

ギャラリー



今月の作品

- 右：たきぐち りょうた くん
- 中：ごとう せいや くん
- 左：あんど う りか ちゃん

このコーナーでは、町立図書館「らいぶらりい・メイト」投稿コーナーの絵などを紹介しています。

みんなの 広場



指導をする揚野さん（左奥）

―体操を始めるきっかけは。私は柔道や野球、ゴルフ、トライアスロン、ヨガなどを行ってきました。身体のためには色々な教室に通い、トレーナーなどと懇意になり、学んだ資産を定年を機に、皆さんのお役に立てばと考えました。

―教室では、どんな体操を。加齢に伴う筋力低下の防止や関節の可動域を広げ伸ばすことで、姿勢保持と体の安定性を確保します。チュー

のびのびサークル図鑑

『のびのびストレッチ教室』

- ☆活動開始 平成20年4月
 - ☆活動日 毎週火曜日
 - ☆活動時間 午前10時～正午
- 活動日等についてのお問い合わせは、鳩ヶ丘ののびプラザへ。☎296-1571

このコーナーでは、鳩山小学校内にある「鳩ヶ丘ののびプラザ」で活動するサークルをご紹介します。

今月は、「のびのびストレッチ教室」です。代表の揚野正和さんにお話を伺いました。

―今後の抱負をお願いします。教室の目的は、皆さんに体操を少しずつ覚えてもらい、ご自宅でも続けていただくことです。自分にあったものを見つけ体得してもらおうよう、色々な体操をご紹介します。

皆さんは「歳」の事を話題にしますが、体力年齢や心の年齢は、実年齢に関係ありません。せっかくの「場所」を町から提供してもらっているのですから、教室で思う存分体を動かし、心の青春を楽しんでいただきたいと思っています。その意味で、今後もこの教室が、皆さんの健康づくりの一助になれば幸いです。

カンガルールーム

コアラルーム

ひばり

キッズルーム

内容 お散歩、折り紙制作、クッキング、伝承遊び、ごっこ遊び、水遊びなど

対象 0歳児（生後3か月から）、1歳児
開催日 3月13日・4月3日・10日
各水曜日
時間 午前10時～11時30分

対象 2歳児、3歳児
開催日 3月12日・14日
4月2日・4日・9日
各火・木曜日
時間 午前10時～11時30分

わいわい遊びながら、情報交換で子育ての悩みを解消
ひばり子育て支援センター
TEL296-5694
FAX296-3331

伝言板

■宮城県人会(はぎの会) 会員募集

宮城県出身者の親睦と融和を目的に活動しています。

活動日時：年6回程度(総会、旅行、レクリエーション、イベントへの参加)

活動場所：活動内容によって異なります
年会費：1,000円(入会金なし) 問合せ：宮城県人会(はぎの会)会長 二階堂 照夫 ☎281-3178

■比企交響楽団 第10回定期演奏会

比企地域のクラシック音楽・管弦楽愛好家が集まり、東松山市を拠点に活動しているアマチュア・オーケストラ団体です。

日時：3月24日(日)午後2時～ 場所：東松山市民文化センター 指揮：尾花輝代允氏 演奏曲目：ブラームス/交響曲第1番、ベートーベン/ピアノ協奏曲第5番「皇帝」(ピアノ：佐藤丹玲氏)ほか 入場料：1,000円(当日券あり) 学生500円 問合せ：古田 ☎090-6135-8014

■東松山成恵フェニックス管弦楽団

第5回定期演奏会

世界の名曲を名演奏する春のコンサート
日時：3月24日(日)午後2時～ 場所：吉見町民会館 フレサよしみ 演奏曲目：チャイコフスキー/白鳥の湖、ヴェルディ/椿姫より 乾杯の歌ほか 入場料：一般2,000円 学生1,000円 中・高生500円 小学生以下無料 後援：鳩山町教育委員会ほか 申込・問合せ：埼玉成恵会病院内 東松山成恵フェニックス管弦楽団事務局 ☎0493-23-1221

このコーナーでは、皆さんがお知らせしたい情報(催し、教室、サークルの会員募集など)を掲載しています。

○募集します○

「みんなの広場」各コーナーへ掲載してみませんか。希望する方は下記まで郵便、FAX、Eメールまたは直接ご持参ください。
〒350-0392
鳩山町大字大豆戸184-16
鳩山町役場政策財政課広報広聴担当
TEL296-1212 FAX296-2594
Eメール webmaster@town.hatoyama.lg.jp

はとっ子タイム

4月から幼稚園♪
お友達と仲良く
たくさん
遊んでほしいな♪



林 大地くん

このコーナーでは、皆さんからの写真をお待ちしています。コメントもいっしょに送ってね。

冬の入浴は 注意が必要

私のひとこと

Sさん

冷えた体をすぐに温めようと、いつもより熱いお湯を浴槽に張った。浴槽に入ると、少したつて脈拍が次第に速くなり立ちくらみのように。浴室の天井がいつもと違うように見えた。とっさに浴槽の手すりにつかまり、事なきを得たが、もし、つかまり損ねたらと考えると、今でもぞつとする。

寒い季節は血圧が上昇し、熱い湯に入ると血圧はさらに上がる。そのため、心筋梗塞や脳卒中を誘発する危険があると、後日、主治医から注意された。逆に長湯によって血圧が低下し、立ちくらみを起こすこともあるそうだ。こういった入浴中の事故は冬季に多いそうだ。対策として、居室との温度差を埋めるため、脱衣所にはヒーターを置いて脱衣所と浴室の温度を上げること。熱い湯は避け、風呂に入る前に水分を取ることとのこと。冬の入浴は注意を。



このコーナーでは、皆さんからいただいた、ご意見などを掲載しています。

休日や夜間の子どもの急病時に
病院に連れて行こうか迷ったら・・・。

『小児救急電話番号相談』を
利用しましょう。

- ◆NTTプッシュ回線をご利用の場合：『#8000』
- ◆IP電話、ひかり電話、ダイヤル回線をご利用の場合 ☎048-833-7911
- ◆相談時間：(月～土曜日)午後7時～翌朝7時、(日曜日、祝日、年末年始)午前9時～翌朝7時

3月の休日当番医

※診療時間 午前9時～午後5時

月 日	医療機関	診療科目	電話番号
3日(日)	野崎医院(小川町)	内科・外科・皮膚科	0493-72-0101
10日(日)	村山内科小児科クリニック(東松山市)	内科・小児科	0493-39-3483
17日(日)	シャローム鋤柄医院(東松山市)	内科・外科	0493-25-2979
20日(祝)	小林内科医院(小川町)	内科	0493-81-3902
24日(日)	渡辺産婦人科(嵐山町)	産婦人科・内科・小児科・皮膚科	0493-62-5885
31日(日)	武蔵嵐山病院(嵐山町)	内科	0493-62-7282