

広報とういん

TOIN

東員町の広報紙

2021

12

月号

No.552



今月の特集 予防しよう糖尿病

おみごと!があふれる町へ


OMIGOTOIN

特集 予防しよう糖尿病

日本では、糖尿病患者が年々増加していて、厚生労働省が行った「令和元年 国民健康・栄養調査」によれば、疾患が疑われる人を含めると、5～6人に1人が糖尿病を発症していると結果が出ています。

とても身近な病気となっている糖尿病ですが、正しい情報を知ることによって予防することができます。皆さん正しい食事や適度な運動など、できることから早めの対策をしていきましょう。



糖尿病患者を対象とした栄養指導の様子

(撮影：いなべ糖尿病・内分泌内科)

糖尿病ってどんな病気？

糖尿病は、インスリンの不足や作用低下が原因で糖を細胞に取り込む働きが低下してしまうため、血糖値が高い状態が続く病気です。この血糖値が高い状態が長く続くと、血管が傷つけられ、全身にさまざまな悪影響を与えて合併症を引き起こしてしまいます。

糖尿病のしくみ。

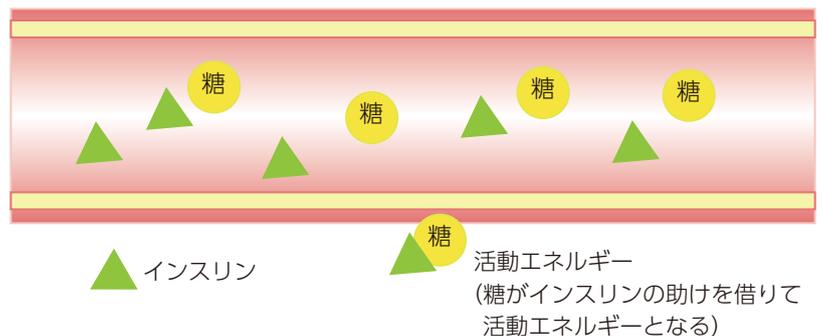
人は、食事をすると栄養素の一部が糖となって腸から吸収されます。糖は、食事をしない時間が続くときでも主に肝臓で作られていて、常に血液の流れに乗って体のさまざまな臓器や細胞へ送られています。

血液を流れて筋肉などの細胞までたどり着いた糖は、同じく血液中に流れているインスリンの助けを借りて細胞に取り込まれ、体の活動エネルギーの源となります。

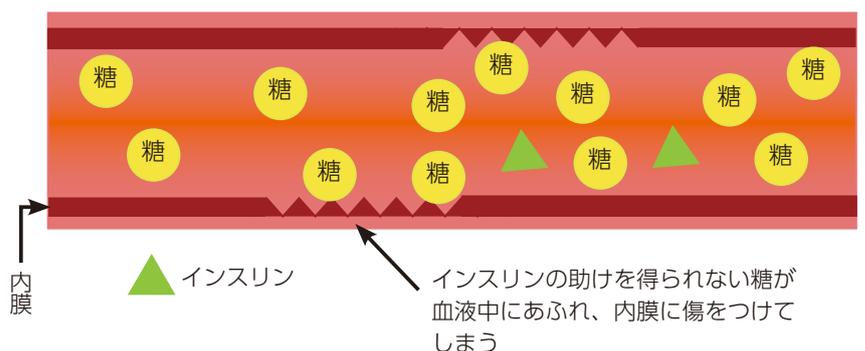
インスリンの働きによって、糖は速やかに細胞の中に入るため、血液の中にあふれることなく血糖値は一定範囲になります。

しかし、インスリンの不足や作用低下が起こると、糖が血液の中にあふれ血管内膜を傷つけて血管障害が起き、放置すると合併症を引き起こす原因となります。

正常な血管イメージ



高血糖状態の血管イメージ



～ 教えて。三輪先生 ～



いなべ糖尿病・内分泌内科 院長 三輪 一真 さん
信州大学医学部を卒業後、名古屋大学附属病院・海南病院などの勤務を経て、八幡新田地区で2008年6月に糖尿病・内分泌を専門としたクリニック「いなべ糖尿病・内分泌内科」を開業。

糖尿病予防で大切なことは？

食事に気をつけ、よく動き、適正体重を保ち健康的な生活を送ることが大切です。食事はバランス良く適量食べるようにし、4つの「あ」を避けましょう。

運動も大切です。一日ウォーキングを20分程度は行ったり、普段の生活で座っている時間を短くすることも効果的です。また、十分な睡眠をとること、禁煙することなど、健康的な生活は糖尿病を予防するだけでなく、認知症発症のリスクも下げられます。

POINT 避けよう。4つの「あ」

1. あまいもの (砂糖などの単純糖質)
2. あぶらもの (動物性脂肪の摂りすぎ)
3. あわてぐい (10分以内で食事をすませること)
4. あいだぐい (間食)

医療機関への受診の目安はありますか？

HbA1cが6.5%以上あるいは、血糖値が食事をせずに126mg/dl、食後で200mg/dl以上であれば糖尿病である可能性が高いので医療機関を受診しましょう。HbA1cが6.0～6.4%でも、以前より数値が上昇している場合や、肥満気味であったり家族に糖尿病の人がいたりする場合は、詳しい検査を受けることをお勧めします。

糖	尿糖	—	—
代	血糖	70～99	mg/dl
謝	食後時間	—	—
	HbA1c	4.6～5.5	%

合併症の怖さを教えてください。

糖尿病で本当に問題なのは、合併症によって生活の質が大きく落ちてしまうことです。糖尿病患者さんは、高血糖が続くことでさまざまな合併症が出てきます。三大合併症と言われる神経障害・網膜症・腎症は、それぞれ進行すると失明・腎不全・強い足のしびれや立ちくらみなどを起こします。傷害される部位 (神経・眼・腎臓) の頭文字をとって「しめじ」と覚えましょう。

また、動脈硬化が進むことで、足の壊疽 (えそ) や脳梗塞、狭心症・心筋梗塞 (まとめて虚血性心疾患) も起こしやすくなります。これらは脚の切断や体の麻痺、心不全をおこし、これまで通りの生活ができなくなる原因となります。これらも頭文字をとって「えのき」と覚えましょう。そのほかにも骨折や認知症、歯周病になりやすく体の自由や、認知機能、歯を失うことで要介護状態になったり、生活の質が落ちたりする原因となります。



- し…神経障害
- め…眼
- じ…腎臓



- え…壊疽 (えそ)
- の…脳梗塞
- き…虚血性心疾患

専門医として感じることを教えてください。

糖尿病は、初期には自覚症状がほとんど無いことが多いため、治療開始が遅れて、すでに合併症が進行した状態で初めて受診される人がいます。しかし、糖尿病は、発症早期からしっかりと継続して治療することで、合併症のリスクを下げることができ、早期から治療した人は、手間も治療費も少なく済みます。

のどが渇きやすくなり水分をよく摂るようになった・尿の回数や量が増えた・いつの間にか体重が減ったなどの自覚症状や健診で異常のある人は、放置せず医療機関へ相談してください。

糖尿病予防に大切なことはありますか？

まず発症を予防すること（一次予防）を心掛けましょう、次に発症を見逃さず早期から適切な治療を行うこと（これを二次・三次予防といいます）がとても大切です。糖尿病治療中は、通院を中断しないこと、HbA1cの数値だけでなく合併症の状態も気にかけるようにしてください。

お知らせ

いなべ糖尿病・内分泌内科では、スタッフが糖尿病についてさまざまな情報や取り組みを発信しています。

難しい内容ではなく、とても読みやすくなっていますので、興味がある人は右の二次元コードから読んでみてください。



いなべ糖尿病・内分泌内科
スタッフのブログ

セルフチェックで自分の体を理解しよう

自分の生活習慣で糖尿病発症のリスクがないか、また、すでに発症してしまっていないか次のチェックリストを使って、セルフチェックしてみましよう。

糖尿病発症リスクチェック

- 血縁者に糖尿病の人がいる
- 太っている（20代の時から10kg以上増えた）
- おやつや甘いものをよく食べる
- 野菜が少なく、脂っこいものを好んで食べる
- お酒をたくさん飲む
- たばこを吸っている
- 運動不足である
- ストレスが多い生活をしている
- 夜勤がある
- 睡眠不足あるいは睡眠時間が不規則である
- 女性で妊娠中に尿に糖が下りたり、4000g以上の児を出産した

複数の該当する場合は、糖尿病発症のリスクが高いです。生活習慣を改善し、定期的に検査を受けましょう。

糖尿病発症チェック

- 疲れやすい
- トイレの回数が多い
- のどが渇く
- 尿の臭いが気になってきた
- 食欲があるのに痩せる
- 傷の治りが遅い
- 血液検査でHbA1cが6.0%以上
- 血液検査で空腹時血糖が120mg/dl以上
- 血液検査で食後血糖が200mg/dl以上
- 糖尿病の気があると言われたことがある

複数の項目に該当する場合は、糖尿病を発症しているかもしれません。一度、医療機関に相談しましょう。

■チェックリスト監修：三輪一真医師

糖尿病予防のポイント

健康長寿課の尾西智代さんが糖尿病予防のポイント（食事）を紹介します。

糖尿病予防のポイントは、食べすぎや偏食しない規則正しい食生活を送ることで、特別な食事をするものではありません。いろいろな食品を食べることが大切で、特に食べてはいけない食品はありません。何でも食べすぎないことが大切です。



健康長寿課 管理栄養士
尾西智代さん



POINT 1 食事時間と食事量を守りましょう

生活パターンに合わせて朝、昼、夕の食事の時間を決めておき、3食を規則正しく食べる。多少時間がずれても1日3食きちんと食べ、腹八分目を心掛け、ゆっくりよくかんで、あわてぐいをしないようにしましょう。



POINT 2 栄養バランスを整えましょう

◆「主食」「主菜」「副菜」がそろった食卓にしましょう。

- ・主食：1食ごはん1膳を目安にしましょう
- ・主菜：1食1皿（肉・魚・卵・大豆製品を偏りなく）
- ・副菜：野菜料理は1食1皿以上

（野菜の摂取目標量（1日）350g以上）

海藻・きのこは食物繊維を多く含むのでたっぷり食べましょう

食物繊維には、血糖上昇を抑える働きがあると言われています

◆味付けは、うす味を心掛けましょう。

◆外食する場合は、単品よりも定食でバランスを整えましょう。



POINT 3 食べる順番でさらに効果UP

①野菜のおかず → ②汁物 → ③肉・魚・卵・大豆製品 → ④ごはん・パン

最初に野菜を食べると、血糖値の上昇を緩やかにさせます。

次に汁物、そして、たんぱく質のおかずを食べて、最後にご飯を食べる。また、おかずを先に食べて、ご飯の量が多すぎる場合は減らしましょう。

野菜100gの目安

生野菜の場合



成人女性の両手

加熱した場合



成人女性の片手

健康相談・測定会開催のお知らせ

毎月、町内在住の人を対象に保健師が健康相談および体組成・血圧・血糖の測定を行う「健康相談・測定会」を開催しています。

最近、血糖値を測っていないから測りたいという人もこの機会に測ってみませんか？糖尿病以外の健康相談や管理栄養士への栄養相談もできます。

【次回開催】

- ◆日時 12月10日(金) 8:15~12:30
13:30~17:00
- ◆場所 保健福祉センター ◆参加方法 申込不要



栄養相談の様子

問 健康長寿課 ☎86-2823



10/9 灯籠で伝える命の大切さ

交通事故や事件で家族を亡くした遺族などがつくる「いのちの言葉プロジェクト」が、命の尊さを伝える「いのちの灯り展」を中部公園で開催しました。

会場に並べられた20基の灯籠には、失われた家族への思いや一緒に過ごしたころの思い出が描かれ、読む人に改めて命の重さや大切さを訴えていました。

また、シンガーソングライターあつさんによるミニコンサートも開かれ、訪れた人は優しい歌声に聞き入っていました。



10/14 今年もアサギマダラが飛来

城山3丁目自治会が城山小学校3・4年生児童55人を対象に、毎年城山3丁目自治会集会場裏緑地帯に飛来するアサギマダラ（旅する蝶）の生態などについて授業を行いました。

この日、実際に緑地帯でアサギマダラを観察した児童たちは、自治会関係者からアサギマダラの卵を見せってもらうなど、とても有意義な時間を過ごしていました。



▲
アサギマダラの卵を見て
びっくりする児童

10/15 三和小で鼓笛パレード

三和小学校で50年以上続く伝統の「鼓笛パレード」が開かれました。リコーダーを演奏する4・5年生と共に、6年生が校歌とYOASOBIの「夜に駆ける」を堂々と披露していました。

毎年、運動会が発表の場でしたが、今年は新型コロナウイルス感染症の影響で延期になっていた鼓笛パレード。6年生保護者に向けたサプライズのアンコール演奏もあり、児童たちは晴れ晴れとした姿を見せていました。



10/15 二中で体育祭代替行事

新型コロナウイルス感染症の影響で中止となった第39回体育祭の代替行事が東員第二中学校で行われました。

準備期間が1週間と短い中でしたが、人間版玉入れや全員リレー、大縄跳びでは、クラス全員で声を掛け合いながら一生懸命取り組んでいました。

また、最後を飾った二中ソーランは、学年の垣根を超えて応援するなど、まさに全校生徒が一丸となっていて、圧巻の素晴らしい演技でした。



10/17 あじさい苗の植え付け

中部公園の池の周りを水辺に映える景観にしようとして、あじさい1,000本を植えることを目標に活動を続けている紫陽花倶楽部。この日は、1年前に挿し木して育てた苗40本を植え付けました。

中部公園の土壌は、植物を植えるための整備がされていないため、土や肥料、植え方にも工夫が必要で、メンバーたちは一つ一つ丁寧に苗を植えていました。

紫陽花倶楽部の皆さんのおかげで、毎年6月上旬ごろから園内にあじさいがきれいに咲き誇ります。



10/23 フライトシュミレーター操縦体験

市民活動支援センターの体験講座の一つ「フライトシュミレーター操縦体験」が行われました。講師を務めたのは町在住の辻本邦之さんで、飛行機や航空知識の面白さを伝えるために企画されたものです。

体験用のコントローラーとペダルを使い、県営名古屋空港を模した滑走路での離着陸と空港周辺のフライトを行いました。参加者は、操作に苦戦していましたが、何度も挑戦して楽しんでいました。



10/30 力作ずらり 東員町文化祭

町民の文化活動を発表する場として、東員町文化祭が10月30日(土)から11月7日(日)まで総合文化センターで開催され、絵画や服飾・書道などの作品が展示されました。

30日に行われたオープニングセレモニーでは、箏曲・三絃グループ「箏奏」の演奏が披露され、文化祭を盛り上げました。また、町内小中学校の作品では、生徒児童ならではの個性あふれる作品が披露され、訪れた人たちを楽しませていました。



11/3・7 ヴィアティンフェスティバル

コロナで落ち込んだ地域経済の活性化とヴィアティン三重を応援することを目的とした「ヴィアティンフェスティバル」が中部公園で開かれました。

このフェスティバルは、ヴィアティン三重オフィシャルサポーターズカフェのTHE BOWL cafeが主催したもので、2日間で町内外から約24,000人が来場しました。会場には、地元で人気のグルメや雑貨を販売するブースやサッカー選手と遊ぶことができるコーナー、特設ステージではダンスグループの発表などが行われ、久しぶりの活気あふれるイベントを訪れた人は楽しんでいました。





ピックアップ



小学校6年～高校1年相当の女の子へ大切なお知らせ



まずは知ってください 子宮けいがんとHPVワクチンのこと

子宮けいがんとは、子宮の入り口にけい部と呼ばれる部分があり、その表面にできるがんで、HPV（ヒトパピローマウイルス）の感染が原因と考えられています。このウイルスは、女性の多くが一生に一度は感染するといわれるウイルスです。子宮けいがんは、早期に発見し治療を受ければ多くの場合、命を落とさずに治すことができる病気です。

HPV感染症を防ぐワクチン（HPVワクチン）は、小学校6年～高校1年相当の女の子を対象に定期接種が行われていますが、すべてのワクチン接種には効果とリスクがあります。子宮けいがんの原因となるHPV感染を防ぐHPVワクチン（一次予防）、早期にがんを発見する子宮けいがん検診（二次予防）について知ることが大切です。

○HPVワクチンの接種について

小学校6年～高校1年相当の女の子は、ワクチン接種が公費で受けられます※。現在日本で使われているワクチンは2種類ありますが、どちらも半年から1年の間に3回接種します。接種を希望される場合は、母子健康手帳を持参の上、子ども家庭課窓口までお越しください。

※公費の補助がない場合の接種費用は、3回接種で約4～5万円です。

○HPVワクチンの効果

子宮けいがんをおこしやすいタイプであるHPV16型と18型の感染を防ぐことができ、子宮けいがんの50～70%を予防できます。

○HPVワクチンのリスク

多くの人に、接種部位の痛みや腫れ、赤みなどの症状が起こる場合があります。接種後に気になる症状が出たときは、まずはお医者さんや周りの大人に相談してください。詳しくは「小学校6年～高校1年相当の女の子と保護者の方へ大切なお知らせ（詳細版）」をご覧ください。

○子宮けいがん検診について

20歳以上の女性に対し、がんになる前の状態や早期のがんを発見できる検査です。検査方法は、子宮けい部（子宮の入り口）を、先にブラシのついた専用の器具でこすって細胞を採り、異常な細胞がないか顕微鏡で調べます。

○積極的勧奨について

町では平成25年6月14日付厚生労働省の通知により積極的な勧奨を控えていますが、現在厚生労働省において、積極的勧奨の再開とそれに伴う救済措置について検討されています。詳細が決定しましたら改めてお知らせします。



◀小学校6年から高校1年相当の女の子と保護者の方へ大切なお知らせ（詳細版）

HPVワクチンを接種していても、すべてのHPV感染症を防ぐものではありません。20歳を過ぎたら、2年に1度、子宮けいがん検診を受けることが大切です。



問 子ども家庭課 子ども総合相談室 ☎86-2872

子育て講座

おうち性教育について聞いてみよう！



子どもへの性教育って必要？いつから必要？子どもに聞かれたときはどうすればいいの？
お子さんの成長に合わせて伝えていく方法や日常の疑問などについて分かりやすくお話しします。
ぜひご参加ください。

- ★日 時 1月14日(金) 10:00~11:30 (受付 9:50~)
- ★場 所 ふれあいセンター2階 子育て支援センター
- ★講 師 思春期保健相談士 中谷 奈央子 氏
- ★定 員 15組(先着順)
- ★対 象 未就園児の保護者(お子さんの同伴可)
- ★参加費 無料
- ★申込方法 電話または申込フォームからお申し込みください。
- ★申込期限 定員になり次第終了



▲町ホームページ



▲申込フォーム

問 子ども家庭課 子ども総合相談室 ☎86-2872 FAX 86-2851 Eメール kodomo@town.toin.lg.jp

おみごと！

Veertien vol.17

M I E

ヴィアティン三重は東員町にホームスタジアムを持ち三重県を拠点にJリーグ入りをめざして活動するサッカークラブです。このコーナーではヴィアティン三重の選手などを紹介します！

2021シーズンご声援ありがとうございました！



塩谷 仁キャプテンからのお礼メッセージ

今シーズン、共に闘っていただきありがとうございました。自分たちの目標からは満足できる順位にいたることができませんでしたが、チームとしてこの悔しさを必ず来シーズンにつなげていきたいと思えます。

僕たちが1年を通して試合をすることができたことは、決して当たり前のことではなく、東員町の皆さんをはじめ、ヴィアティン三重に関わるすべての方々の支えがあったからだ強く感じています。

選手たちはそういった環境に感謝しながら結果で恩返しできるよう、これからも精進していきます。

問 ヴィアティン三重 ファミリークラブ事務局 ☎87-6009 政策課 広報秘書係 ☎86-2862



年末年始の業務案内

可燃物・不燃物・プラスチック収集業務

12月30日(木)まで ……平常どおり
12月31日(金)～1月3日(月) ……休み
1月4日(火)から ……平常どおり

最終処分場

12月27日(月)まで ……平常どおり
12月28日(火)～1月3日(月) ……休み
1月4日(火)から ……平常どおり

桑名広域清掃事業組合

12月30日(木)まで ……平常どおり
12月31日(金)～1月3日(月) ……休み
1月4日(火)から ……平常どおり

東員町資源ごみストックヤード

(新聞・雑誌・段ボール・紙パック・布類・乾電池・蛍光灯・小型家電類)

12月30日(木)まで ……平常どおり
12月31日(金)～1月4日(火) ……休み
1月5日(水)から ……平常どおり

公共施設関係

役場・笹尾連絡所

12月29日(水)～1月3日(月) ……休み

ふれあいセンター

12月29日(水)～1月3日(月) ……休み

保健福祉センター

12月29日(水)～1月3日(月) ……休み

総合文化センター

12月28日(火)～1月4日(火) ……休み

図書館

12月27日(月)～1月4日(火) ……休み

笹尾コミュニティーセンター

12月28日(火)～1月4日(火) ……休み

東員町斎苑

1月1日(土・祝) ……休み
1月2日(日)から ……平常どおり

総合体育館・武道館・スポーツ公園陸上競技場

長深球場・中央球場・中央テニスコート

城山球場・城山テニスコート

城山多目的グラウンド

中部公園管理棟およびパークゴルフ場

12月29日(水)～1月3日(月) ……休み

郷土資料館

12月28日(火)～1月4日(火) ……休み



オレンジバス

12月31日(金)～1月3日(月) ……休み



コンビニ交付※

12月29日(水)～1月3日(月) ……休み

※マイナンバーカードを使ってコンビニなどで各種証明書を取得できるサービス





年末年始 休日診療のご案内



いなべ医師会 診療時間 9:00~16:00

在宅当番医制にて救急時の診療に対応しています。

救急の受診でかかりつけ医が不在の場合は、在宅当番医にご相談ください。

◆受診希望の場合は、事前に担当医療機関へ必ずお電話でご確認ください。

月 日	担当医療機関	住 所	電 話 番 号
12月29日(水)	大 安 病 院	いなべ市大安町梅戸732-2	77-0311
12月30日(木)	いなべ整形外科クリニック	東員町山田字白草3076-1	86-0555
12月31日(金)	杉 山 整 形 外 科	東員町穴太1988-1	76-9933
1月 2日(日)	岩 花 内 科	東員町六把野新田121-2	76-7500
1月 3日(月)	な か ば や し 小 児 科	東員町笹尾東1-30-2	76-8888

救急診療当番医を
確認したい場合

医師会ホームページ <http://www.inabe-med.or.jp>

桑名市応急診療所

月 日	診 療 時 間
12月28日(火)	休 診
12月29日(水)	休 診
12月30日(木)・31日(金)	9:30~12:00 13:00~16:00
1月 1日(土・祝)	休 診
1月 2日(日)・3日(月)	9:30~12:00 13:00~16:00

◆小児科の診療は、午前のみとなる場合があります。

◆診療終了時間の10分前には受付へお越しください。

問 桑名市応急診療所 ☎21-9916
桑名市鍛冶町9番地

医療ネットみえ（三重県救急医療情報システム）

診療可能な医療機関をインターネットで確認できます。

ホームページ <https://www.qq.pref.mie.lg.jp>

自動音声・FAX案内サービス

0800-100-1199（通話料無料）



年末年始 休日歯科診療

月 日	担当医療機関	住 所	電 話 番 号
12月30日(木)	松 岡 歯 科	桑名市桑部535-4	24-4929
	お か も と 歯 科	いなべ市大安町石樽東1853-7	78-4141
12月31日(金)	田 中 歯 科 医 院	桑名市矢田318	22-2043
	大 塩 歯 科 医 院	木曾岬町中和泉97-1	0567-66-4181
1月 2日(日)	き ら り 歯 科	桑名市陽だまりの丘7-1512	32-7899
	い わ は な 歯 科	桑名市青葉町1-13	84-5566
1月 3日(月)	ア ッ プ ル 歯 科	桑名市大福472-2	24-3011
	船 橋 歯 科	桑名市多度町戸津470-5	48-5433

診療時間は9:00~12:00です。

令和3年度 東員町人権標語コンクール

町内の中学校から「人間の尊さ、自由と平等の大切さを訴え、あらゆる人権に関する問題を解決することの大切さ」を表現した標語を募集しました。東員第一中学校から426作品、東員第二中学校から268作品の合計694作品の応募があり、選考の結果、大賞・入賞作品は次の皆さんに決定されました。

大賞

「ちがうから 良いんじゃないの? その個性」 吉田 夕捺さん (東員第二中学校2年)

入賞

「本当に 送っていいの? その言葉」 大西 凜桜さん (東員第一中学校2年)

「やめようよ ネットに悪口 『いじめ』だよ!」 木下 紗羅さん (東員第一中学校1年)

「考えよう 相手の気持ちと 接し方」 山崎 莉久さん (東員第一中学校3年)

「みんなのね 全部が全部 個性だよ」 小林 美月さん (東員第一中学校3年)

「それいいね! 個性も広がる 笑顔の輪」 加藤 ひなたさん (東員第二中学校3年)

12月4日(土)～10日(金)は人権週間

1948年12月10日に国際連合は世界人権宣言を採択しました。法務省と全国人権擁護委員連合会はこの採択を記念して1949年から毎年12月4日～10日を入権週間と決めました。この週間では、全国各地で人権に関するシンポジウムや講演会などが催されます。町の取り組みとしては、啓発活動や人権標語コンクールを行っています。

人権擁護委員をご存知ですか?

人権擁護委員とは、人権擁護委員法に基づき、法務大臣から委嘱された無報酬の民間ボランティアです。人権に関する身近な相談相手として、地域の皆さんから人権相談を受け、問題解決のお手伝いをしたり、法務局の職員と協力して人権侵害による被害者の救済をしたり、地域の皆さんに人権について関心を持ってもらえるような啓発活動を行っています。現在、全国で約14,000人います。

町の人権擁護委員

地区	氏名
神田	佐藤 隆明
稲部	中村 鈴子
三和	日置 直人
笹尾西	伊藤 修
笹尾東	佐藤 由美子
城山	阿久根 千サ工

(敬称略)

みんなの人権110番 ☎0570-003-110

人権問題の相談を受ける電話番号です。最寄りの法務局へつながります。相談は、人権擁護委員または法務局職員がお受けし、秘密は厳守します。

問 町民課 町民活動係 ☎86-2806

令和3年度 防火ポスター入選者

桑名市消防本部が、管内の小中学校の児童・生徒から防火ポスターの募集を行ったところ、各学校で選ばれた作品 313 点の応募がありました。

応募作品は、管内の教育関係者などによって審査され 86 点が入賞し、その表彰式が 10 月 27 日(水) に員弁コミュニティプラザで実施され、町内では次の皆さんが特別賞を受賞されました。

小学校の部

町長賞	城山小学校	6年	おかもと 岡本	ゆな 由那
防火協会長賞	神田小学校	6年	ふかせ 深瀬	おうだい 煌大
消防長賞	笹尾西小学校	6年	やぎ 八木	ゆうか 結花

※ほかに、3人が優秀賞に入選されました。

(敬称略)



小学校の部 町長賞
岡本由那さんの作品

中学校の部

町長賞	東員第一中学校	2年	やまぐち 山口	さや 沙彩
防火協会長賞	東員第一中学校	2年	おくだ 奥田	るな 琉菜
消防長賞	東員第二中学校	1年	ふじた 藤田	かなで 花奏

※ほかに、3人が優秀賞に入選されました。

(敬称略)

中学校の部 町長賞
山口沙彩さんの作品



「東員町行政情報等メール配信サービス」登録はお済みですか？

町では「東員町からのお知らせ」・「防災・防犯情報」・「火災情報」についてメール配信するサービスを実施しています。携帯電話やパソコンで気軽に受け取ることができて大変便利です。皆さん、ぜひご登録ください。

なお、登録は無料ですが、携帯電話でメールを送受信する場合は通信料が発生する場合があります。あらかじめご了承ください。新規登録・登録内容の変更は、t-toin@sg-p.jp へ空メールを送信し、返信メールの内容に従ってください。スマートフォンや携帯電話、パソコンでご利用できます。



登録方法 ①二次元コードを読み取り登録

PC・スマートフォンの場合▶



フィーチャーフォン
(ガラケー) の場合▶



登録はこちらから!

※詳しくは、町ホームページをご覧ください。町公式 Twitter でもさまざまな情報を配信しています。

町ホームページ▶



町公式 Twitter▶



問 政策課 広報秘書係 ☎86-2862



令和4年 東員町成人式

令和4年1月9日(日) 10:00開式
総合文化センター ひばりホール

対象

平成13年4月2日生～
平成14年4月1日生の人



町内在住の人には、11月下旬に案内状をお送りしています。
町外に住所がある人で、東員町成人式へ出席を希望される場合は、社会教育課までご連絡ください。

第40回 東員町音楽祭

令和4年2月6日(日)
13:00開演(開場45分前)

入場無料

総合文化センター ひばりホール



問 社会教育課 ☎86-2816 FAX86-2854 Eメール shakyo@town.toin.lg.jp



韓国の絵本作家

「ペク・ヒナ」さんを紹介します

人形制作・セット作り・撮影までを一人でこなし、独特のファンタジー世界を作り出すペク・ヒナさん。表情豊かな人形たちにも注目してみてください。

お月さんのシャーベット



背ラベル 緑 E ペク

暑くて寝苦しい夜。どの部屋も窓を閉めて、エアコンびゅんびゅん、扇風機ぶんぶん。あまりにも暑すぎて、ついに、お月さんが溶け出した。おばあちゃんは、たらいにしずくを受け止めシャーベットを作ります。

あめだま



背ラベル 緑 E ペク

ビー玉で一人遊びが好きなドンドン、ビー玉そっくりなあめだま6つをお店で見つける。一つ舐めてみると、突然ソファの音が聞こえてきた！物や人の心の声を聞くうちに、ドンドンの心にも変化が訪れる。

《背ラベル》とは本の背表紙に貼ってあるラベルのことで、色と数字で本の所在場所を示します。

図書館からのお知らせ

12月27日(月)から1月4日(火)まで休館します。休館に伴い、12月15日(水)から26日(日)までの貸出図書などの返却期限を22日以内とします。

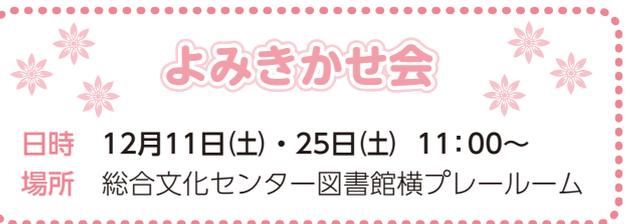
※休館中、図書の返却はブックポストへお願いします。ただし、DVDの返却は開館時にカウンターまでお持ちください。



12月						
日	月	火	水	木	金	土
*	*	*	1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	*

2022 1月						
日	月	火	水	木	金	土
*	*	*	*	*	*	①
②	③	④	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29

●印が休館です
(毎週火曜・第2月曜・最終月曜・特別整理期間)



よみきかせ会

日時 12月11日(土)・25日(土) 11:00～
場所 総合文化センター図書館横プレールーム

問 図書館 ☎86-2818

体育協会 募集

町卓球大会 (個人戦)

日時 1月30日(日) 9:00～
場所 総合体育館
要項 小学生以上で、町内在住・在勤者
 または町卓球クラブ加盟者
 男・女・初心者の部に分かれて行う
参加費 なし
申込期限 1月20日(木)
申込先 卓球専門部長 水本 (☎76-8948)



体育協会 結果

町軟式野球大会 (ナイタートーナメント)

決勝 10月16日(土) 中央球場
優勝 山田



町女子バレーボール大会

11月7日(日) 総合体育館
優勝 六把野新田



町秋季バドミントン大会

11月14日(日) 総合体育館

優勝	中級の部	荒井 孝和・亀尾 聖太郎
	初級の部	小原 通・廣藤 典之
	小学生の部(シングルス)	大竹 侖奈
	小学生初級の部(シングルス)	林 大雅



とういんスポーツフェスタ withヴィアティン三重

選手と一緒にスポーツ体験

★日時 12月18日(土) 10:00～15:00 ※雨天中止

★場所 朝日ガスエナジー東員スタジアム

※中止の場合は、当日朝8:00に行政情報メールおよび町ホームページでお知らせします。



常設 イベント

キッズパーク
 キックターゲット
 体力測定
 フライングディスク
 ストラックアウト
 輪投げ

体験 教室

サッカー、青空ストレッチ、青空太極拳
 ヒップホップ・ズンバ
 ハンドボール、バレーボール、チア・ダンス
 陸上、ウォーキング

ポスティングチラシもご覧ください。

キッチンカーも
やってきます!



新型コロナウイルス感染予防に関するお願い

- 発熱など体調に不安のある場合は参加をお控えください
- 手洗い・不織布マスクの着用・手指の消毒にご協力ください
- 受付や開場時など間隔をあけてください

市民活動支援センターだより

とういん市民活動支援センターのブログでは、登録団体の活動情報・イベント情報など市民活動に関する情報発信をしています。

※12月のNPOカフェはお休みします。

市民活動支援センターブログ ▶



活動情報

東員自然の会

アサギマダラの観察会・看板作り

フジバカマの花の蜜を求めて飛来するアサギマダラの観察会と看板作りを行いました。

年間を通じて自然観察会や学習会を開催しています。皆さんも参加しませんか？



☎070-5039-9304 (杉原)

イベント情報

社会福祉法人いずみ

いずみ展覧会のご案内

「障がいがあっても住み慣れた地域で暮らす」という理念の実現のため、仲間の作品・仕事の活動展示など地域の皆さんにお伝えする展覧会を開催します。ぜひご来場ください。

★日時 12月18日(土)～23日(木)

★場所 総合文化センター
2階 展示コーナー

☎76-4126 (佐藤)

地域包括支援センター通信 vol.5

今から始めませんか？ 転倒予防の環境づくり

自宅で転倒して骨折し、要介護状態となる高齢者も多いため、日ごろから転倒しないための安全な住環境づくりが大切です。

手すりの設置やスロープを取り付けて段差を少なくしたり、室内照明を見直すなど、困ってから住宅改修を行うのではなく、ちょっとした工夫で快適・安全に過ごせるように今からできることを始めましょう。



担当の地域包括支援センターまでお申し込みください。

【終活セミナー】先着20人

★日時 1月13日(木) 9:30～10:30

★場所 保健福祉センター

★講師 司法書士・終活アドバイザー 佐藤 隆明 氏

☎ 地域包括支援センター ☎86-2856 第二地域包括支援センター ☎76-7771

【福祉用具のはなし体験会】先着15人

★日時 1月26日(水) 10:00～11:30

★場所 笹尾コミュニティーセンター

★講師 株式会社SINEI ブーケ 福祉用具管理者 川畑 祐也 氏

☎ 第二地域包括支援センター ☎76-7771

お知らせ

※新型コロナウイルス感染症の影響で、イベントなどが中止になる場合があります。

イベント

北勢線 クリスマストrein運行

今年のクリスマストreinは、三岐鉄道北勢線の鉄道むすめ『楚原れんげ』と、朝日ガスエナジー東員スタジアムをホームに活動するサッカーチーム・ヴィアティン三重のマスコットキャラクター『ヴィアくん』とのコラボデザインです。

※クリスマスシーズン恒例となった四日市大学とのコラボイベント「北勢線サンタ電車に乗ろう」は新型コロナウイルス感染症拡大防止のため中止します。

★**運行期間** 12月26日(日)まで



問 政策課 政策係 ☎86-2811

健康・福祉

認知症家族介護者相談会

認知症にかかわる悩みや不安の相談をお受けします。また、介護者同士で情報交換も行っていますので、お気軽にご参加ください。

★**日時** 1月6日(木)

10:00~11:30

★**場所** 笹尾コミュニティーセンター

★**参加方法** 申込不要、直接会場にお越しください。

問 健康長寿課 健康づくり係 ☎86-2823

健康相談・測定会

体組成、血圧、血糖の測定および健康相談を行います。

★**日時** 1月11日(火)

8:15~12:30

13:30~17:00

★**場所** 保健福祉センター

★**対象者** 町内在住の人

★**参加方法** 申込不要、健康長寿課で受付後、会場で行います。

※健康づくりポイント事業のポイント付与対象です。

問 健康長寿課 健康づくり係 ☎86-2823

冬休みの期間に予防接種を受けましょう

次の予防接種を公費で接種できる期間は限られています。早めにかかりつけ医などで接種しましょう。

予診票を紛失した場合は、再発行をしますので、母子健康手帳をお持ちの上、子ども家庭課までお越しください。

★**MR(麻しんおよび風しん)**

1期:1歳児(2歳の誕生日前日まで)、2期:年長児※(令和4年3月31日まで)

★**DT(ジフテリア・破傷風)**

小学6年生※(13歳の誕生日前日まで)

※対象者には4月に案内を送付しています。

問 子ども家庭課 子ども総合相談室 ☎86-2872

お知らせ

家屋を取り壊したときは届け出を

固定資産税は、毎年1月1日現在で土地・家屋を所有している人に対して課税されます。令和3年中に取り壊した家屋については、令和4年度から課税対象外となりますので、家屋を取り壊したときは印鑑をご持参の上、税務課窓口で「家屋取り壊し届出書」を提出してください。

なお、登記のある家屋を取り壊し、令和3年中に滅失登記を完了された場合は届け出の必要はありません。

問 税務課 課税係 ☎86-2801

雇用継続支援事業助成金

国の雇用調整助成金の特例措置を活用し、労働者の雇用維持を図った中小企業者などに対し、町独自の助成金を交付します。

★**助成額** 10万円(1回限り)

★**申請期限** 令和4年3月31日(木)

※詳しくは町ホームページをご覧ください。

問 産業課 産業振興係 ☎86-2808

宝くじ公式サイトでも宝くじを購入できます!!

特典1 たまる!つかえる!宝くじポイント

宝くじの購入で100円につき1ポイントの宝くじポイントが獲得できる!

宝くじ公式サイトや宝くじ売り場で1ポイント1円としてつかえる!

特典2 購入~受取までネットで完結!

24時間いつでも宝くじの購入可能! 抽せん結果も宝くじ公式サイトで確認!

当せん金は、登録した受取口座に自動でお振り込みするので、とっても便利!

特典3 宝くじ会員限定のキャンペーンに参加できる!

他にもお得な特典や便利なサービスいろいろ!
今すぐ会員登録!



※有料広告掲載欄

本件に関するお問い合わせ先

宝くじコールセンター TEL 0570-01-1192 (ナビダイヤル 有料) TEL 011-330-0777 (有料)
受付時間 10:30~18:30(土・日・祝日、年末年始を除く) ※電話番号を十分ご確認の上、おかけ間違いのないようお願いいたします。



広報とういん1月号 発行日のお知らせ

広報とういん1月号の発行日は、令和4年1月7日(金) 予定です。

問 政策課 広報秘書係 ☎86-2862

支援員募集中!!
詳しくは子ども家庭課まで
(☎86-2872)

令和4年度 学童保育所入所説明会

学童保育所は、共働きなどで昼間学校から帰っても保護者が家庭にいない小学生が、帰宅までの時間を安全に安心して過ごす場所です。入所(再入所)をご希望の場合は、必ずご参加ください。問い合わせは、平日の15時から18時までをお願いします。

★キッズ東員1・2

日時 1月15日(土) 10:00～

場所 キッズ東員
(神田小学校プール南)

問い合わせ先 ☎090-3950-5511

★稲部学童クラブ

日時 2月5日(土) 19:00～

場所 稲部学童クラブ
(稲部小学校南)

問い合わせ先 ☎76-6313

★三和学童保育所

日時 2月5日(土) 19:00～

場所 三和学童保育所
(三和幼稚園東)

問い合わせ先 ☎76-7776

★学童クラブ バンブーキッズ西

日時 12月11日(土) 10:00～

場所 学童クラブバンブーキッズ西
(笹尾西小学校南)

問い合わせ先 ☎76-8333

★学童クラブ バンブーキッズ東

日時 2月5日(土) 14:00～

場所 学童クラブバンブーキッズ東
(はぎ東公園南)

問い合わせ先 ☎080-5151-7703

★城山地区留守家庭児童会 (ちきゅうクラブ)

日時 2月20日(日) 10:00～

場所 城山地区留守家庭児童会
(城山小学校内)

問い合わせ先 ☎76-0062

源泉徴収票が送付されます

厚生年金・国民年金の「老齢年金」など、老齢(退職)を支給事由とする公的年金は、税法上「雑所得」として所得税の課税対象になります。

このうち「老齢年金」の額が108万円以上(65歳以上の人は158万円以上)の人については、所得税を源泉徴収することになっています。

日本年金機構では、令和3年1月から令和3年12月中に「老齢年金」を受給されている人に、令和4年1月末ごろに源泉徴収票を送付します。

源泉徴収票は、税務署で年金以外に給与収入があり、確定申告や還付を受けられるときに必要です。源泉徴収票を紛失された場合は再交付ができますので、お近くの年金事務所までお申し出ください。

なお「障害年金」や「遺族年金」は非課税ですので、源泉徴収票の送付はありません。

問 四日市年金事務所 ☎059-353-5515
ねんきんダイヤル ☎0570-05-1165

《重要》

119番通報の不通について

12月17日(金)の午前0時から午前3時までの間のうち、約3分間、電話工事のため、119番通報が不通となります。つながらない場合は、080-2600-6457または080-

2600-6458へお電話ください。

問 桑名市消防本部総務課
☎24-5274 FAX24-5287

確定申告会場が変わります

令和3年分の所得税などの確定申告会場は、桑名税務署(桑名市江場7番地6)に変わります。

会場設営期間は、令和4年2月16日(水)から3月15日(火)を予定しています(土・日曜日、祝日を除く)。会場への入場は「入場整理券」が必要です。詳しくはお問い合わせください。

問 桑名税務署 個人課税部門
☎22-5123

命を守る情報を手元へ NHKニュース・防災アプリ

地震・台風・大雨など災害に関する情報を放送だけでなくスマートフォンでもいち早くお伝えしようと、NHKでは「NHKニュース・防災アプリ」の提供をしています。

このアプリでは、最新ニュースや地域ごとの天気予報・警報注意報・地震・津波などの災害情報をお届けしています。また、町から出される避難情報や各地のNHKが取材したライフライン情報なども掲載。災害時などにはニュース番組の同時提供や、各地のお天気カメラによるライブ配信なども実施しています。日々の活用はもちろん、災害時の備えにぜひご利用ください。無料ダウンロードは、次の二次元コードからお願いします。



登録はこちらから▶

問 NHK津放送局営業部
☎059-229-3002

東員町地域公共交通ワークショップを開催します

身近な地域の生活交通の仕組みづくりについて、みんなで一緒に考えましょう

町では「公共交通が暮らしを支えるまち」を目指し、特に高齢者・学生・障がい者などの交通弱者が健康で活動的な生活を送ることができるよう、公共交通を利用して目的地へ移動ができる環境づくりを、町と地域住民が協働し進めていきたいと考えています。

買い物や通院、最寄りのバス停までの「ちょっとそこまで」を気軽に移動できる、身近な生活交通の仕組みづくりについて一緒に考えてみませんか。貴重なご意見をお聞かせください。

★内 容 名城大学 理工学部 社会基盤デザイン工学科 松本幸正教授による講演と
身近な生活交通の仕組みづくりについて、みんなで考えるワークショップ

★日 時 1月22日(土) 14:30~16:30

★場 所 保健福祉センター

★対 象 者 町内在住・在勤の人

★定 員 30人(先着順)

★申込方法 電話・FAX・Eメールまたは申込フォームからお申し込みください。名前・年齢・住所・連絡先をお知らせください。

※ワークショップへの参加は、ぜひオレンジバスをご利用ください。オレンジバスの時刻表は、町ホームページでご確認ください。



▲町ホームページ
(オレンジバス時刻表)



▲申込フォーム

問 政策課 政策係 ☎86-2811 FAX 86-2858 Eメール seisaku@town.toin.lg.jp

寄付ありがとうございました

社会福祉協議会への寄付

香典からの寄付

長 深 木 下 秀 樹 様
名古屋市 小 田 容 弘 様

福祉事業への寄付

笹尾東3 昭和38年度卒
加茂中学校同窓会有志 様
笹尾東3 通信同窓会技大8回2組 様

社会福祉法人いずみへの寄付

一般の寄付

城 山 伊 藤 守 一 様
匿名2名様

東員町
番組案内

とういんプラムトピックス

ケーブルテレビ12chで放送中!

～町のHOTな話題～

★時間 7:00～、13:00～、19:00～、22:00～

※毎週金曜日に番組を更新! 放送時間は15分

スペシャル番組

令和3年(第7回)東員町議会定例会 一般質問

★日時 12月17日(金)～23日(木) 19:15～(予定)

※再放送 12月24日(金)～30日(木) 19:15～(予定)

問 議会事務局 ☎86-2813

※とういんプラムトピックス・スペシャル番組の詳しい放送内容は、放送番組内、町ホームページでお知らせしています。

※番組は予告なく変更になる場合があります。

※トピックスはインターネットでも! 町ホームページ内からプラムトピックスを検索。

問 政策課 広報秘書係 ☎86-2862

※新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、お出かけ前の検温、マスク着用をお願いします。

子ども総合相談室&子育て支援センター情報

子ども総合相談室 ※新型コロナウイルス感染症の影響で中止になる場合があります。

イベント名	日時	内容	場所	申し込み
妊婦・育児相談	12月15日(水) 9:30~11:00	身体計測、育児・栄養・母乳相談 持ち物 母子健康手帳 対象 妊娠中の人、乳幼児とその保護者	子育て支援センター	不要
※新型コロナウイルス感染症対策のため、密集を避ける目的で相談時間を区切って対応させていただきます。				
1歳6か月児健康診査	12月16日(木) 13:00~	問診、歯科・内科健診、身体計測、相談 持ち物 母子健康手帳、健康診査票 対象 令和2年4月1日~5月31日生の幼児	保健福祉センター	不要 対象者に通知します
らっこひろば	12月22日(水) 9:30~11:30	朗読ひばりの会による読み聞かせ、手遊び、歯の話、絵本の配布など 持ち物 母子健康手帳、案内はがき 対象 令和2年12月1日~令和3年2月28日生の乳児	子育て支援センター	不要 対象者に通知します
※新型コロナウイルス感染症対策のため、密集を避ける目的で相談時間を区切って対応させていただきます。				
マタニティ教室パート1	1月7日(金) 受付9:50~	妊娠中の生活・食事について、妊婦体操 持ち物 母子健康手帳、筆記用具、動きやすい服装 対象 妊娠16週~27週の人とパートナー(または家族)	子育て支援センター	1月5日(水)まで 対象者以外も可
離乳食教室後期	1月13日(木) 受付9:50~	離乳食(後期・完了期、幼児期のおやつ)の進め方、育児・栄養相談 持ち物 母子健康手帳、筆記用具、テキスト「離乳食の栄養」(前期参加者) 対象 生後8カ月~10カ月の乳児の保護者	保健福祉センター	1月7日(金)まで 定員10人

子育て支援センター ※新型コロナウイルス感染症の影響で中止になる場合があります。

場所：ふれあいセンター2階 子育て支援センター

イベント名	日時
子育て相談(電話相談・面接相談) ※Eメールでも可 秘密は厳守します。お気軽にご相談ください。	月~金曜日 8:15~17:00
なかよし広場	月~金曜日 第1部 8:30~10:00、第2部 10:15~11:30 ※第1・2部のみ利用制限あり 第3部 13:00~14:30、第4部 14:45~16:00
クリスマス会 定員15組	※要予約 12月17日(金) 10:00~11:00
親子ミニサロン 「ベビーヨガ」定員10組	※要予約 1月11日(火) 10:15~11:15

☎ 子ども家庭課 子ども総合相談室 ☎86-2872 子育て支援センター ☎86-2876 Eメール nakayosi@town.toin.lg.jp

ふれあい相談

※新型コロナウイルス感染症の影響で中止になる場合があります。

相談内容	日時	場所	問い合わせ
出張年金相談 ※完全予約制(1カ月前から申込可) 予約される場合は、年金手帳や年金証書をご準備ください。	12月9日(木)・16日(木)・23日(木) 1月6日(木)・13日(木)・20日(木)・27日(木) 10:00~15:00 12月14日(火)、1月11日(火) 10:00~15:00	NTNシティホール (桑名市民会館) いなべ市役所新庁舎	四日市年金事務所 ☎059-353-5515
心配ごと相談・無料弁護士相談 ※要予約 法律に抵触する場合は、相談に応じることができません。	12月19日(日) 9:30~11:30 1月5日(水) 9:30~11:30	笹尾コミュニティーセンター ふれあいセンター	(社福) 東員町社会福祉協議会 ☎76-1560
消費生活相談 ※予約不要	12月10日(金)・24日(金) 9:00~12:00	保健福祉センター2階 ボランティアルーム	町民課 町民活動係 ☎86-2806
北勢地域若者サポートステーション出張相談 ※要予約	1月5日(水) 10:00~12:00		北勢地域若者サポートステーション ☎059-359-7280

わが家の 大将

お子さんの写真を載せてみませんか。
 掲載時に就学前のお子さんを対象とします。
 なお、ペットの写真も募集しています。
 掲載希望の方は、政策課 広報秘書係
 (☎86-2862) までお問い合わせください。



はばまなか
羽場愛香ちゃん (3歳11カ月)
 みれい
未怜ちゃん (1歳6カ月)

これからも笑顔いっぱい
 のびのび育ててね。
 (鳥取：正樹さん・めぐみさん)

広報カレンダー 新型コロナウイルス感染症の影響でイベントなどが中止になる場合があります。

日	月	火	水	木	金	土
			12月 1	2	3	4
5 美し国三重市町対抗駅伝 「第2回選手選考会・記録会」 11月号P16	6 心配ごと相談・ 無料弁護士相談 11月号P23 特設人権相談 11月号P23	7 フレイル予防教室 11月号P17	8	9 離乳食教室前期 11月号P23 出張年金相談 P21	10 健康相談・測定会 P5 消費生活相談 P21	11 土曜開放・子育て ほっとアドバイス 11月号P23 よみきかせ会 P14
12	13	14 出張年金相談 P21	15 妊婦・育児相談 P21	16 1歳6か月児健康診査 P21 出張年金相談 P21	17 クリスマス会 P21	18 とういんスポーツフェスタ withヴィアティン三重 P15 いずみ展覧会(～23日) P16
19 心配ごと相談・ 無料弁護士相談 P21	20	21	22 らっこひろば P21	23 出張年金相談 P21	24 消費生活相談 P21	25 よみきかせ会 P14
26	27	28	29	30	31	1月 1

・広報とういん発行時点での予定ですので、変更になる場合があります。町民カレンダーと併せてご活用ください。
 ・カレンダー掲載の行事については、各担当課へお尋ねください。

今月の納付は

固定資産税(3期分) …………… 12月27日	国民健康保険料(6期分) …………… 12月27日
介護保険料(6期分) …………… 12月27日	後期高齢者医療保険料(6期分) …… 12月27日

第9回 すべての人に健康と福祉を

みんなでアクション
おみごと!
SDGs

今回は3番目の目標です。12月といえばクリスマスですね。クリスマスは、世界中の誰もががハッピーなことを想像したり行動したりする素晴らしい文化ではないでしょうか。クリスマスを楽しいイベントとしてとらえたり、地球が抱える問題を自分事として寄り添える気持ちの土台になるのは、自分を大切に思う気持ち＝自己肯定感です。自己肯定感が高い人は、失敗にもめげずに挑戦を重ねて成長できるため人生を力強く歩むパワーにあふれています。毎日を生き生きと過ごすために、自己肯定感を高めてハッピーに過ごしましょう！

■今月のアクション！

- ・「ごめんなさい」を「ありがとう」に置き換えて言いましょう。
- ・自分も他人も、とにかく褒めましょう。
- ・小さな幸せを見つけて日常に「大好き」を散りばめましょう。

3 すべての人に健康と福祉を