

保健福祉センターだより

■お問い合わせ・お申し込みは 保健福祉センター 健康福祉課 ☎33-7801 FAX33-7820

講座・相談会のお知らせ

☆こころの健康相談会

町では、様々な心の悩みでお困りの方やご家族の方を対象に、心理士による「こころの健康相談会」を開催しています。相談は無料で、秘密は厳守いたします。お気軽にご相談ください。

- ◆開催日 2月24日(火)
- ◆場所 保健福祉センター
- ◆内容 心理士による相談
- ◆対象 対人関係やひきこもり、不登校など思春期の悩み、その他心の悩みでお困りの方
- ◆申込方法 1日3件までの相談（予約制）となります。ご希望の方は、17日(火)までにお申し込みください。
- ◆その他 家庭訪問での相談も可能です。申込時にお伝えください。



☆子育てリラックスサロン

親子でのベビーマッサージや保護者向けのアロマクラフト体験等を通して、お子さんと一緒に癒しの時間を過ごしましょう。

◆日時と内容

- ①2月16日(月)
午前10時～11時30分
ベビーマッサージ、石けん作り
- ②3月16日(月)
午前10時～11時30分
ベビーマッサージ、ママのためのアロマスプレー作り



- ◆場所 保健福祉センター
- ◆対象児 生後4か月児～1歳3か月児
- ◆定員 各クラス定員15組
- ◆その他 材料費（500円）が必要になります。

■お問い合わせ・お申し込み

健康福祉課 健康づくり係 ☎33-7801

■お問い合わせ・お申し込み

健康福祉課 健康づくり係 ☎33-7801

筋力アップの体操

1 かかとの上げ下げ



- ①椅子の背に軽く手を付け、両足をそろえて立つ。
- ②つま先を地面に着けたまま、かかとの上げ下げをゆっくり静かに繰り返す。

2 両足上げ・ひざ伸ばし



- ①椅子に腰かけ、両足を上げ、足首を手前に曲げ、かかとで押し出すようにひざをゆっくりと伸ばす。
- ②そのまま足首を伸ばし、手前に曲げ、また伸ばしたあと、ひざを曲げて足を降ろす。

転倒予防ポイント

- ①家の中では、人の通り道に物を置かない。コード類は束ねておきましょう。
- ②外出時は、動きやすい服装、滑りにくい靴で、両手は自由にしておきましょう。
- ③ちょっとした段差に注意しましょう。

保健師 栄養士の

健康ノート

高齢期の健康づくり

筋力アップと 転倒予防を心がけましょう

外出する機会が少なくなる冬場は、運動不足になりがちです。

特に高齢者の方は、厚着で体の動きが鈍くなり、寒さで筋肉が硬くなることで、転倒し、骨折するケースが多くみられます。

骨折から寝たきりになることを防ぐため、身近にできる「筋力アップの体操」、「転倒予防のポイント」を知って、元気に毎日を送りましょう。

☆乳幼児健康診査

区分	対象児	実施日	受付時間	場所
9～11か月児健康診査	平成26年2月19日～5月3日生	2月4日(水)	午後0時30分～午後1時	保健福祉センター
1歳7～9か月児健康審査	平成25年6月1日～7月31日生	2月19日(木)		
3歳5～8か月児健康審査	平成23年7月1日～9月17日生	2月27日(金)		

- ◆持参するもの 9～11か月児：母子健康手帳、問診票、バスタオル
 1歳7～9か月児、3歳5～8か月児：母子健康手帳、問診票、歯ブラシ、コップ

☆献血にご協力ください

◆実施日 2月26日(木)

実施時間	実施場所
8：30～10：30	棚倉町役場
11：00～12：00	ツルハ(株)ツルハドラッグ棚倉店
14：00～15：00	棚倉町商工会

☆母子健康手帳の交付

妊娠とわかったらすぐに母子健康手帳の交付を受けましょう。

◆交付月日 2月6日(金)、13日(金)、20日(金)、26日(木)、3月6日(金)

◆交付場所 保健福祉センター

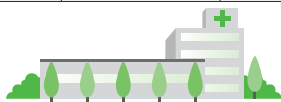
◆交付時間 午後4時～4時30分

※交付日以外も受付可能ですが、事前にご連絡ください。



☆休日当番医

2月の当番医			3月の当番医		
日(曜日)	医療機関名	電話番号	日(曜日)	医療機関名	電話番号
1日(日)	木村医院 (矢祭町)	46-3528	1日(日)	和田医院 (棚倉町)	33-2012
8日(日)	あらまちクリニック (棚倉町)	33-8018	8日(日)	東館診療所 (矢祭町)	46-3165
11日(水)	つちやクリニック (塙町)	43-2250	15日(日)	大木医院 (棚倉町)	33-2424
15日(日)	ふじた循環器内科 (棚倉町)	33-2013	21日(土)	東白川中央医院 (棚倉町)	33-3263
22日(日)	金澤医院 (矢祭町)	46-2312	22日(日)	おおひら整形外科クリニック (棚倉町)	33-9468
			29日(日)	塙厚生病院 (塙町)	43-1145



お知らせ

☆健康診査の再検査はお済みですか？

6月及び11月に行われた町の健康診査及びがん検診で、要医療(▲)判定や要精密検査となった方でまだ医療機関を受診されていない方は、通知書に同封されていた結果表・ハガキ・健康保険証を持参の上、早期に医療機関を受診してください。

また検査が基準値内であっても、メタボリックシンドローム、生活習慣病は自覚症状なく進行しますので、油断せず「異常」が出る前に生活習慣を見直していきましょう。

毎日を安心して過ごすためにぜひ年に1回は特定健診やがん検診を受けるよう心掛けましょう。

■お問い合わせ

健康福祉課 健康づくり係 ☎33-7801

☆麻疹風しん混合予防接種はお済みですか？

今年度は下記の年齢の方が対象です。まだ受けていない方は、早めに受けましょう。

MR1期：生後12か月から生後24か月に至るまでの方
(接種期間：2歳の誕生日の前日まで)

MR2期：平成20年4月2日～平成21年4月1日生の方
(接種期間：平成27年3月31日まで)

■お問い合わせ

健康福祉課 健康づくり係 ☎33-7801

☆大腸がん検診 未使用の容器の返却について

今年度、大腸がん検診を希望された方で、受診されなかった方につきましては、送付いたしました容器を返却くださいますようお願いいたします。なお、容器は未開封のものに限ります。

返却場所 保健福祉センター

返却期限 2月27日(金)

■お問い合わせ

健康福祉課 健康づくり係 ☎33-7801

子どもセンターだより

■お問い合わせ ☎57-5310 FAX33-2463
E-mail kodomocenter@vivid.ocn.ne.jp

放課後児童クラブ募集のお知らせ



募集期間

2月16日(月)~2月21日(土)

受付時間

午前9時~午後6時

対象者

児童の帰宅時間に仕事等により家庭に保護者が不在になる児童で、特別支援を要しない(心身に障がいのない)児童
町内幼稚園 現在年長児
町内小学校 現在1年生から5年生

手続き

子どもセンターに用意してある「登録申請書等」に必要事項を記入の上、子どもセンターに提出してください。

お問い合わせ

子どもセンター

☎57-5310

すくすくルーム (子育て講座)

- ◆日時 2月17日(火) 午前10時~
- ◆場所 子どもセンター
- ◆内容 工作「????」
~何を作るかはお楽しみ~
- ◆持参物 なし
- ◆対象 小学校入学前の子と保護者



おひさまクラブ情報 (育児サークル)

- ◆日時 2月10日(火) 午前10時~
受付 午前9時45分~
- ◆場所 保健福祉センター
- ◆内容 リトミック(指導者のもと親子体操)
- ◆対象 幼稚園入園前の子と保護者
- ◆持ち物 飲み物、タオル

※初めて参加される方は、受付で申し込みをし、年会費として200円が必要となります。

毎月、第一火曜日は交流会です

(交流会はどなたでも参加できます)

会場は子どもセンターワイワイ広場です。

おはなし会・ミニシアター

- ◆日時 2月21日(土) 午前10時~
- ◆場所 子どもセンター
- ◆内容 絵本の読み聞かせ、ミニシアターなど

ふるってご参加ください!

上手にできましたね!



冬休み期間中冬休みチャレンジ教室を開催しました。
今回は木の枝・マツボックリ等の自然の素材を利用して、「壁飾り」を作りました。参加した子ども達は、工夫しながら木工制作を楽しみました。



まなびと学園 講演会を開催します！

～棚倉町歴史まちづくり～

入場無料

事前の申し込みは不要ですので、開講時間までにご入場下さい。

日時 **2月26日(木)**
午後**1時30分**

会場 **町立図書館 多目的ホール**

1. 講演

「文化遺産を活かした地域活性化」

講師 民俗学者・学習院女子大学
非常勤講師 山崎祐子先生

②「棚倉城下・勝田蕉琴」

茨城大学大学院生 山川千博氏

③「石垣調査」

東北芸術工科大学学生 須貝慎吾氏

④「天狗党・白棚線」

茨城大学大学院生 栗原 悠氏

2. 報告

①「棚倉城下の歴史的建造物」

東京芸術大学大学院非常勤講師
小林直弘先生

3. 討論

「歴史からみる棚倉町の魅力」

■お問い合わせ 生涯学習課 生涯学習係（文化センター内） ☎33-0111

生涯学習情報

ふれあい



生涯学習課

倉美館情報

棚倉町文化センター ☎0247-33-9610 (チケット予約専用)

日時	事業名及び内容
<p>2月21日(土)</p> <p>開場15:30 開演16:00</p>	<p>★好評発売中！ お早目にお買い求めください。</p> <p>現代狂言 IX</p> <p>狂言とコントが結婚したら 棚倉公演</p> <p>チケット料金 3,500円(全席指定) 主催 倉美館運営協会</p> <p>出演</p> <p>南原 清隆 野村 万蔵 佐藤 弘道 ドロンズ石本 森 一弥(エネルギー) 平子 悟(エネルギー) 石井 康太(やるせなす) 岩井 ジョニ男(イワイガワ) 大野 泰広 三浦 祐介</p>
<p>3月14日(土)</p> <p>【午前の部】 開場9:30 上映10:00</p> <p>【午後の部】 開場13:00 上映13:30</p>	<p>上映時間:79分</p> <p>忍たま乱太郎</p> <p>忍術学園 全員出動!の巻</p> <p>★好評発売中！</p> <p>チケット料金 500円(全席自由) 主催 倉美館運営協会</p>

☆チケット購入は予約をした日から概ね10日以内に購入してください。

☆購入後の返金及び交換は一切できません。公演名、日時、座席番号などを必ずご確認の上、お買い求めください。

広報