

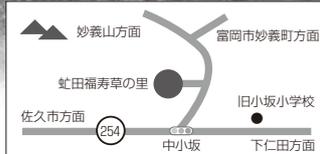
中小坂蛇田 福寿草の里

早春の訪れを告げる福寿草と紅梅の花をおたのしみください

3月7日(土)
福寿草まつり開催!!

平成27年
3月下旬まで開園
午前9時～午後4時

料金 大人 300円 小学生 100円
小学生未満 無料
無料駐車場有り
問合せ先
下仁田町観光協会 ☎67-7500



甲種防火管理者資格取得講習会について

平成27年度防火管理者資格取得講習会が開催されます。

- ▽日時 4月22日(水)・4月23日(木)
- ▽会場 富岡市生涯学習センター
- ▽講習内容 防火管理の知識及び危険物の安全管理等
- ▽対象者 資格取得希望者、収容人員が規定以上で防火管理者を選任しなければならない事業所(消防法第8条の対象事業所等)
- ▽講習費用 6,170円
- ▽受付期間 4月2日(木)～4月3日(金)
(午前9時00分～午後4時00分)
- ▽受講定数 100名(定員になり次第締め切ります)
- ▽受付場所 一般社団法人 群馬県消防設備協会
☎027-210-8222 FAX027-210-8223
HP <http://www.syoubounet.jp/gunma/>
※詳しくは、協会ホームページをご覧ください。

3月の「保育園子育て応援(保育園体験)」活動計画



「保育園子育て応援(保育園体験)」は、在宅の3歳までの乳幼児と保護者及び妊婦さんが参加できます。参加ご希望の方は、希望される保育園へお問い合わせください。

保育園	馬山保育園	青倉保育園	※保育園の見学や子育て相談はいつでも実施しています。ご希望の方は保育園へお問い合わせください。 ■問い合わせ先 馬山保育園 82-2323 青倉保育園 82-2549 下仁田町役場 健康課福祉係 64-8803(直通)
会場	保育園ホール	保育園内	
実施日	3/19(木)	3/17(火)	
時間	10:00～11:00	9:50(開場) 10:00(開演)～11:00(終了)	
対象児	妊婦さんと3才児まで	妊婦さん～3才	
内容	リトミック 乳幼児の育て方及び在園児との交流	『観劇「やまねこ座」』 ・ねずみのよめいり	
準備するもの	運動の出来る服装でお出かけください。	・ねことねずみ	
講師	リトミック講師 田中文華、蟻坂弘江 担当保育士 寒河江恵子	参加ご希望の方は事前にご連絡ください。	

年金 過去10年分まで 国民年金保険料が納められます!



国民年金保険料の納め忘れがある皆さまへ
後納制度とは、時効で納めることができなかつた国民年金保険料について、平成24年10月から平成27年9月までの3年間に限り、過去10年分まで納めることができます。

この後納制度を利用することで、年金額が増えたり、納付した期間が不足して年金を受給できなかった方が年金受給資格を得られる場合があります。
(注)老齢基礎年金を受給している方などは対象となりません。

3年度以上さかのぼって保険料を納付する際は、加算金がかかります。

※毎月の国民年金保険料の納付は、原則として翌月末日までと定められています。納期限までに納めない場合、障害基礎年金や遺族基礎年金が受給できないことがありますので、滞納のないようお願いいたします。

詳しい内容が知りたい方

■年金事務所にお問い合わせください。
高崎年金事務所 (027-322-7331)

■お電話による相談は「国民年金保険料専用ダイヤル」へ
(0570-011-0110)

受付時間：火～金曜日 午前8時30分～午後5時15分
月曜日(休日明けの初日)
午前8時30分～午後7時
第2土曜日
午前9時30分～午後4時

シリーズ「お元気ですか」(健康しもにた21)

◎3月は『自殺対策強化月間』です

全国で年間約3万人、群馬県でも500人弱、下仁田町でも数人の方が自殺でいのちを落としています。

原因

健康問題、経済・生活問題、人間関係の問題、地域・職場環境の変化など様々な要因と、その人の性格傾向、家族の状況、死生観などが複雑に関係しています。こころの病気が背後にある場合も多々見られます。

3月は特に生活に変化のある時期

楽しい事、おめでたい事もストレスになります。決して他人事ではないという事を認識して、正しい知識を持つ事が、尊いいのちを守る原動力になります。

実行してみましょう♡

ご家族や仲間、職場の同僚など周囲の大切な方に…

気づき …周りの人の「いつもと違う」事に気づく。

声をかける・聴く …「体調の事」などを切り口に一言声をかけてみる。

つなぎ …まずはじっくりと話を聴き、受け止める。早めに専門家の相談機関につなげる。

見守り …日々の生活の中で何か変わった様子は無いか見守る。温かく見守り、おやっと思えば、また声をかけてみる。

◎こころの健康講演会

『こころに耳を傾けて～いのちの電話の現場から～』

あなたと、大切な人を守るため、きっと役立つ講演会です。
なかなか伺えない貴重なお話です。ぜひおでかけください。

■日時 3月17日(火)午後1:30～3:00

■場所 下仁田町公民館 3階大会議室

■講師 いのちの電話事務局長 岡田一恵 先生

■ご相談・問合せ先 健康課 保健係(保健センター) ☎82-5490

■いのちの電話とは…

人生の危機に立って孤独や不安にさいなまれ、生きる希望や気力を失いつつある人々に対して、「電話」を通して、その人が自分自身を見直し、勇気をふるって再び生きぬいていこうとするために、適切な援助を行うことを目的として活動しています。



シニア教室開催のお知らせ

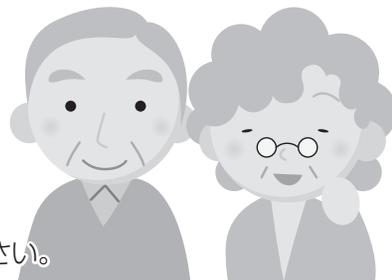
■日程 3月19日(木) 午前10時～12時00分

■内容 「足裏からの健康」 *足裏にかくされた健康の秘密*
足の裏には、人体の臓器・器官に対応した「ツボ」があります。
ツボを刺激することで、体の働きを活性化させる健康法です。

■講師 関根 盛一郎 先生

■会場 旧小坂小学校 一階西教室

■持ち物 ハンドクリーム、ティッシュペーパー、(ツボ押し棒がある方はご持参ください。)※申し込みは不要です。お気軽にご参加ください。



問合せ先 健康課 高齢者支援係(包括支援センター) ☎64-8804(直通)まで

褥瘡（床ずれ）の予防について

下仁田厚生病院 四階病棟 看護師長 神戸優子

褥瘡（じょくそう）という言葉より、床ずれという言葉をよく耳にされると思います。一度、褥瘡ができてしまうと、治るまでに長い時間がかかりますので褥瘡をつくらないことがもっとも大切です。

1 褥瘡とはどんな病気でしょうか

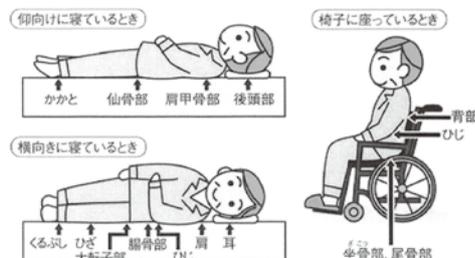
皮膚に長時間持続して圧迫が加わると、皮膚や深部組織の血のめぐりが途絶え、組織が酸素不足、栄養不足になります。その結果生じた、皮膚や深部組織の壊死（細胞の死滅）を褥瘡（床ずれ）と呼びます。

2 原因

健康な人は知らず知らずのうちに、寝返りをうちますが、体調が悪く寝たきりの人は、体の向きや姿勢を簡単に変えることができず、同じ場所が長時間圧迫されます。

また、全身状態や栄養状態が悪くなり、失禁（しっしん）や発汗で皮膚が濡れたり汚れたりすることも、原因になります。褥瘡（床ずれ）になりやすい場所は、骨が突出している場所で脂肪や筋肉の薄いところが発症しやすい場所です。（図1）

図1 褥瘡のできやすい部位



3 診断・治療

皮膚に加わる圧迫を取り除いても、その部分の赤みが続くのは褥瘡の初期段階です。この時点で対策をとらないと、水疱（すいほう）皮膚のただれが生じます。さらに皮膚や深部組織が壊死（えし）をおこすと、皮膚は黒く変色します。この壊死を起こした組織を取り除いたあとには深い潰瘍（かいよう）ができ、皮下組織や筋肉、骨まで露出するようになります。

皮膚に赤みが生じた時には、その部分が圧迫されないようにして、患部がすれたり、濡れたりしないように保護します。

水疱やただれが生じている褥瘡（床ずれ）は放置すると感染をおこしたり、悪化をまねくので、早めに医療機関に相談し、処置を受けましょう。

褥瘡（床ずれ）は、一般に薬剤やドレッシング剤（傷を覆うテープ）を用いて保存的に治療することが多いですが、場合によっては、外科的治療が必要となることもあります。

4 予防

①皮膚の観察・皮膚を清潔に保つこと

普段から皮膚の観察を注意深く行い、ほかの部分と比べて皮膚色が赤く変色していないか、圧迫されていないか、見てください。デイサービスなどを利用して入浴の機会を増やしましょう。

おむつを使用している場合、尿・便の化学的刺激により、肛門周囲の皮膚はふやけ、ちょっとしたことで赤くなったり、ただれやすくなります。予防のために、きれいに洗い流しましょう。

②局所にかかる圧力を最小限にすること

病院では長時間の圧迫を避けるため2～3時間毎の体位変換を原則に行っていますが、家庭では介護者の負担が大きく、特に夜間などは困難な場合が多いと思います。寝返りが打てない場合は、圧力を分散させる除圧用具（エアーマット）の使用が効果的です。

高齢者の場合、介護保険の申請で1割の自己負担でレンタルすることができます。ご家族が寝たきりになってしまった時や、褥瘡（床ずれ）ができる危険性があるときは、市町村の介護保険担当窓口に行き、介護保険の申請を行った後に、担当ケアマネージャーと相談してください。

体位変換には30度側臥位・腕や脚に枕やクッションなどを挟んでもよいでしょう。また、シーツのしわを伸ばしてください。

車いす乗車時や、長時間座りっぱなしの時は、時々お尻を持ち上げて、圧力を分散してあげましょう。

③栄養

栄養が片寄ると褥瘡はできやすくなり、治りにくくなります。バランスよく食べられるよう工夫しましょう。

褥瘡（床ずれ）は、家族だけで抱える問題ではありません。様々なサービスを利用したり、早めに医療機関を受診し、予防・早期治療をしましょう。

簡易水道事業等の統合について

下仁田町では、現在まで上水道事業と簡易水道事業及び小水道事業の3つの水道事業を行ってきました。国では、これら事業の統合を強く推進しており、下仁田町においてもこの3事業の一部を平成27年4月1日より上水道事業へ統合します。

今回上水道事業へ統合される簡易水道事業・小水道事業は、下記の表のとおりです。

町直営簡易水道・小水道事業		町委託管理地元水道組合営簡易水道・小水道事業	
西部簡易水道	楽郷簡易水道	馬居沢簡易水道	滑岩小水道
芝の沢簡易水道	小坂簡易水道	清水沢・赤岩小水道	相沢小水道
青倉簡易水道	土谷沢簡易水道	細萱小水道	上栗山小水道
上馬山簡易水道	馬山東部簡易水道	下栗山小水道	
高倉小水道	大倉小水道		
4月1日より上水道事業として運営			

- ・水質に関しては、現在の浄水場を使用しますので、今までと同じ水をお飲み頂けます。
- ・町直営管理の簡易水道・小水道の水道料金は、すでに上水道事業の料金体系のため変更はありません。町委託管理から上水道事業に変更になる簡易水道・小水道については、上水道事業の料金体系となります。

問合せ先 水道課簡水係 ☎64-8808

3歳、4歳児の保護者様

水痘(水ぼうそう)の予防接種はお済みですか？

満3歳～5歳未満(接種日の年齢)のお子さんは、定期接種の期限が3月末です。

これまでに水痘にかかったことがなく、まだ、水痘の予防接種を受けていない場合は、今月中にお受けください。

予診票は10月に個別通知で発送しておりますが、お手元にない場合はご連絡ください。

対象者	接種回数	方法
満1歳～3歳未満 (水痘未罹患者)	3か月以上の間隔で2回接種 (過去の接種回数と合わせて2回まで)	<ul style="list-style-type: none"> ・個別接種 ・自己負担なし
満3歳～5歳未満 (平成26年度のみ)	過去に水痘未罹患、未接種の場合のみ1回接種	

問合せ先 健康課 保健係(保健センター) ☎82-5490

消防署からのお知らせ

春季全国火災予防運動が3月1日から7日まで行われます。

この時期は空気が乾燥し、火災が多く発生します。特に林野火災は、春を迎えての火入れの作業や、レクリエーションなどによる入山者のたばこから、火災に至ることが多いのです。大切な命や財産を守るため、火の取扱いには十分注意してください。

『もういいかい 火を消すまでは まあだだよ』が全国统一防火標語です。

また、春季全国火災予防運動中は、富岡市生涯学習センターにおきまして、富岡甘楽幼年消防クラブ員による「ぬりえ展」を実施しておりますので、是非お立ち寄りください。

設置しましたか？「住宅用火災警報機」

住宅火災は、就寝時間と夕食の準備時間に発生する割合が多いのが特徴です。特に就寝中に発生すると火災に気づきにくく、逃げ遅れてしまう可能性が高くなります。

万が一火災が発生した場合でも、素早く避難ができるよう、火災の発生を警報音や音声で知らせてくれる住宅用火災警報器を設置しましょう。

詳しくは消防署に問合せ、又はホームページをご覧ください。(http://www16.ocn.ne.jp/~fd.to-ka/)