



保健センターから
のお知らせ

毛呂山町保健センター

(川角305番地1)

☎049-294-5511 FAX049-295-5850

☎=毛呂山町健康マイレージ事業対象事業

こころの健康相談

悩みや不安な気持ちをひとりで抱え込んでいませんか？
臨床心理士に話すことで状況が改善したり、解決策が見つかることがあります。

- 日** 2月9日(木)
 - 場** 保健センター
 - 内** 個別相談
 - 対** こころの健康について悩んでいる人、その家族
 - 定** 3組(先着順)
 - 料** 無料
 - 申** 1月11日(火)から保健センターにお申し込みください(電話可)。
- ※受付時に相談内容を確認します。

子育てママのリフレッシュ運動教室

産後の授乳や抱っこからくるアンバランスな状態に目を向け、ストレッチを通して、筋肉をほぐし、身体のバランスをとり戻し、肩こり予防や骨盤のゆがみを改善しリフレッシュしましょう。

保育つきの教室です。
※マスク着用でお越しください。また、新型コロナウイルスの影響により、中止となる場合があります。

- 日** 1月21日(金)
- 場** 午前10時～11時30分
保健センター
- 対** 町内在住の就学前の子どもを子育て中のママ
- 定** 10人(先着順)
- 料** 無料
- 講師** 市川千里さん
- 持** 筆記用具、バスタオル、飲み物、タオル
- 申** ※保育を希望される人は午前9時30分までにお越しください。
- 申** 1月20日(木)までに保健センターにお申し込みください(電話可)。

実践しやすい！
高血圧予防教室

「血圧が高めだけど元気だから大丈夫」と思っていますか。高血圧を放置していると動脈硬化が進行し、脳卒中や心疾患などの重大な病気に繋がります。

高血圧は生活習慣の改善で予防できます。この機会に、一緒に学んでみませんか。
※コロナウイルスの感染拡大防止のため調理実習は実施しません。

- 日** 2月22日(火)
- 場** 午前10時～正午
保健センター
- 内** ・講義「高血圧の基本」(保健師)
- 対** ・講義「高血圧を予防する食事のコツ」(管理栄養士)
- 定** ・講義と実習「歯周病予防と歯磨き」(歯科衛生士)
- 料** 40歳以上の人
15人(先着順)
- 持** 筆記用具
- 申** 1月13日(木)から保健センターにお申し込みください(電話可)。

大腸がん検診

便に血が混じっていないかを自宅で簡単に確認できる検診です。便を2日分採ったら郵送するだけです。健康管理にお役立てください。

容器的配布 1月18日(火)～28日(金)(土・日を除く)

町内在住の40歳以上の人で令和3年度にまだ大腸がん検診を受けていない人※令和3年度中に40歳になる人を含みます。

- 便潜血2日法**
- ①保健センター窓口で料金を払い、容器を受け取る(予約不要)。
- ②容器に便を採る(2日間分)。
- ③提出用封筒に容器を入れ、郵送する。
- 料** 500円
- 申** 直接保健センターにお越しください。
- ※容器の受け取りは代理の人でもかまいません。
- ※クーポン券対象の人および生活保護受給者は無料です。
- 生活保護受給者は、申し込み時にお申し出の上、受給者証、印鑑を持参してください。

町の無料相談

※新型コロナウイルス感染拡大防止のため変更・中止となる可能性があります。

相談種類	日にち	時間	相談場所	申込み・問合せ	
法律相談	弁護士	1/11(火)、1/24(月) 2/8(火)、2/28(月)	13:30~16:00	役場会議室	役場総務課☎④313 (要予約)
	行政書士	1/19(水)、2/16(水)	10:00~15:00	役場会議室	役場総務課☎④313
人権・行政相談	1/13(木)、2/10(木)	13:30~16:00	役場会議室	役場総務課☎④313	
成人健康相談	1/6(木)	10:00~11:30	保健センター	保健センター☎294-5511	
	2/1(火)	10:00~11:30	役場1階町民ホール		
電話健康相談	平日	9:00~17:00	保健センター☎294-5511		
育児ほっと相談室	1/18(火)、2/16(水)	10:00~11:00	児童館内子育て支援室	保健センター☎294-5511	
もの忘れ相談会	毎月第3木曜日	10:00~12:00	中央公民館	地域包括支援センター ☎295-2112④126	
子育て相談 なんでも話してみよう	1/21(金)、2/4(金)	10:00~11:00	役場相談室	子育て支援センター ☎294-4820 (要予約)	
	1/28(金)、2/18(金)		子育て支援センター		
教育相談	平日	10:00~16:30	教育センター☎295-2525 (電話相談可)		
心配ごと相談	毎月第2・4水曜日	10:00~12:00	社会福祉協議会 (ウィズもろやま内) ☎295-3111		
消費生活相談	毎週月・火曜日	10:00~15:00	役場相談室	役場産業振興課☎④214	
生活困窮者自立相談 ※生活保護受給者以外	平日	8:30~17:00	アスポート相談支援センター埼玉西部毛呂山出張所 (ウィズもろやま内) ☎080-2274-1445		

歴史散歩

第331回

正月に飾られた
「押し絵羽子板」

昭和時代のお正月の子どもの遊びといえば、羽根つきや独楽回しなどが代表的なものでした。また、正月に飾るための飾り羽子板もあり、押し絵の美人画などが好まれ、女兒に贈る風習がありました。

近年では、正月に羽根つきをしたり、羽子板を飾ることは少なくなりましたが、羽子板の歴史は古く、室町時代には「正月に用いる」との記録されています。宮中でも正月に女官たちが羽根つきの勝負を行ったという15世紀の文献が残されています。

羽根はムクロジの黒い種に羽をつけたもので、蚊を食べるトンボに似せて突くことで、子どもが蚊に刺されないように厄病除けとして行われたといわれています。蚊は現在でもさまざまな病気を媒介するため、恐れられています。特に子どもがかかると重症化する日本脳炎は蚊が媒介する代表的な伝染病です。

江戸時代の人々も蚊には悩まされており、蚊遣りという道具で香を炊くように松葉などの青葉をいぶして、その煙と臭いで蚊を追

払ったようです。

また、ムクロジは「無患子」と書き、鬼を払い、患いを無くすという意味があるといわれ、羽根つきの羽根にふさわしかったのでしよう。

京都などで作られた押し絵羽子板は文化・文政期(1804~1830)には登場し、人気役者の顔などを飾り、年末の羽子板市に売り出されるようになりました。

写真の羽子板は、昭和32年に女兒が誕生した最初の正月にお祝いとして贈られたものです。題材は「藤娘」で歌舞伎舞踊の演目の一つです。藤の精のような美しい娘が笠をかぶり、藤の花を持って舞う様子を描いています。藤娘の絵は良縁のお守りという説もあり、江戸時代からの伝統の押し絵羽子板は、子どもたちの健康を願って正月に飾られたのです。

現在、歴史民俗資料館では羽子板の展示を行っています。どうぞご覧ください。



押し絵羽子板(昭和32年)