

高山かわら版

高山地区振興会広報誌



平成30年度 防災訓練



消火器訓練

各避難所では避難状況を確認後、防災本部へ報告。その後「NPOセーフティネットぼうさい」指導のもと、消火器訓練を実施。高山コミュニティセンターに移動し、初めての試みとして、煙の部屋から脱出する濃煙体験と、炊き

10月14日(日)午前9時、十日町市を震源とする震度5以上の地震発生との想定のもと、嘱託員・組長を中心に地域住民355名が地域内6カ所の一次避難所に避難しました。

「平成30年度防災訓練」



炊き出し訓練



濃煙体験

出し訓練が実施されました。今年には地震や台風、豪雨による風水害など相次いだ自然災害で、日本各地で大切な人命が多く失われました。防災訓練を通じて、自分自身や家族の安全、地域の安全に対する意識を高めていきましょう。

「健康講習会」

9月26日(水)、十日町病院長の吉嶺文俊先生をお迎えして健康講習会が開催され、地区内外から70名が参加しました。

吉嶺院長は「患者さんとはよく医療」と題して、「十日町地域では医師の数が少ない。入院のためのベッドが少なく、高齢化が進み、十日町病院の救急や時間外の診療が増えている。適切な医療を受けるためには」

①かかりつけ医を持つこと。
②体調の悪い時は、早めに時間内に受診することが大切。

地域の医療は住民が守り、支

高山地区

主催／高山地区振興会



吉嶺院長の講演

えなければならぬ。自分の検査や医療記録をまとめ、常に健康に気を配り、開かれた場所、住民と医師が直接話し合うことが重要です。」と話されました。

質疑では、終末期に関する質問があり、「医師も患者の意に沿わない延命処置はしたくない。健康な時からどのような最期を迎えたいのか、家族で話し合ってほしい。」と回答されました。

吉嶺院長のほか三人の医師も参加され、それぞれの立場から「健康な地域づくりのために、このような会を続けてください。」と主催者、参加者に語りかけました。

《高山保育園改修工事完了》



【今後の予定】

- 11月22日(木)
午前：竣工式(9時30分～)
午後：内覧会(14時～20時)
- 12月3日(月)
改修後園舎での保育開始

「要望会」

10月5日(金)市役所にて、高山地区が7月にとりまとめた「生活環境改善要望書」が、高橋会長から市長へ手渡されました。回答は次号で掲載予定です。



要望書を市長へ手渡す高橋会長

「人形劇」

9月5日(水)高山保育園、白梅保育園の子どもたちと地域の方約70人で「Imasan工房」の今井さんによる人形劇「おむすびころりん」「やまなしとり」を観ました。

人形の制作から上演までを、すべて一人で行なう今井さん。かわいく表情たっぷりの人形で、会場中が楽しい物語の世界に入り込み、大人も子どももとても楽しませてくれました。また来年も是非とも観たいものです。次回は皆さんも一緒にいかがですか？

人形と園児たち(9/5)



高山揭示版

【振興会】

11月 平成30年度文化事業

「たかやま寄席」(18日)

1月⁵ 新春賀詞交歓会⁵ (20日)

【高山共栄会】

11月 八幡様・栽松庵・西原霊園

冬囲い清掃 (未定)

12月 年末恒例佐伯宮司

神札販売 (15日頃)

墓地会計の監査 (未定)

1月 二年参り (31日)

1月 二年参り (1日)

【南中学校】

11月 県駅伝大会 (2日)

郡市中学校音楽交歓会

12月 終業式 (7日)

1月 中越地区スキー大会 (21日)

(7日・8日)

始業式 (8日)

県スキー大会 (15日～17日)

11月 南中体験入学 (8日)

【西小学校】

11月 南中体験入学 (8日)

安全の日・街頭指導 (9日)

P T A 環境整備 (10日)

12月 学習参観・期末保護者会 (7日)

安全の日・街頭指導 (10日)

1月 終業式 (21日)

1月 始業式 (8日)

1月 校内書き初め大会 (10日)

1月 親善スキー大会 (26日)

11月 父母の会主催 (8日)

11月 年長つまり焼き (8日)

【高山保育園】

11月 父母の会主催 (8日)

11月 年長つまり焼き (8日)

12月 サッカー教室(4・5歳)

12月 新園舎での生活スタート (3日)

クリスマス発表会(22日)

1月 鳥追いほんやら洞(11日)

1月 節季市見学 (4・5歳)

11月 保護者会

11月 冬のお楽しみ会 (3日)

11月 節季市見学 (年長・年中児)

11月 高山寄席協力 (18日)

11月 共栄会館大掃除

12月 共栄会館大掃除

11月 共栄会館大掃除

11月 共栄会館大掃除

11月 共栄会館大掃除

11月 共栄会館大掃除

11月 共栄会館大掃除

11月 共栄会館大掃除

11月 共栄会館大掃除

【高山朗人クラブ】

11月 笑いヨガ・懇親会 (5日)

12月 忘年会 (10日頃)

11月 秋の火災予防運動

12月 ポンプ点検 (1日・15日)

1月 出初め式

11月 川治公民館文化祭(3日)

11月 六箇分館文化祭 (11日)

11月 大人の料理教室

12月 講師 アーリオ(20日)

12月 クリスマスケーキづくり教室 (16日)

12月 冬休み書初教室 (25日)

12月 川治地区新春芸術展

12月 川治地区新春芸術展

12月 川治地区新春芸術展

12月 川治地区新春芸術展

12月 川治地区新春芸術展

12月 川治地区新春芸術展

12月 川治地区新春芸術展

12月 川治地区新春芸術展

12月 川治地区新春芸術展

12月 川治地区新春芸術展

12月 川治地区新春芸術展

12月 川治地区新春芸術展

12月 川治地区新春芸術展

12月 川治地区新春芸術展

12月 川治地区新春芸術展

12月 川治地区新春芸術展

12月 川治地区新春芸術展

12月 川治地区新春芸術展

文化事業第4弾 入場無料

たかやま寄席

時：平成30年11月18日(日)
午後1時30分開場 2時開演
所：高山コミュニティセンター



春風亭昇々 藤 ナナ



シニアカー講習会 10/19
(交通安全協会高山支部)

これから寒くなってきました。
火の取り扱いに十分注意し、「火の用心」をお願いします。

(消防団)

十日町地域包括 支援センターです

「冬の食中毒に注意」

食中毒は夏場に多く発生するイメージがありますが、冬場も同様に注意が必要です。冬場に発生するものはノロウイルスなどの「ウイルス性食中毒」です。感染力が強く学校や病院等で発生すると集団感染となるため、発生した場合は適切な対処をして、感染拡大防止が重要です。

ノロウイルスの主な原因食品は牡蠣（かき）、アサリ、シジミなど二枚貝ですが、ウイルス性食中毒の感染は、食品だけでなく人や食器などを経由しても拡がります。少量でもウイルスが体内に入ると腸内で増殖し、吐き気や嘔吐、下痢、腹痛などを起こします。幼児や高齢者、病気療養中の人は、症状が重くなる場合もあるので、症状が出たら脱水症状を防ぐため十分な水分と栄養を補給しましょう。

ノロウイルス予防のために日常生活でのポイントは、

①帰宅直後や食事前、トイレ後

など石鹸を使って指の間や爪の内側まで丁寧に洗う。

②「生食用」表示のない魚介類の調理は、中心部分を1分間85℃以上で加熱する。

③まな板や布巾など台所調理器具は、水で薄めた家庭用塩素系漂白剤で消毒する。

また食中毒を防ぐためにはウイルスに対する抵抗力、免疫力を向上させる食生活を送ることが大切です。そのためには、

①多品目の食品を1日3回の食事でもバランスよく食べる。

②ヨーグルト、オリゴ糖など腸内の善玉乳酸菌を増やす食品を積極的に摂る。

③抗菌作用のある成分が強い野菜、ハーブ、薬味などを上手に利用する。

④たまねぎ、梅干しなど殺菌、解毒作用のある食品を摂る。

以上のほか、普段から適度な運動を行い、栄養や睡眠などを十分にとり体調管理をすることも食中毒予防に大切です。

十日町地域包括支援センター

千歳町2丁目3番地6

(☎755・5115)



南中学校「あいさつ運動」(年2回)



白梅保育園 かざま たつきさん

くりのいがのもようをがんばってかきました。

最近めっきり涼しくなり、時には肌寒く感じる季節となりました。田んぼの稲も、そのほとんどが刈り取られ、お店には「新米」が並べられています。梨やリンゴなども食卓に登場し、「恵みの秋」「食欲の秋」と実感するこの頃です。いつ頃からか「日本人に生まれてよかった」ということが使われていますが、食材の豊富さにそれを実感し、しあわせな気分になっている人も多いはずですね。（秋はキノコ！）と考えているオヤジ

編集後記



白梅保育園 せきぐち かんたさん

いろいろなかたちのはっぱができました。