

ともす
灯

富岡 勝則

皆さん、こんにちは。

今年も11月30日(土)から、朝霞の冬の風物詩となった「あさか冬のあかりテラス」が始まります。新型コロナウイルス感染症が広がり始めた令和2年、中止となった彩夏祭に代わり、空間を確保しながら市民の皆さんに笑顔と元気を取り戻していただきたいとの思いから始めたこのイベントも今年で5回目を迎えます。協力団体も年々増え、地域に根差した行事となってきていることをとてもうれしく思っています。会場は、シンボルロードの市役所前花の池テラスから朝霞保健所横の南口広場までをメインとし、ほかにも朝霞駅南口広場では朝霞駅前商店会の皆さん、同じく東口では仲町商工振興会の皆さん、本町まちかど広場(本町2丁目)では朝霞本町商店会の皆さん、さらに北朝霞駅西口ロータリーでは北朝霞商業振興会の皆さんに、それぞれ工夫を凝らしたイルミネー

ションを披露していただきます。また、協賛企業によるイルミネーションも見ごたえがあります。今年のテーマはA-JAMBOREE(エー・ジャンボリー)。ぽぽたんに魔法をかけられた生き物たちが灯りをまとい、皆さんをお出迎えするというコンセプトで、それぞれの会場でもテーマに合わせた動物のイルミネーションに出会うことができます。来年の1月26日(日)まで毎日点灯していますので、防寒対策を万全に、ぜひお出かけください。

ところで、皆さんは「ぶらって朝霞 朝霞の坂」という冊子をもうご覧になったでしょうか。この冊子は、立教大学観光学部の学生さんが武蔵野銀行との産学連携により作成したものです。朝霞市内のまち歩きを通じて気づいた「坂」の多さを魅力と感じ、「坂を主軸に朝霞を巡る」をテーマとしています。私も拝見しましたが、改めて市内の坂の多さを再認識したところです。その坂を巡りながら気になる名所やお店などを紹介していただいているので、とても興味ある一冊に仕上がっています。市ホームページからダウンロードしていただけるほか、市内各公共施設などで配布していますので、興味のある方は、ぜひ手に取ってご覧ください。学生さんの視点で見た朝霞を、肌で感じることができると思います。

では、また。

健康づくりを応援するページ へるす アップ

 問/健康づくり課
☎465-8611

さむ〜い冬を元気に過ごす！ 〜イベントでの暴飲暴食、急な温度変化にご用心〜

クリスマスに年末年始 食事もお酒もほどほどに♪

食べすぎない工夫いろいろ

- 野菜をたっぷり摂る
- 歯ごたえのあるものをとり入れる
- ごちそうの次の日は控えめに
- 朝と夜の体重をチェック!



飲みすぎない工夫いろいろ

- お酒は食事と一緒に楽しむ
- 必ずお水も用意。交互に飲むのが吉
- 飲む量を決めておく
〈生活習慣病のリスクを高める量〉
1日あたり男性2合以上、女性1合以上
- 肝臓の回復タイムを(休肝日のススメ)



動いて食べて 寒さに負けない!



こまめに動いて体ぽかぽか

- 体を動かして熱を作る筋肉を維持!

ヒートショックにご用心

急な温度変化は避けて!

- 家の中の温度は18度以上。
浴室、脱衣所、トイレ、朝の寝室も。
- お風呂の温度は41度以下。
- 入浴前の飲酒はNG、湯につかるのは10分まで。

しっかり食べて体ぽかぽか

- 1日3食! 朝から食べて体温をUP!
- 冬野菜は温かい料理がオススメ
旬の野菜で免疫力もUP!



感染症予防も忘れずに!



まめな手洗い



咳エチケット



まめな換気

ひとの推移

 人 □ 145,950人(+48人)
世帯数 71,090世帯(+49世帯)

男 73,497人(+40人)

女 72,453人(+8人)

令和6年11月1日現在()内は前月比