフメディケーションを一人一人が実施することで、医療費の削減効果も大きくなります。

まずは、普段から適度な運動と栄養バランスのよい食事、十分な睡眠時間を確保し、体に備わっている自然治癒力を高めておきましょう。

旬を食べてよう！

嵐山の季節の農産物・加工品紹介 No.6

旬の野菜やおススメ加工品を、嵐山の生産者や直売所のコメントとともに紹介します。

◆直売所より

12月中旬頃からいちごの販売が始まります！いちごは春のイメージがありますが、寒い時期にじっくり成長すると甘くなるため12月～1月のものも美味しいですよ。

12月11日(土)・12日(日)直売所は年末感謝祭を実施します。ぜひお越しください。



◆生産者紹介
高橋健一さん・父博さん(千手堂)



○どんなものを作っているか
今の時期は、ブロッコリー、キャベツ、大根など冬野菜がメインです。最近は青パパイアの栽培にも取り組んでいます。青パパイアはたんばく質分解

酵素を含む果物で栄養も豊富。サラダや炒め物にして食べます。珍しいので、ぜひ食べてみてほしいです。

○農業へのこだわり
畑の土壌分析を毎年行い、足りない成分を補うため、嵐山町産の堆肥で土づくりをしています。学校給食にも野菜を提供するので、農業を使う場合は最小限にし、子どもたちに安全で美味しい野菜を届ける努力をしています。

○やりがい
農業は、頑張れば結果がついてくる仕事です。体力的にきついこともありませんが、自分の裁量や計画で仕事ができます。時期をずらして作物を栽培し、他の農家を作っていない時期に出荷する戦略も必要です。うちではトウモロコシを10月末頃まで栽培・出荷していますが、寒暖差のある秋に成長したトウモロコシは甘みが強く好評です。



トウモロコシ畑での収穫(10月撮影)

直売所で野菜を買ってくれたお客様から「野菜が美味しかった」とお手紙をいただいたこともあり、そういう声も励みになります。これからもこだわって野菜づくりをしていきたいです。

問合せ 農政課 ☎59-6671



インフォメーション

対象者
障害をお持ちの方、そのご家族、福祉関係者など

相談専用電話番号
☎048-864-5526

相談専用ファックス番号
☎048-864-155

※相談専用電話及びファックスは相談当日のみ利用可能です。

相談料 無料(申込み不要)

※電話料金は相談者負担です。

問合せ
埼玉弁護士会法律相談センター
☎048-710-5666

12月1日は「世界エイズデー」

早期に感染がわかれば、発症を抑えることができます。

東松山保健所では、匿名・無料・予約制でHIV及び性感染症検査を実施しています。検査のほか、不安・心配なことがあれば、お気軽にご相談ください。

通常検査
日時 毎月第1月曜日
9時30分～10時30分

項目 HIV、クラミジア、梅毒、B型・C型肝炎

結果 翌々週の火曜日以降
即日検査
日時 毎月第3木曜日
13時～14時

項目 HIV
結果 採血後1時間

伝言板



埼玉弁護士会による
障がい者無料法律相談110番

埼玉弁護士会では、毎年12月3～9日の障害者週間にあたり、障害者の方々の法律相談に、弁護士が直接、無料で、電話とファックスでお答えする「障がい者無料法律相談110番」を開催します。障害者ご本人に限らず、ご家族、関係者からのご相談も受け付けます。

日時
12月9日(木) 10時～16時

12月7日(火)・8日(水)
(ともに9時～12時)

場所
嵐山町遠山登山口
小川町下里(大聖寺南山林)
小川町高谷(総合運動場)

119番通報が
つながりになります

比企広域消防本部管内の電話交換機工事のため119番通報がつながりにくくなる時間があります。ご注意ください。

日時 12月10日(金)
午前1時～午前2時頃

問合せ
比企広域消防本部指令課
☎23-22266

新型コロナウイルス感染症の影響を考慮し、消防関係者のみによる縮小開催とします。1月8日(土)6時にサイレンを吹鳴しますので、火災と間違わないようお願いいたします。(雨天中止)

問合せ
比企広域消防本部管理課
☎23-22265

【広告】

ほっとする整体院
背中を優しく揺らして症状を根本から改善

比企郡嵐山町菅谷152-3 ☎0493-81-4881
営業時間 AM9:00~12:00 PM2:00~8:00
定休日 水曜・祝日、日曜午後 ★予約優先★
資格・柔道整復師・日本DRT協会認定院

医学也会も認めた確かな技術で免疫力に火をつける

自律神経の乱れ 無痛整体
頭痛・ストレス ゆがみ取り
寝つきが悪い 初回特別価格
肩こり・腰痛 6,000円 → 3,000円

痛みに負けない 身体づくり

ネット予約

#町長 つぶやきます

著者はA・ハンセン。読売新聞編集手帳によるとこの著書では、「他者の生活情報が次々と飛び込んでくるSNSを利用して人ほど、人生に満足していない」とのこと。多くの若者が自分は魅力的ではないと感じ、失望を抱いているとする調査もあるという。他者との比較で物事を判断する、不幸を決めることはいかなるものか。インスタ映えする瞬間や物に出会うことは、ワクワクし楽しいことではありますが、いわゆる「映え」を常に求めて、そのみを追いかけるとの危険性、あやふやさを考えてみることもまた、この便利で有用な文明の利器を適切に活用することにつながるのではないのでしょうか。日頃の地道な努力、何気ない日常への感謝の気持ち、「自分自身を映えさす」ことにつながるように私は感じます。

ベストセラー『スマホ脳』