



公共施設 年末年始の業務案内

▶年末年始の業務日一覧表

※●印は休業日です。

| 施設名 | 電話番号 | 12月 | | | | | | | 1月 | | | | |
|------------------|----------|------------|------------|------------|------------|------------|------------|------------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|
| | | 25日 (月) | 26日 (火) | 27日 (水) | 28日 (木) | 29日 (金) | 30日 (土) | 31日 (日) | 1日 (月) | 2日 (火) | 3日 (水) | 4日 (木) | 5日 (金) |
| 毛呂山町役場 | 295-2112 | | | | | ● | ● | ● | ● | ● | ● | | |
| 児童館 | 295-4111 | ● | | | ● | ● | ● | ● | ● | ● | ● | ● | |
| ウィズもろやま | 295-3111 | | | | ● | ● | ● | ● | ● | ● | ● | ● | |
| 老人福祉センター山根荘 | 294-5545 | | | | ● | ● | ● | ● | ● | ● | ● | ● | |
| 保健センター | 294-5511 | | | | | ● | ● | ● | ● | ● | ● | | |
| 総合公園および町内体育施設 | 294-7101 | ● | | | ● | ● | ● | ● | ● | ● | ● | ● | |
| 中央公民館 | 294-1250 | | | | ● | ● | ● | ● | ● | ● | ● | | |
| 東公民館 | 295-2277 | | | | ● | ● | ● | ● | ● | ● | ● | | |
| 図書館 | 295-1015 | ● | | | ● | ● | ● | ● | ● | ● | ● | ● | |
| 歴史民俗資料館 | 295-8282 | ● | | ● | ● | ● | ● | ● | ● | ● | ● | ● | |
| 教育センター | 295-0622 | | | | | ● | ● | ● | ● | ● | ● | | |
| 毛呂山・越生・鳩山公共下水道組合 | 294-9333 | | | | | ● | ● | ● | ● | ● | ● | | |
| 埼玉西部クリーンセンター | 298-1600 | | | | | | ● | ● | ● | ● | ● | | |
| 川角リサイクルプラザ | 294-4115 | | | | | | | ● | ● | ● | ● | | |
| 広域静苑組合越生斎場 | 292-5955 | | | | ● | | | | ● | ● | ● | | |
| 坂戸地区衛生組合 | 283-3561 | | | | | | | ● | ● | ● | ● | | |
| 毛呂山町シルバー人材センター | 294-7222 | | | | | ● | ● | ● | ● | ● | ● | | |
| 毛呂山町社会福祉協議会 | 295-0601 | | | | | ● | ● | ● | ● | ● | ● | | |

※広域静苑組合越生斎場では年中無休で火葬の予約受付を電話で行います(受付時間/午前8時30分～午後5時)。

▶問合せ 各施設へ直接お問い合わせください。



免疫力強化 ～病気に負けない体づくりをしましょう～

私たちの身の回りには、様々なウイルスや細菌などの「病原体」が存在し、体に入って、感染症を引き起こします。免疫は、この病原体などの異物から、体の健康を守る働きのことです。私たちの体に生まれながらにして備わっています。自分と自分以外の病原体を区別し、異物と判断して攻撃し、排除しようとするものです。免疫力を高めることは、新型コロナウイルスに対する防御力を高め、様々な病気の予防につながります。健康づくりの一環として、以下の4つのポイントを、ぜひお役立てください。

【今日からできる免疫力強化のポイント】

①体をあたためる

足や首もとの冷えに気をつけ、入浴のときは湯船につかるようにしましょう。

外出する前に、温かい飲み物を飲んだり、軽い体操

をしてから出るとよいでしょう。

②適度な運動をする

疲れを感じない程度の運動を日頃継続して行うことが効果的です。ウォーキングや、スクワットなど無理のない筋トレもおすすめです。

③十分な睡眠と休養をとる

できるだけ決まった時間に食事・睡眠をとりましょう。寝る前はリラックスできるように照明を調節し、スマートフォンの使用はなるべく控えましょう。枕や布団など心地よいものにし、睡眠の質を高めましょう。

④ストレスを減らす

人と話す、音楽を聴く、動物とふれあう、花や緑にふれるなど、自分なりの方法をとりましょう。

▶問合せ 保健センター☎294-5511

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。

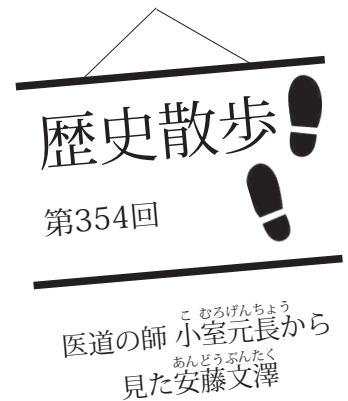
| 相談種類 | 日にち | 時間 | 相談場所 | 申込み・問合せ | |
|-------------------------|------------------|-------------------------------------|--|------------------------------|-------------------|
| 法律相談 | 弁護士 | 12/12(火)、12/25(月) 1/9(火)、1/22(月) | 13:30~16:00 | 役場会議室 | 役場総務課 ☎④313 (要予約) |
| | 行政書士 | 12/20(水)、1/17(水) | 10:00~15:00 | 役場会議室 | 役場総務課 ☎④313 |
| 人権・行政相談 | 12/14(木)、1/11(木) | 13:30~16:00 | 役場会議室 | 役場総務課 ☎④313 | |
| 成人健康相談 | 1/9(火) | 10:00~11:00 | 保健センター | 保健センター ☎294-5511 | |
| | 12/1(金) | 10:00~11:00 | 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 | 12/20(水)、1/24(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 ☎295-2112④127 | |
| 子育て相談 | 平日 ※オンライン相談あり | 10:00~15:00 | 役場相談室 子育て支援センター | 子育て支援センター ☎294-4820 (要予約) | |
| 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 (毛呂山町川角303-3) ☎295-0601 | | |
| 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 | |
| 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 (社会福祉協議会内) ☎080-2274-1445 | | |

いたことが伺えます。

また、文月(旧暦7月)に俊助が重い流行病を患った際には、薬師如来に邪気退散を願うとともに、息子の元貞ともども阿諏訪村の安藤家に赴いて治療にあたっており、俊助を

筆まめだった元長は、日々の往診の記録とともに、育てていた農作物や村の出来事、そして門人たちとの交流などについて日記に記しており、そのなかには俊助にまつわる記述も散見されます。元長が文政9年12月から翌年8月にかけての出来事を記した『日記俗事雑談記事』には、女影村への往診に俊助を同行させた記述があり、医療を実地で学ばせて

山間の阿諏訪村で育った安藤俊助(後の文澤)は、文政8年(1825)19歳の時、番匠村(現在のときがわ町)の医道の大家、小室家の門を叩き、医師を目指しました。医師の家系である小室家は、俊助の入門当時、60代を迎えていた三代目小室元長が、村医者として近隣の村々を往診する傍ら、門人たちの面倒を見ていました。



安藤文澤が小室元長へ贈った絵
(小室家文書No6089 埼玉県立文書館蔵)

いでしょうか。

※安藤文澤の幼名については、「俊介」と記す史料が多数確認されています。今回は小室元長から見た安藤文澤という視点から、元長が日記内で記している「俊助」の表記で、文澤の幼名を紹介しています。

大事な弟子と認めていたことが分かります。小室元長・元貞の元で医学を修めた文澤ですが、28歳を迎えた天保5年(1834)に遊郭通いにより、許嫁と破談になってしまいます。この時のことを元長は、「愚敷事也」と日記に記し、文澤を大いに叱っています。元貞とともに奔走し、文澤の一件を治めようと心を砕いていました。

文澤は元長のことを終生敬愛しており、元長が83歳を迎えた弘化3年(1846)には、感謝の気持ちとして、雪の三峰山中に往診に赴く元長と文澤の姿を描いた絵を贈っています。

青年期より医者として、そして人としての成長を見守った小室元長は、安藤文澤にとっては人生の師とも呼べる存在だったのではないのでしょうか。