



地域おこし協力隊に新しい隊員が加わりました。

9月30日、地域おこし協力隊の委嘱状交付式が行われました。今回、新たに委嘱された濱田さんは、染織作家としての経験を生かして富岡産絹糸で染め織りを行い、作品を通して富岡市の魅力を世界に伝えていきます。地域おこし協力隊は総勢7人になりました。7人で富岡市を盛り上げていきますので、応援よろしくをお願いします。



はまだあやの
濱田 綾乃 さん

富岡市の魅力を絹製品や観光業を通して世界に伝えるお手伝いをしていきたいです。いつでも気軽に声を掛けていただけるよう、笑顔でがんばります。よろしくお願ひいたします。

●地域おこし協力隊の活動記録 facebook
<https://www.facebook.com/tomiokashi.chiikiokoshi>

●住宅用火災警報器を設置しましょう
平成27年中に火災により、1,563人が死亡し、6,309人が負傷しています。住宅火災による死者(放火自殺者などを除く)のうち、66・8割が65歳以上の高齢者です。死亡に至った経過をみると、逃げ遅れが最も多く、早く火災を知ることができず、逃げ遅れたら助けがなかったかもしれない。火災を早く知るために、火災時の煙を感じて音などで知らせる住宅用火災警報器の設置が必要です。住宅火災からたいせつな命を守るため、住宅用火災警報器を設置しましょう。また、平成20年から始まった住宅用火災警報器の設置義務化から10年が近づき、維持管理が必要な時期となります。古くなる電子部品の寿命や電池切れなどで火災を感じなくなることがあるのを、定期的に作動確認をしましょう。

平成27年中の火災種別
(全国火災統計より)

建物火災	22,197件
車両火災	4,188件
林野火災	1,106件
船舶火災	97件
航空機火災	7件
その他の火災	11,516件
総出火件数	39,111件

出火原因別

第1位「放火」
第2位「たばこ」
第3位「こんろ」
第4位「放火の疑い」
第5位「たき火」



11月9日(水)～15日(火) 秋季全国火災予防運動

統一防火標語

「消しましょうその火その時その場所です」

<富岡甘楽少年消防クラブ員による防火ポスター展>

- 期間 11月9日(水)～15日(火)
- 会場 生涯学習センター、上信電鉄 (一部車両)

地域づくりピックス

地域づくり支援員の活動を紹介

本年4月1日から、次の4地区に地域づくり支援員を配置し、地域の皆さんとの交流を通じて地域の課題を発見し、解決のための取り組み(高齢者の居場所づくりや子どもたちの見守り、防犯マップの作成など)



▲富岡地区(打ち合わせ) ▲東富岡地区(カフェなごみ)



▼額部地区(防災マップ作り) ▼丹生地区(役員会)

を行っています。引き続き地域づくり支援員の活動にご期待ください。

尾高良行さん(富岡地区)
武田隆夫さん(東富岡地区)
井上優さん(額部地区)
茂木正好さん(丹生地区)

健康とみおか 21 通信 No.61

問い合わせ 保健センター (☎64-1901)

自分の心と身体、休養させていますか

～時間よりも 睡眠の質と規則正しい生活リズムをたいせつに～

皆さん、自分が満足できる睡眠をとっていますか？睡眠による休息は、心と身体を健康に保つための基本であり、生命活動をしていくなかで原動力になるたいせつな役割を果たしているものです。それを怠っていませんか？この機会に自分の睡眠を振り返ってみてください。



睡眠不足がもたらす悪影響

「肥満」「高血圧」「糖尿病」発症・悪化の原因になり、心疾患や脳血管障害の増加、死亡率上昇につながります。心身の疲労が蓄積されると免疫力が弱まり、さまざまな病気をもたらします。交代勤務などの不規則な勤務時間は、体内時計が乱れることで「メラトニン(がん細胞の発生を抑えるホルモン)」の分泌が低下し、がんの発症の原因にもなります。また、精神的にも不安定になり、元気がなくなったり自信がなくなったりと、うつ病の前兆になります。短気、イライラ、不機嫌になるなど感情のコントロールも難しくなり、人間関係のバランスも壊しかねません。

睡眠不足を解消するには

- ▷快適な睡眠環境(夏：室温28度以下/湿度70%以下、冬：室温16度以上/湿度30%以上)と適切な睡眠時間(平均7～8時間の睡眠)を確認する
- ▷長時間労働や強すぎる・疲れすぎる運動を避ける
- ▷半身浴をする(就寝1～2時間前に、38～40度のぬるま湯に20分間。入浴剤を入れるのも効果的)
- ▷ストレッチやマッサージなどの体操をする(何も考えずゆったりと気持ちよく)
- ▷温めた牛乳を飲む(トリプトファンが眠気を促す)
- ▷快適な姿勢を保てる固さの寝具を選ぶ(枕は自分に合った高さのものを選ぶ)
- ▷リラックスできる音楽や静かで一定のテンポのクラシック、リラクゼーションCDなどを小さな音でかける

平成28年度
高齢者用肺炎球菌ワクチン

対象者 昭和26年度生まれと昭和21年度以前生まれで未接種の人
希望する場合は事前に保健センター(☎64-1901)で手続きが必要です。

今月の軽トラ市

日程 次のとおり

- ▷11月3日(木) 富岡地区地域づくり協議会
- ▷11月6日(日) 小野地区地域づくり協議会
- ▷11月20日(日) 一ノ宮地区地域づくり協議会
- ▷11月23日(水) 額部地区地域づくり協議会

時間 午前9時～午後2時(販売物がなくなり次第終了)
会場 城町通り北広場(富岡製糸場前通り)
内容 地元物産品の販売、郷土芸能の披露など

●軽トラ市について詳しくは、地域づくり課地域づくり係へお問い合わせください。



過去の軽トラ市の様子