

筑波地域包括支援センター

発行日：12月1日

かわら版

第80号

☎828-5806

暑い夏から短い秋を経て、孟冬の候となりました。
インフルエンザやコロナウイルス等感染症の流行る時期となりました。冷えは万病の元と言われるように血行不良は体調不良に繋がります。三首（首・手首・足首）は他の部位に比べて筋肉、脂肪が少なく太い血管が表面近くにある為熱が逃げやすくなっています。三首を温め、身体の血行を良くし体調不良を防いでいきましょう。

急な病気やけがで救急車を呼ぶか迷ったら
救急電話相談 24時間365日相談無料

おとな(15歳以上)

こども(15歳未満)

7 1 1 9

8 0 0 0

上記で繋がらない場合 050-5445-2856

年末年始のお休みに注意しましょう。

- ・市役所は12/28(土)から1/5(日)迄お休みとなります。
 - ・ゴミの収集に関しては、**12/29(日)**と**1/3(金)**が**燃やせるゴミ**を出せる日となっています。とても助かりますね。
- 市民の皆様、ゴミ出しは決まった日に決まったゴミを出すようにしましょう。



年末にまつわるクイズ

- I ; 年越しそばにはどんな意味があるのでしょうか。
- II ; 大晦日にやってはいけないことは何でしょう。
- III ; 北海道では大晦日にあるものを食べる地域があります。何でしょう。
- IV ; ギリシャでは大晦日にある人がやってきます。誰でしょう。
- V ; 昔、除夜の鐘を鳴らせなかった年がありました。そのきっかけの出来事とは何でしょう。

自然災害予行演習を行いました

筑波園全体で、自然災害の予行演習を行いました。電気や水道が長時間止まる中で、職員は通常の勤務がどのようにできるのか、どのような問題が発生するのかを体感しました。いつ発生してもおかしくない自然災害に対して、準備してもしすぎる事は無いと思います。大規模災害が起きた場合に備えて、個人個人が準備できる事、地域でできる事、行政ができる事を各々考えて備えていきましょう。

災害用伝言ダイヤル

171

通常は、災害時のみの利用となりますが、毎月1日と15日正月三が日や防災週間等に体験利用が出来ます。慌てないためにも体験しておくのも良いかもしれません。

クイズの答え

- I ; 一年の災厄を断ち切る意味があります。
そばの麺が他の麺より切れやすいことに由来しています。
- II ; 正月飾りを出す。「一夜飾り」は年神様に対して失礼にあたります。
29日も「苦」が付くことから縁起が悪いとされています。
- III ; おせち料理です。東北の地域でも食べられるようです。
- IV ; サンタクロース。ギリシャの聖人の誕生日が1月1日に由来します。
- V ; 第二次世界大戦です。多くの寺の鐘が金属回収令によって戦争の為に持っていかれました。