公益財団法人三郷市文化振興公社

TEL.959-9393

公益財団法人三郷市文化振興公社は、市民の文化芸術・スポーツの振興を図るとともに、施設の活性化と効率的な利用を推進し、市民福祉の増進とコミュニティ活動の振興に寄与することを目的として設立されました。

設立：昭和59年4月9日

事業内容

文化・芸術の振興とコミュニティ振興に関する事業

1. 文化・芸術鑑賞事業
2. 講座・体験・参加型事業
3. 協働創作事業
4. 施設貸与事業など

スポーツ・コミュニティ振興に関する事業

1. スポーツ教室の企画・運営
2. スポーツイベントの企画・運営
3. 施設貸与事業など

三郷市社会福祉協議会

TEL.953-4191

三郷市社会福祉協議会は、住民のみなさんや行政・専門家の参加のもと、ともに協働して、地域のまちづくりに関する福祉事業の連絡・調整・調査・企画・事業をおこなう社会福祉法に基づく公共性の高い非営利の民間団体です。

設立：昭和58年3月10日

事業内容

1. 社会福祉を目的とする事業の企画及び実施
2. 社会福祉に関する活動への住民の参加のための援助
3. 社会福祉を目的とする事業に関する調査、普及、宣伝、連絡、調整及び助成
4. その他、社会福祉を目的とする事業の健全な発達を図るために必要な事業など

三郷市シルバー人材センター

TEL.952-0866

公益社団法人三郷市シルバー人材センターは、社会参加の意欲のある健康な高齢者のために、その希望、知識及び経験に応じた就業等の活動機会を確保・提供することにより、生きがいの充実や社会参加を促進し地域社会の発展に寄与しようとする公共性の高い団体です。

設立：昭和56年10月3日

事業内容

高齢者の社会参加を促進するための就業等の活動機会の確保・提供をする事業

1. 就業開拓提供事業
2. 普及啓発事業
3. 研修・講習事業
4. 安全就業推進事業
5. 相談事業など

一般社団法人 三郷市医師会

ごあいさつ

一般社団法人三郷市医師会は、昭和44年に発足後、昭和52年に社団法人化し、今に至っています。現在、60の医療機関の長を会員とし、勤務医を含めると103人で構成されています。時代や環境の変化を取り込み、昭和49年から休日診療所を開設し、日曜・祝日の一次救急を担ってきました。平成18年からは休日診療所を休日夜間診療所として日曜夜間の診療も開始し、現在では、小児の夜間診療を平日は在宅輪番制で土曜日はセンター方式で運営しています。また、このコロナ禍においては、市内の歯科医師会、薬剤師会、接骨師会と共同して三郷市における新型コロナウイルスワクチンの集団接種に取り組んでいます。

主な事業

1. 医療に関する各種講演会、研究会、検討会、勉強会などの開催
2. 三郷市医師会立休日診療所の運営
3. 小児の夜間（午後7時から午後9時）診療
4. 三郷市との協力による市民のための地域保健事業
   - 予防接種事業（BCG、麻しん、風しん、水痘、四種混合、ポリオ、三種混合、二種混合、日本脳炎、ヒブ、HPV、B型肝炎等）
   - 健康診査（4か月健診、9か月健診、1歳8か月健診、3歳6か月健診、特定健康診査、75歳健康診査、後期高齢者健康診査、胃がん検診、肺がん検診、乳がん検診、子宮頸がん検診、骨粗しょう症検診等）
5. 学校医、健康管理医等の嘱託医
6. 介護保険事業（認定審査会）
7. 訪問看護ステーション「そよ風」の運営
8. 在宅医療・介護連携サポートセンターの運営

一般社団法人
三郷市医師会
〒341-0038　埼玉県三郷市中央2-20-7
TEL:048-949-1100　FAX:048-949-1001
URL:http://misato-med.server-shared.com/

三郷市医師会立
訪問看護ステーション「そよ風」
〒341-0042　埼玉県三郷市谷口544
TEL:048-949-5511　FAX:048-949-5512

三郷市歯科医師会

ごあいさつ

三郷市歯科医師会は、38の医療機関、40名の会員で構成されており、三郷市の歯科医療や口腔の健康が向上されるように、さまざまな取り組みを行っております。

お子様からご高齢の方まで、歯科、口腔の健康管理の重要性がますます必要と言われている時代です。当会では各年代において、新しい時代に必要とされる対応が可能となるように、会員相互の研修、研削はもちろんのこと、三郷市の行政、医師会、薬剤師会、接骨師会との医療連携をさらに強化し、市民の皆様から信頼される組織となるように、日々努めております。

主な事業

1 歯科医療に関する各種講演会、勉強会などの開催

フレイル予防教室など

2 休日診療

三郷市歯科医師会では在宅輪番制により、ゴールデンウィーク・お盆・年末年始に休日診療を実施しています。ご来院の際は必ずお電話でご連絡のうえお越しください。

詳細はこちら

3 三郷市の地域保健事業への協力

ハローベイビー教室、1歳8か月健診、3歳6か月健診、成人歯科健診（歯周疾患検診）、新型コロナウイルスワクチン集団接種への協力など

4 学校歯科医、保育園等の嘱託医

5 訪問歯科診療

市内在住の通院が困難な患者様のために、訪問歯科診療を実施しています。詳細はお電話またはFAXにて受け付けておりますので、下記番号へご連絡ください。

6 歯に関する無料相談・無料フッ素塗布

三郷市在住の15歳まで（中学生まで）の方が対象です。事前にお電話にてご予約をお願いします。

会場 三郷市歯科医師会事務所　時間 10:00～11:30

三郷市歯科医師会

〒341-0042　埼玉県三郷市谷口544
TEL:048-949-2100　FAX:048-949-2020
URL:http://www2.tbb.t-com.ne.jp/misato-dc/

三郷市薬剤師会

薬剤師会の地域活動

三郷市薬剤師会は、地域の皆様の健康づくりをサポートするために、薬の専門家としてさまざまな活動を行っています。

1 フェスタなどへの参加

毎年5月に行われている生涯学習フェスタでは薬剤師会のブースを設置し、おくすり相談を行っています。毎年大好評で多くの方が相談にいらっしゃいます。

2 三郷市防災訓練の参加

毎年9月に行われている三郷市防災訓練に参加しています。医師会・歯科医師会・接骨師会の四師会と行政でスムーズな連携が取れるように、トリアージ・救護活動などの訓練を行っています。

3 市民健康講座

町会や母親を対象としたクスリ教室にて薬の正しい飲み方などについて講話を行っています。また、介護予防事業の一環として、薬についての正しい知識、お薬手帳やかかりつけ薬剤師の重要性について講話を行っています。くすりの話は毎年好評で、皆さんに興味を持って参加していただいています。

4 休日調剤薬局

三郷市・医師会と連携して、年末年始、GW、祝日・休日に会員薬局の薬剤師が当番制で業務を行い、年間を通じて市民の皆様および近隣の方々の健康をサポートしています。

5 学校薬剤師

児童・生徒が安全に学校生活を送ることができるよう、飲料水の水質検査、プールの水質検査、教室の明るさや換気状態のほか、理科室の薬品管理、給食施設など、学校の環境衛生全般について定期検査を行い、「正しい薬の使い方」や「薬物乱用防止教室」で覚せい剤や大麻の恐ろしさについての授業を実施しています。

6 その他

ワクチン接種協力

今年は新型コロナウイルス感染症のワクチン接種が行われています。当会では集団接種のワクチン薬液充填業務を担当しています。また、ワクチン接種の予診票記入についても会員薬局にて相談にのっています。

アンチドーピング

スポーツ選手が風邪薬などでドーピング判定を受けることが無いよう、相談に乗っています。

会員薬剤師の活動の一部について紹介しました。薬のことだけでなく、健康のこと、介護のこと何でも近くの薬局にご相談ください。

三郷市薬剤師会

〒341-0042　埼玉県三郷市谷口544三郷市保健センター分室
TEL:048-953-8338　FAX:048-953-7279
URL:http://www.misato-yaku.sakura.ne.jp/
受付時間：平日午前10時～午後1時

三郷市接骨師会

ごあいさつ

私たちは公益社団法人埼玉県柔道整復師会・東部支部の下部団体で三郷市在住の接骨師会会員８名が活動しています。

昭和40年代半ばに戸ヶ崎において野本接骨院が開設し高州・彦川戸が続き、昭和50年代では谷口・幸房・早稲田と順次開院し施療を続けています。

平成に入り初代会長、山﨑の働きによって三郷市防災医療対策協議会に加入し、三郷市との間に「災害時の出動協定書」に署名、平成７年１月の阪神淡路大震災には医療ボランティアとして参加。のちに三郷市の三師会（医師会・歯科医師会・薬剤師会）に加わり防災訓練での包帯法実演、コロナ禍では新型コロナウイルスワクチンの集団接種業務に参加しております。

主な事業として

1. 柔道場や近隣の市と合同で「さいせつ柔道大会」を開催
2. 介護予防事業にて転倒予防体操の講師
3. 災害・非常時に活動
4. マラソン大会（三郷市・吉川市）にて救護活動の他ランナーズケアを実施

三郷市在住の会員ですので日・祝日・時間外でも安心してお電話にて確認ください。

皆さまが怪我をされた時、適切な手当てを速やかに行いなるべく早めに元の生活に戻る事ができますよう努力しています。

三郷市接骨師会

会長・事務局　野本康弘　　埼玉県三郷市戸ヶ崎3143-1
TEL:048-955-2451

三郷市商工会

お気軽にご相談ください

商工会は、地域事業者が会員となって、ビジネスやまちづくりのために活動を行う経済団体です。「商工会法」に基づいて設立され、中小企業・小規模企業支援策（経営改善支援事業）の実施機関として、さまざまな事業を実施しています。

商工会には市内に事務所・工場・店舗などを有する事業者で規模の大小・個人にかかわらず、どなたでも加入できます。もちろん農業を営むかたで不動産賃貸を行っているかたなども加入可能です。

会費は年会費制で従業員規模によって異なります。くわしくは、三郷市商工会までお電話をおかけください。

商工会の2大事業

事業者の経営改善【経営改善支援事業】
中小・小規模事業者の経営や技術の発展のために、金融・税務・経営・労務などの相談や指導を行います。

地域社会の発展【地域振興事業】
地域の「総合経済団体」として、また中小企業の「支援団体」として豊かな地域づくりと商工業推進のために、意見活動、まちづくり、社会一般の福祉増進など、さまざまな事業に取り組んでいます。

経営指導員

商工会窓口での相談はもちろん、地域の事業所を直接訪問する巡回指導も行い、親身になって事業発展を目指します。事業資金の借り入れや補助金・助成金の活用など、さまざまな御相談に対応できるよう、体制を整えています。

税務申告

控除される税金の種類や青色申告制度についてなど、個人事業を営まれるみなさんのさまざまなお悩みに対し、帳簿のつけ方から決算・申告の仕方まで丁寧にアドバイスします。青色申告のかたは、商工会で所得税・消費税の申告受付もできます。

マル経融資制度

みなさんが経営をより安定、向上させることができるよう、金融や信用保証に関する相談・斡旋などを行っています。特に、日本政策金融公庫が無担保・無保証・低利で融資する「マル経融資制度」は、経営改善を図ろうとする多くの方にご利用いただいています。

セミナー研修会

事業者が必要な経営知識や技術などに関する情報を提供するために、各種講習会や研修会などを開催しています。経営能力向上セミナーやＩＴ初心者向けパソコン研修など、実際の実務にすぐ活かせる内容ばかりで大変好評をいただいております。

労働保険事務代行

従業員を一人でも雇用する事業主は、すべて労働保険に加入しなければならないと国が定めています。手続きがわずらわしい方、人手不足で事務処理に困っている方には、商工会が運営している労働保険事務組合への委託業務をおすすめします。

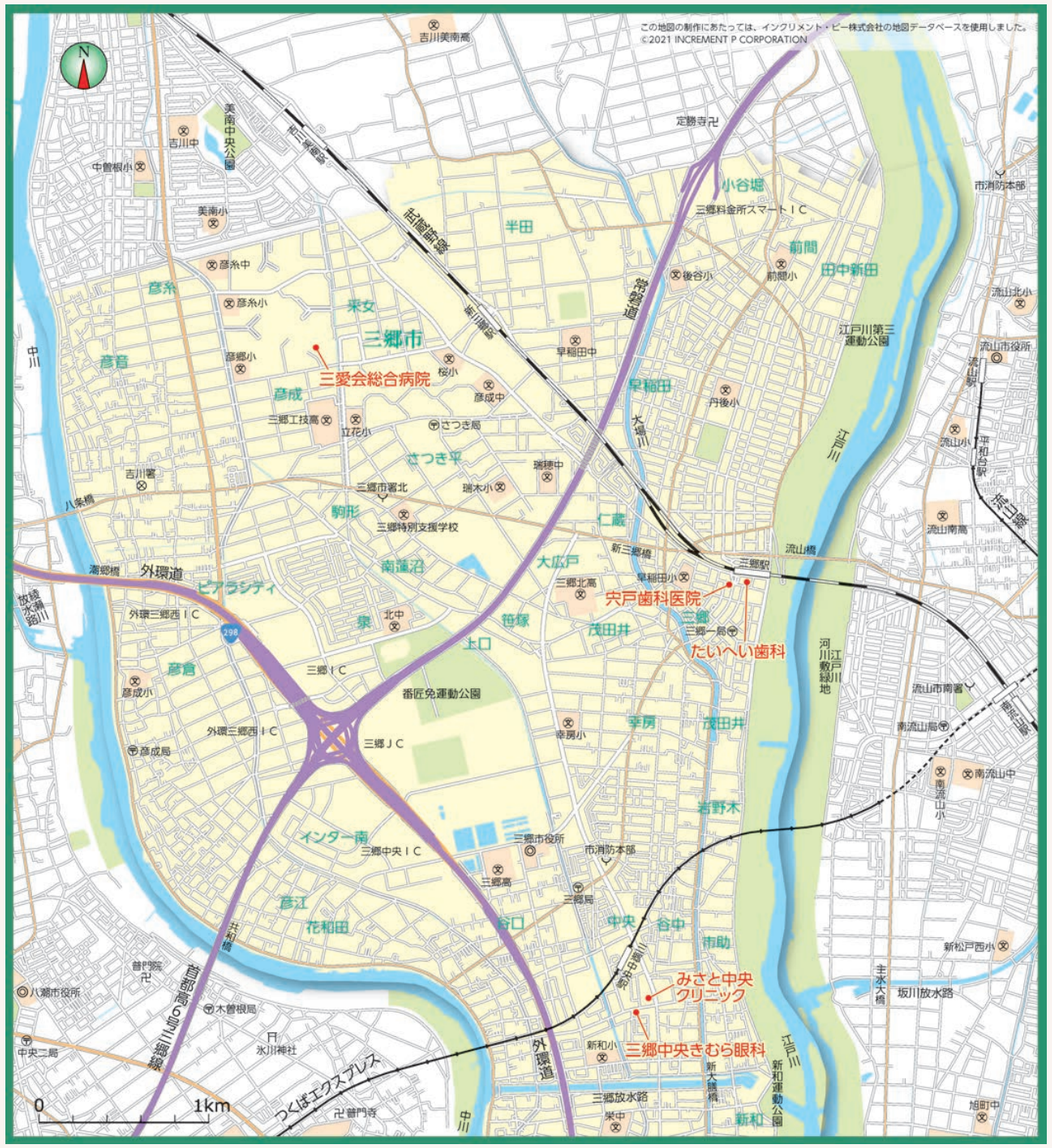
さまざまな共済制度

商工貯蓄共済／小規模企業共済／倒産防止共済／特定退職金共済／中小企業PL保険／総合火災保険／生命傷害共済

詳細はこちら

三郷市商工会　〒341-0041　埼玉県三郷市花和田650-4
TEL:048-952-1231　FAX:048-952-3432　URL:https://www.3310.biz/

三郷市 健康マップ



このページは有料広告ページです

気持ちよく眠りにつくために

HEALTH ADVICE

1 寝る前にリラックスタイムをもとう

お風呂は、ぬるめのお湯にゆっくりと入って。寝つきの悪い人は、軽い読書やマッサージ、音楽を聴いたり、神経を鎮める香りを利用するなど、「お休みの儀式」を自分なりに工夫してみましょう。

2 寝る前には刺激を避ける

寝る前には、頭や体を興奮させる刺激を避けましょう。熱いお風呂も、食事もできるだけ早めにすませましょう。夕食後に仕事や趣味に没頭することも、心身ともに活動的な状態にして眠りにくくさせます。覚醒作用のあるコーヒーやお茶は寝る前の3〜4時間前から、また、たばこも控えましょう。

3 眠くなってから床につく

「眠らなければ」と意気込むと、かえって頭が冴えて寝つきを悪くしてしまいます。眠れないときはいったん布団を出てリラックスし、眠くなってからもう一度床につくようにしましょう。

心と体のリラクゼーション法

HEALTH ADVICE

1 リラックス呼吸法

簡単な呼吸法で、体の緊張をほぐしてみましょう。

口を軽く開けて、ハァーとため息をついてください。苦しくならない程度に長く息を吐いたら、少し息を止めて休みます。息を吸うのは自然に任せ、吸ったら、またハァーと吐いて休む、というのを繰り返します。吐く息に集中するのがポイント。気分が落ち着くまで何回でもやってみましょう。

2 アロマセラピーを利用してみよう

アロマセラピーとは、植物の精油で、主にその香りをかぐことで効果があるとされるというもの。自分の好きな香りの精油をベースオイルで薄めてマッサージしたり、アロマポットに数滴垂らし、温めて香りを楽しみましょう。

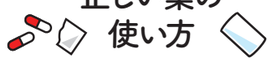
3 動物や植物に癒される

動物に触れる「アニマル・セラピー」は、脈拍数や血圧が安定するなどの生理的な効果に加え、元気が出る、リラックスするなど、心理面でも大きなメリットがあるとされています。犬、猫、うさぎ、小鳥などのペットや、馬、イルカなどの動物と実際に手でふれあうことで、心身ともにリラックスできます。

植物にふれることも精神的な癒しリラクゼーション効果があると注目されています。ガーデニングはもちろん、部屋に観葉植物をひとつ置くだけでも心がなごみます。

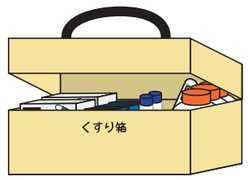
正しい薬の使い方

MEDICINE ADVICE



大衆薬を使用するとき

- 説明書をよく読む。普段使っている薬でも、新しい情報が追加されていることもあります。購入するたびに読む習慣をつけましょう。
- 病状が改善されない場合は薬局や薬店に相談または、医師の診断を受けましょう。



\自分でできる/

健康チェックとセルフケア

疲れやストレスがたまっていると、
さまざまな体の不調が現れてきます。
少しの工夫と心掛けで症状を予防・改善しましょう。

Health Check & Selfcare

目が疲れる

原因

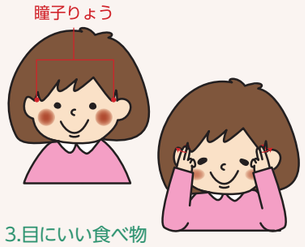
パソコンや読書による目の使いすぎ
目がしょぼしょぼする、乾きやすい、光がまぶしい、目がかすむ、目の奥が痛い、目が充血するなどの症状がでたら、目が疲れている証拠。

予防法

姿勢を正してときどきの休息を
文字を読むとき、目と書類の間は30㎝が理想。
パソコンのディスプレイとの距離は、座ったときに背筋を伸ばし、手を伸ばすとその指先が画面に触れるくらいがベスト。

改善法

1.即効性のあるこめかみへの刺激
2.ツボマッサージ
目尻にあるツボ「瞳子(どうし)りょう」から、耳に向けてなでるようにマッサージ。



3.目にいい食べ物
- 眼精疲労には目のビタミンといわれるビタミンA・B1・B2、β-カロテン、鉄分など。
- 視神経の働きを高め、疲れにくくするビタミンB群(豚や牛のレバーなど)。
- 目の機能改善には、アントシアニンやルテイン(ブルーベリーやほうれん草、キャベツ、そばなど)。

肩や首がこる

原因

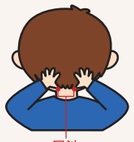
姿勢の悪さや血行不良
長時間のデスクワークや夏場の冷房が筋肉の収縮や血行不良を招き、肩こりを一層悪化。仕事のストレスや胃腸の不調による場合も。

予防法

筋肉を緊張させない工夫を
- 正しい姿勢を心掛けましょう。
- 体の緊張や精神的な緊張からくる肩こりには深呼吸を。
- ストレスには休息と睡眠を。お昼休みの15分程度の仮眠も効果的。

改善法

筋肉をほぐし、血行をよくする
- ツボを刺激…後頭部の頭蓋骨のへり、首の中心から4cmほど外側の左右を両手の親指で押す。
- 肩こりに効く食べ物…豚肉やうなぎ、豆類、玄米、レバー、かつお。



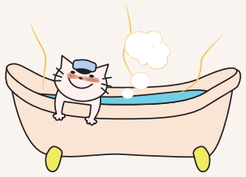
手足が冷える

原因

運動不足やストレス

予防法

体を冷やさない工夫を
冬は衣類対策で暖かさを逃さない。夏には冷房対策を。体を芯から温める半身浴も効果的。冬は40℃、夏は38～39℃くらいのぬるま湯で汗がでるまでゆっくりと。



改善法

血行改善と自律神経の正常化
- 血行をよくする背伸び運動や軽い筋トレ
足にたまりがちな血液を循環しやすくするのが背伸び運動。足を少し開いて立ち、つま先立ちするようにかかとを上げ下げするだけ。足が温かく感じられるまで繰り返します。
冷え性を根本的に改善するには、脂肪を減らして筋肉をつける。テレビを見ながらでもできるダンベル体操や足のスクワットを1日10分でも続けましょう。

風邪

原因

直接の原因はウイルス
風邪の原因の90%以上はウイルスの感染によるもの。免疫力の低下は、栄養バランスの崩れ、睡眠不足、喫煙、疲労、ストレスが原因です。

予防法

風邪のウイルスを寄せつけない
- 免疫力を高める…卵、豆腐、魚などの高タンパクの食べ物、旬の野菜や果物でビタミン、水分を積極的にとる。
- ウイルスを洗い流す…外出後は必ずうがいや手洗いを。できれば洗顔まで。
- マスクをする…外出時はもちろん、寝るときにも効果的。
- 体を冷やさない…体が冷えると、のどや鼻の血行が悪くなり、粘膜の抵抗が弱まってウイルスに感染しやすくなります。温かくすることを心掛けましょう。
- 部屋の温度を調節…暖房で乾燥した部屋は、ウイルスの温床。加湿器や室内に洗濯物を干して調節を。

便秘

原因

腸の調子を狂わせる生活習慣
食物繊維の不足によるもの、ストレス・不規則な生活が引き起こす胃腸の運動異常によるもの。便意そのものを感じにくくなったり、筋力が落ちると内臓下垂になり、腸の運動が弱くなります。

予防法

便秘解消のポイント
- 朝の排便習慣をつける。
- 起き抜けに1杯の水や牛乳を飲む。
- 下腹部のマッサージで腸の動きを助ける。
- 便意を感じたらがまんしない。
- できるだけ体を動かす。
- バランスのよい食事をする。
- 便秘に効く食べ物…玄米、果物、卵の花(おから)、海藻、野菜、乳製品、油脂など。

頭痛

頭痛の種類

- 風邪や二日酔いによるもの
- 慢性の頭痛 ― 偏頭痛 / 緊張型頭痛
- 脳の異常が原因

※命に関わる場合もあるので、激しい痛みや、続く痛みの場合は医師に相談しましょう。

偏頭痛

症状

側頭部がズキンズキン痛む
痛くなる前に目がチラついたり、吐き気や嘔吐(おうと)を伴うことも。

改善法

- 冷やす…痛む部分を冷たいタオルや氷枕で冷やす。
- 圧迫・マッサージ…こめかみをマッサージしたり、押さえて血管を圧迫すると痛みが和らぎます。
- 安静・睡眠…暗い静かな部屋で安静にして痛みを治まらせたり、適度な睡眠をとること。
- マグネシウムをとる…緑黄色野菜、葉もの野菜、ごまなど。サプリメントの利用もいいでしょう。

緊張型頭痛

症状

しめつけられるように痛む
後頭部から首筋にかけて、鉢巻でしめつけられるような感じ。重く押さえつけられるような感じで痛む。

改善法

リラックスして血行をよくする
- **こりが原因の場合は温める。**
こりの部分を使い捨てカイロや、熱いお湯でしぼったタオルを当てて温める。38～40℃くらいのお湯に10分程度浸かる入浴も効果的。

- **慢性頭痛に効くツボ**
百会(ひゃくえ)/左右の耳を結んだ線の中心。頭のてっぺん。
天柱(てんちゅう)・風池(ふうち)／後頭部の髪の生え際の左右に対になっている「風池」と、そのやや内側にある「天柱」が効く。

ストレス・疲労蓄積度チェック

1.家族から見た最近1カ月の疲労・ストレス状況

ほとんどない=0点、時々ある=1点、よくある=3点で評価し、合計点を出してください。(判定の難しい項目は「ほとんどない」にします)

1. イライラしているようだ ☐
2. 不安そうだ ☐
3. 落ち着かないようだ ☐
4. ゆううつそうだ ☐
5. 体の調子が悪そうだ ☐
6. 物事に集中できないようだ ☐
7. することに間違いが多いようだ ☐
8. 強い眠気に襲われるようだ ☐
9. やる気が出ないようだ ☐
10. へとへとのようだ(運動後をのぞく) ☐
11. 朝起きたとき、疲れが残っているようだ ☐
12. 以前と比べて疲れやすいようだ ☐

2.家族から見た最近1カ月の働き方と休養

当てはまる項目に○印をつけ、その数を出してください。

1. ほとんど毎晩、午後10時以降に帰宅する※ ☐
2. 休日も仕事に出かけることが多い ☐
3. 家に仕事を持ち帰ることが多い ☐
4. 宿泊を伴う出張が多い ☐
5. 仕事のことで悩んでいるようだ ☐
6. 睡眠時間が不足しているように見える ☐
7. 寝つきが悪かったり、夜中に目が覚めたりすることが多いようだ ☐
8. 家でも仕事のことが気にかかって仕方ないようだ ☐
9. 家でゆっくりくつろいでいることはほとんどない ☐

※夜勤などの勤務形態の場合は、家を出てから帰るまでの時間が14時間以上であることを目安にしてください。

判定

1の点数と2の該当個数から疲労蓄積度を出してください。

		1の合計点数	
		10点未満	10点以上
2の該当個数	3個未満	A	C
	3個以上	B	D

※糖尿病や高血圧症　の疾患がある場合は、判定が正しく行われない可能性があります。

判定	仕事による疲労蓄積度	
A	低いと考えられる	
B	やや高いと考えられる	
C	高いと考えられる	
D	非常に高いと考えられる	

判定が「A」なら、それほど疲労はたまっていません。「B」はだいぶお疲れ気味です。休養をとり、ストレス解消に努めましょう。「C・D」は、かなり疲れがたまっています。必要に応じて上司や医療機関への相談、受診をおすすめします。

※本人の評価と家族の評価は異なる場合があります。

運動不足チェック

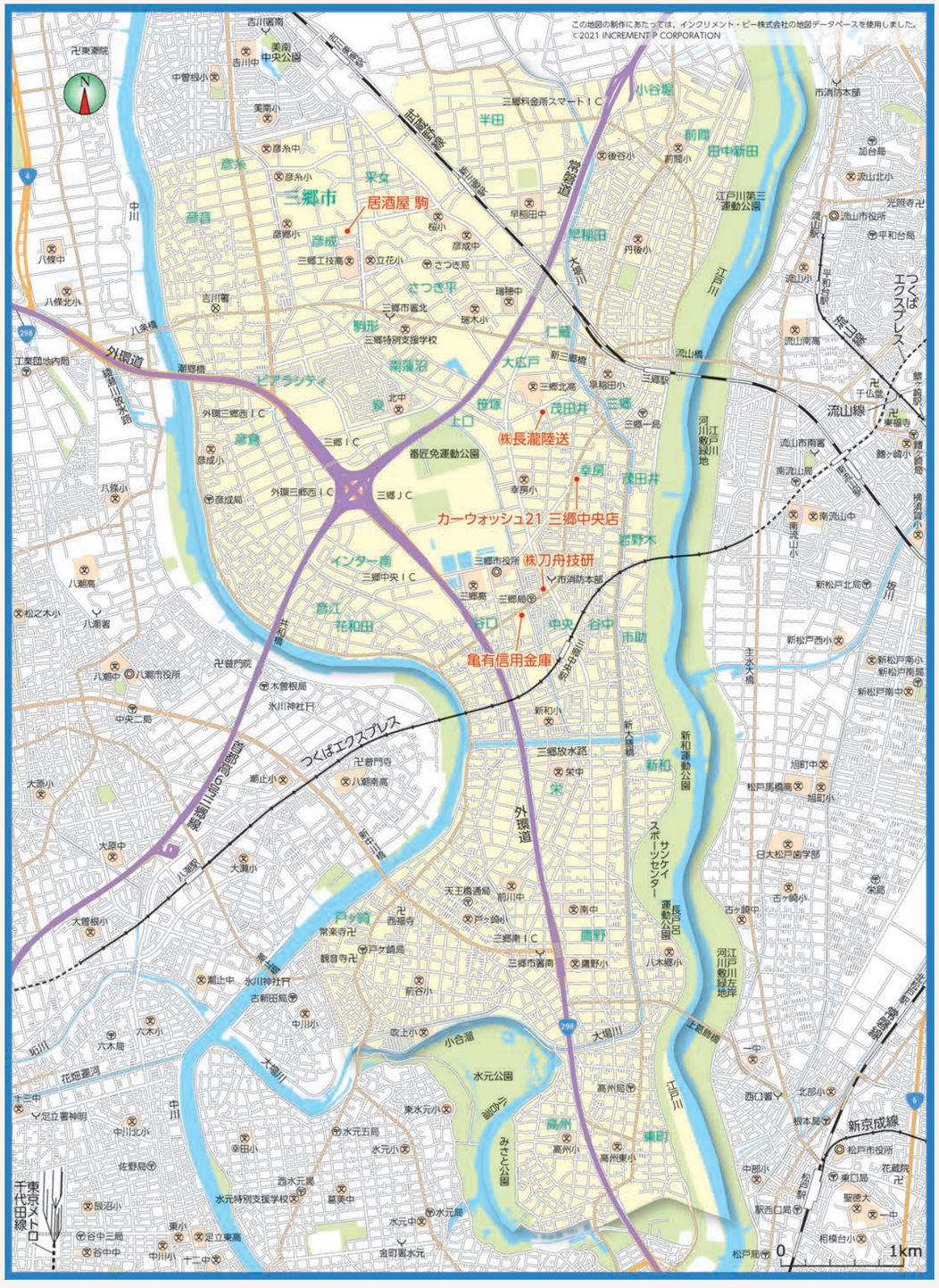
(40代基準)

以下の項目に1つでも当てはまれば、運動不足の兆しと考えていいでしょう。

1. 靴ひもを結んだり、靴下をはくときに苦労する ☐
2. ズボンやスカートのウエストがきつくなった ☐
3. 背中に手が回りにくくなった ☐
4. 床のものを拾うとき、必ずしゃがむようになった ☐
5. 少しの荷物でも重く感じられ、荷物を持たないことが多い ☐
6. 立ったり座ったりするとき、支えがほしくなる ☐
7. 階段を降りるとき、足を踏みはずしそうで、必ず手すりにつかまる ☐
8. よく物につまづく ☐
9. 階段を昇ったり、急いで歩くと息切れや動悸がする ☐
10. 歩くのが億劫で、外出してもできるだけ歩かないように乗り物を使う ☐

生活ガイド

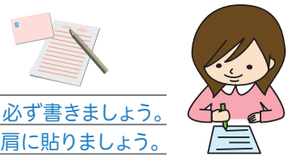
三郷市 暮らしのマップ



Misato City Living Map

このページは有料広告ページです

手紙の書き方 ～エチケット編～



1 自分自身の言葉で簡潔に書く。
2 返事や礼状等は遅くならないよう必ず書きましょう。
3 切手は、封筒の長辺を縦にした左肩に貼りましょう。
4 「親展」は気やすく使ってはいけません。
5 喪中のお宅には年賀状は禁物。
6 差出人以外に読まれては困るものはハガキを使ってはいけません。

手紙の書き方 ～時候の挨拶～

厳寒の候、貴社ますます
ご発展のこととお慶び申し上げます。

1月 厳寒の候	2月 春寒の候	3月 早春の候
4月 陽春の候	5月 新緑の候	6月 向夏の候
7月 盛夏の候	8月 残暑の候	9月 初秋の候
10月 仲秋の候	11月 暮秋の候	12月 寒冷の候

健康知っ得豆知識 HEALTH ADVICE

File: 1

腸の健康には発酵食品が効果的

世界中に、およそ3,000種類もあるといわれている発酵食品。そもそも、発酵とは、微生物の酵素の働きで原料のある成分が分解、合成され、新たな成分に変化する作用のこと。腸内環境を整えるためには、腸の善玉菌を増やすことです。
そのために、非常に効果的な食べ物が納豆、納豆は腸内で有毒菌の繁殖を防ぐだけでなく、ビフィズス菌のエサとなるオリゴ糖が豊富なため善玉菌を増やす力が。ほかにも、乳酸菌が多く含まれているキムチやぬか漬けも腸の健康を促進してくれる食べ物として効果的。

健康知っ得豆知識 HEALTH ADVICE

File: 2

アントシアニンは目の強い味方

目の網膜には視神経のはたらきをする視細胞があり、その中にある「ロドプシン」という物質が分解・再合成をすることで、光を信号に変えて脳に伝え、ものが見えます。ですから、このはたらきが悪くなると、ものが見えづらくなり眼精疲労も進んでしまいます。そんなロドプシンの再合成を促しているのが「アントシアニン」。アントシアニンは、抗酸化物質ポリフェノールの一種。とくに、黒豆と煮汁、ドライブルーベリーに多く含まれているといわれています。

健康知っ得豆知識 HEALTH ADVICE

File: 3

五十肩の治療法は経過によって異なる

これといった原因もなく肩が痛くて腕があがらなかったり手が後ろに回らなくなったら、五十肩の可能性があります。五十肩の経過は、主に急性期、慢性期、回復期に分けられます。痛みがひどくなる急性期には患部を温めます。そして、痛みは治まるものの腕の動きが悪化する慢性期には運動が必須。なかでも、ダンベルを持ち肩の力を抜いて振り子のように揺らす「コッドマン体操」はもっとも知られている運動のひとつです。五十肩は治療より予防が大切。日ごろから肩の運動だけでなく、適度の全身運動を心がけましょう。

三郷市の市外局番は048です。

リフォームの基礎知識 1

リフォームの進め方とポイント

Step1 ▶ 具体的な計画をたてる

Point ▶時期、期間は？　▶予算は？

リフォームの目的から具体的な計画を立てましょう。
この時点での情報収集も大切なポイントです。

Step2 ▶ 事業者を決める～契約する

Point
- ▶施工業者の事業内容がリフォーム目的と合致しているか？
- ▶実績や業務内容を吟味。信頼できる事業者か？
- ▶候補を数社選んで同じ条件で見積書を提出してもらい検討したか？

契約前に疑問点・不安点は徹底的に確認しましょう。
見積書・提案書や契約書だけでなく、打ち合わせの際の資料やメモなど書類にはしっかり目を通し、保管しておきましょう。

Step3 ▶ 着工

Point
- ▶工事に向けての準備や近隣への周知は大丈夫か？
- ▶工程表に基づいて進んでいるか？
- ▶変更・追加などが発生していないか？

定期的に施工業者から報告・連絡を受けるようにしましょう。また、不安がある場合は施工業者の担当者を通じて確認するようにしましょう。

Step4 ▶ 着工後

Point
- ▶事業者立ち会いの下、確認をし説明をうけたか？
- ▶今後のメンテナンスや保証先を確認したか？

リフォームの基礎知識 2

住まいの整備に関する補助金

介護保険制度では、「要支援1～2」や「要介護1～5」と認定された方が、自宅で生活をしやすい住環境にするための手すりの取り付けや段差解消などの、住宅改修に対して費用が支給されます。

また介護保険制度とは別に、高齢者向けや障がい者向けに住宅改修に助成金を支給しているところもあります。工事をお考えの際には事前に自治体に相談してみると良いでしょう。

業者の探し方

最近では自社ホームページを持っているリフォーム会社も多いようです。ポストに入ってくるチラシも情報収集のチャンスです。

またご近所や知り合いでリフォーム工事をした家があったら、その会社がどんな対応だったか聞いてみるのも一つの手です。

バリアフリー住宅

バリアフリー住宅は、お年寄りや障がいを抱えている方でも住みやすい生活をおくれる住宅のことです。床の段差をなくしたり、階段に手すりを取り付けるなどいつまでも安全で暮らしやすい家で子どもから高齢のご両親まで、みんなが居心地よく住めることが重要です。

リフォームと建築基準法

リフォーム時には、住宅に関する法律についても知っておく必要があります。通常業者さんが把握しており問題の起こることはあまりありませんが、知っておきたい法律としては建築基準法があります。建築基準法は住宅の安全性、居住性、周辺環境への配慮を目的としている法律で、新築だけでなくリフォーム時にも適用されるので注意が必要です。

自然塗料

室内の床や壁、柱、家具などの木製品は、多くは何らかの塗装がされています。特に大量生産の製品はそのほとんどに化学塗料が使われています。

近年、シックハウス症候群の原因となる、化学物質による室内の空気汚染が問題視されています。お子さんやご家族がアレルギー体質なら業者にまず相談する必要があるでしょう。

葬儀の豆知識

日常生活の中で、できるだけ考えたくないことかもしれませんが、どのような人生にも終焉は訪れます。誰もがいつかは遺族になり、告別式の参列者になることも避けられません。悲しみに打ちひしがれ、心も動転するような場面で、遺族や親しい人たちを支えるために、しきたりや作法があるともいえます。最近は死を忌むべきことと考えるより、人生を全うすることとして、自らの葬儀の演出を前もって指示しておいたり、希望しておくことも広まってきました。いざというとき慌てないために、基本的な葬儀の流れ、会葬のマナーは心得ておきましょう。

臨終から法要まで

葬儀は人生最後の儀式。弔事の一つひとつにしきたりがあり、意味があります。地方によって、また宗教や宗派によって名称や作法は異なりますが、大方の流れは次のようになります。

弔事の流れ

1. 臨終

遺体を北枕に安置し、喪主、儀式の形式と日取り、葬儀社を決めて依頼し、寺院や知らせるべき人に連絡します。

2. 通夜の準備

枕飾りをして遺体を安置。喪服、遺影の準備と世話役との打ち合わせ。戒名の依頼や隣近所への挨拶、死亡届の手配も行います。

3. 通夜

故人との別れを惜しみ、夜通し香と灯火を絶やさず遺体を守ったのが本来の通夜ですが、最近では数時間ほどで終わる形式が多くなりました。通夜が終了した後は、通夜ぶるまいとして親族や親しい人に食事などを振る舞ったり、代わりに折り詰めなどをお渡しすることもあります。

4. 葬儀・告別式

通夜の翌日に、死者を弔うのが葬儀で、故人に別れを告げるのが告別式です。読経の後、遺族、親族が焼香し、参列者の焼香へと移ります。

5. 出棺・火葬

最後の対面の後、別れの花などを行い、遺族の手で霊柩車へ。会葬者は合掌して見送ります。

※葬儀・告別式の前に行う場合もあります。

6. 火葬・骨上げ

火葬の前に全員が焼香。火葬終了後は、二人一組になって箸で遺骨をはさみ骨壺にいれる骨上げを行います。

※葬儀・告別式の前に行う場合もあります。

7. 還骨回向

持ち帰った遺骨、位牌を祭壇に安置し、僧侶が読経する中、遺族による焼香が行われます。このとき、本来7日目に行う初七日法要を、繰り上げてとりおこなう場合が多くなっています。

8. 精進落とし

法要後、お世話になった人に感謝と慰労の気持ちを込めて喪主が挨拶。遺族が酒と料理でもてなし、故人をしのびます。

9. 追善供養

初七日に始まり、三十五日、四十九日、百か日と、お経を上げて、お香で供養します。このとき納骨を行う場合もあります。

10. 年忌法要

一周忌に始まり、2年目の三回忌、6年目の七回忌、その後十三回忌、十七回忌、二十三回忌、二十七回忌、三十三回忌、三十七回忌、五十回忌と法要を続けます。三十三回忌または五十回忌をもって、弔い上げ(最終の年忌法要)とする場合が多くなっています。

※掲載の記事に関しましては、一般的な仏式の慣習を掲載したものであり、各宗教や宗派または地域により異なる場合がございます。

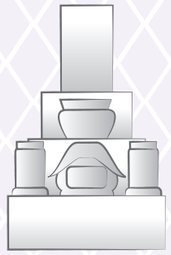
悲しみの中にも故人への真心を込めて
しきたりや作法を心得ておきましょう

Knowledge Of A Funeral

株式会社サイネックスによる編集記事ページです
このページは有料広告ページです

お墓の形いろいろ

現在、墓地や霊園などで多く見られる形のお墓は、江戸時代の中頃から広く使われるようになったと言われています。
鎌倉時代から室町時代にかけて多く作られた、五輪塔(ごりんとう)など供養塔型のお墓も一部で見られます。近年は、背が低く横幅が広い洋型のお墓も増えてきました。また、既成の型にこだわらない自由なデザインのお墓も見られます。



和型

最も標準的な形のお墓です。竿石(さおいし)の下に上台石(じょうだいいし)、下台石(げだいいし)を重ねた形が多く見られます。下台石の下に芝台石(しばだいいし)を置いたり、竿石と上台の間にスリンと呼ばれる石を置く場合もあります。また、付属品として香炉(こうろ)、水鉢(みずばち)、花立て(はなたて)、墓誌(ぼし)、卒塔婆立て(そとばたて)なども、必要に応じて設置されます。

和型供養塔

現在の和型墓石が広く普及する以前に多く作られた、供養塔の形をしたお墓です。五輪塔(ごりんとう)、多宝塔(たほうとう)、宝篋印塔(ほうきょういんとう)、無縫塔(むほうとう)などの種類があります。

洋型

芝生墓地やガーデニング霊園、西洋風霊園などの増加とともに、西洋風のお墓も増えてきました。台石の上に、和型と比べて背が低く、横幅が広い竿石を置いたお墓で、竿石の前面を斜めに加工した「オルガン型」や、垂直に加工した「ストレート型」などがあります。また、芝生墓地などで多く見られる「プレート型」もあります。

デザイン墓石

伝統的な形にとらわれず、故人の趣味や個性を反映したオリジナルのデザインを施したお墓を選ぶ方も増えています。ただし、墓地や霊園によっては特異なデザインのお墓を建造できない場合がありますので、事前に確認する必要があります。

※掲載の記事に関しましては、一般的な様式を掲載したものであり、各宗教や宗派または地域により異なる場合がございます。

仏壇・仏具Q&A

Question

どんなお仏壇を購入すればいいですか?

Answer

宗派・地域によりおまつりするお仏壇に違いがあります。それを踏まえた上で、おまつりする場所にあった大きさ、デザイン、色、材質などで選ばれるとよいでしょう。

編集後記

「三郷市 市民便利帳」は、三郷市にお住まいの皆様へ、市の行政情報をお届けするとともに、地域企業の発展につなげることを目的として発行しました。

また、住民の皆様に、より利便性の高い情報源としてご利用いただけるよう、官民協働事業として三郷市と株式会社サイネックスとの協働発行としました。

「三郷市 市民便利帳」は、地域の各団体および事業者の皆様のご協力により、行政機関への設置はもとより、三郷市の全世帯へ無償配布することができました。あらためて心より厚くお礼申しあげます。

■「三郷市 市民便利帳」に掲載の行政情報は、令和3年12月現在の情報を掲載しています。社会情勢の変動等により内容が変更される場合がありますので、あらかじめご了承ください。行政情報で内容・手続き等で不明な場合は、各担当課までお問い合わせください。

■掲載されているスポンサー広告は、暮らしの情報としてご活用ください。広告内容については株式会社サイネックスにお尋ねください。

UD FONT 見やすく読みまちがえにくい ユニバーサルデザインフォントを 採用しています。

無断で複写、転載することはご遠慮ください。

三郷市 市民便利帳

2022 年版

令和4年1月発行

発　行

三郷市／株式会社サイネックス

制　作

株式会社サイネックス 東京本部
〒102-0083　東京都千代田区麹町5-3
TEL.03-3265-6541(代表)

広告販売

株式会社サイネックス 埼玉支店
〒330-8541　埼玉県さいたま市大宮区土手町1-49-8
TEL.048-643-7120

※掲載している広告は、令和3年11月現在の情報です。