

オアシスの会に参加しませんか

この会は、がんを経験された人が一人で悩まず、同じ経験をされた人と話ができる場所を作りたいという町民の思いでできました。

『がん』は多くの方が発病する可能性が高いと言われています。同じ病気を経験したからこそ分かち合えることを話すことで、気持ちが楽になることが期待できます。

2か月に1回、奇数月の最終月曜日に定期的に開催していますので、気軽に参加ください。

※申込み不要

【日時】 3月31日(月)

午前9時30分～11時30分頃

【場所】 智頭町保健・医療・福祉総合センター

ほのぼの 介護指導室

【問合せ先】 保健センター福祉課 ☎75-4101

おしらせ

3月1日～8日は “女性の健康週間”

女性が生涯を通じて健康で明るく、充実した日々を自立して過ごすことを目指して、毎年3月1日～8日は「女性の健康週間」と定められています。

この期間、ほのぼの「そよかぜ通り」で資料展示をしておりますので、ぜひご覧ください。

◆月経時の痛みがひどい、出血が多い、更年期障害の症状（顔のほてり、イライラする）があるなど、気になる症状がある場合は、我慢せず婦人科等を受診しましょう。

また、女性の健康に関する不安や悩みがある人は、保健師・管理栄養士などに気軽に相談ください。

【問合せ先】 保健センター福祉課 ☎75-4101

おしえて！
メンドーザ先生



私はフィリピンから日本に渡り、令和5年8月1日から町内の保育園・小学校・中学校でALTとして勤務しています。私の故郷フィリピンのことや智頭町で体験したことなどについて連載します！

New Year Celebrations in the Philippines: A Vibrant Tradition

フィリピンの新年のお祝い：活気に満ちた伝統

In the Philippines, the celebration of the New Year is an explosive affair.

A few days before Christmas, street stalls begin to set up, offering fireworks for families to purchase and set off in front of their homes when the clock strikes midnight. Just like in Japan, where people celebrate the New Year with Osechi, Filipinos have their own traditional New Year meal called “Media Noche.”

Twelve round fruits are displayed on the dinner table, symbolizing prosperity for the year ahead. In my family, we take twelve oranges and roll them through the front door on New Year’s, a tradition meant to invite wealth and prosperity into our home. We also turn on every single light in the house so that our home will be lively and happy throughout the year.

These traditions make New Year’s in the Philippines not just a celebration but a time to embrace hope for the future.

フィリピンでは、新年のお祝いが盛大に行われます。

クリスマスの数日前になると、露店が立ち始め、いろんな家族が花火を購入し、(新年を迎える)真夜中になると家の前で打ち上げます。日本ではおせち料理で新年を祝うのと同じように、フィリピンにも「メディアノーチェ」と呼ばれる独自の伝統的な正月料理があります。

食卓には今年の繁栄を象徴する12個の丸い果物が飾られます。私の家庭では、新年にオレンジを12個、玄関に置きます。これは、富と繁栄を家に招くことを意味する伝統です。また、一年を通して家が明るく幸せになるように、家のすべての照明を点灯します。

このようなフィリピンの伝統的な新年の迎え方は、単なるお祝いではなく、未来への希望を抱くという意味を持った時間と言えます。