

【募集内容】

- ◆募集人数：20名
- ◆募集条件：①利根町民の方 ②おおむね60歳以上の方 ③全日程に参加できる方（補講制度あり）④地域で体操普及のボランティア活動ができる方
- ◆受講料：無料
- ◆講習内容：◎講義（解剖運動学、加齢と運動器の障害ほか）
◎実技（シルバーリハビリ体操）
- ◆講師：県立健康プラザ職員、および利根町在住のシルバーリハビリ体操1級指導士
- ◆申込締め切り：10月25日（木）
- ◆日程 ※県立健康プラザへは、町のバスを利用します。

| 日程 | 会場 | 時間 |
|--------------------------------------|-----------------|--------------------------|
| 11月6日（火） | 県立健康プラザ（水戸市） | 9：30～15：45 |
| 11月9日（金）・13日（火）・16日（金）・20日（火）・27日（火） | 利根町 保健福祉センター | 10：00～15：45 （昼食は各自持参） |

◆申し込み・問い合わせ先：利根町保健福祉センター

受講者募集

シルバーリハビリ体操指導士3級養成講習会

町では、高齢者の介護予防を目的に「シルバーリハビリ体操」の普及を行っており、この体操を普及するボランティアを養成するための講座を開催します。この、機会にあなともご自身の健康づくりをしなから、仲間と一緒に活動してみませんか。

4月から子育て世代包括支援

センター開設

▶問い合わせ
利根町保健福祉センター
利根町下曾根221-1 ☎68-8291

利根町保健福祉センター内に開設した、子育て世代包括支援センターは、妊娠期から就学前の子育て期にわたるまで、切れ目のないサポートを行い、妊娠・出産・子育てに関する悩みの相談や関係機関と連携し、支援を行っていきます。お気軽にご相談ください。

【相談時間】8：30～17：00
（土・日曜日・祝日・年末年始を除く）

妊娠期

妊娠したけど何となく不安。つわりで思うように食べられない。このようなときに教室・電話・訪問などで継続的にサポートします。

出産前後

初めての出産でわからない。身近に助けてくれる人がいない。など、赤ちゃん訪問や赤ちゃんとママの健康・育児のアドバイスをを行います。

子育て期

予防接種の受け方がわからない。自分の時間が取れなくてイライラする。そのようなときに安心して子育てができるようにサポートしていきます。利用可能なサービスを紹介します。



献血にご協力ください

献血は、健康な人だけができる大きな助け合いです。今回は、全血献血（400ml）のみです。

400ml献血は18歳から69歳までの方。ただし、65歳以上の方は、60歳から64歳までに献血経験がある方

【日時】 7月20日（金）
10時～正午、
13時～15時30分

【場所】 役場玄関前

【持ち物】 献血カード

※初めてのの方は、運転免許証などの、身分が証明できるものをご持参ください。

※当日、食事を摂られていない方や、睡眠不足など体調不良の方は、献血は出来ません。体調を整えてからのご協力をお願い致します。

皆さまのご協力をお願い致します。



利根町保健福祉センターイベント案内（7月～8月）

- 育児相談・ワイワイサロン
日時：8月7日（火） 10：00～11：00 対象：全乳幼児 内容：保健師相談（育児相談）・栄養相談は当日の受け付け順。乳幼児親子の遊び場（ワイワイサロン） 常時開催
- ヘルシー相談
日時：8月9日（木） 9：00～12：00 内容：管理栄養士による健康・栄養相談 予約：前日までに予約してください。
- 口腔相談
日時：8月8日（水） 9：30～13：45 内容：歯科衛生士による口腔機能相談 予約：前日までに予約してください。
- もの忘れ相談
日時：7月24日（火） 13：30～15：30 内容：もの忘れの気になる方などの相談 予約：前日までに予約してください。
- 精神保健相談
日時：8月14日（火） 13：30～15：00 内容：専門職による相談 予約：1週間前までに予約してください。

胃がん検診予約受付

- 予約開始：7月24日（火）～27日（金）
8：45～17：00
 - 予約方法：利根町保健福祉センターへ電話予約
☎68-8291
 - 対象者：40歳以上の方
 - 検診方法：胃部レントゲン
 - 検診料金：1,400円
- ※生活保護世帯の方は、検診料金免除となります。事前に利根町保健福祉センターへ申請してください。

| 検診日程 | 会場 | 検診受付時間 |
|----------------------------------|--------------------|----------------|
| 8月30日（木）・31日（金） 9月2日（日）・3日（月） | 利根町 保健福祉センター | ①7：00～ 7：30 |
| 9月4日（火）・5日（水） | 利根町民 すこやか交流センター | ②8：00～ 8：30 |
| 9月6日（木） | 利根町 生涯学習センター | ③9：00～ 9：30 |
| 9月7日（金） | 利根町 保健福祉センター | |

麻しん風しん混合ワクチン（MR）

麻しん風しん予防接種は、2回の接種が決められています。麻しん（はしか）は感染力がとても強く、かかると重症化し脳炎などの合併症を起こすことがあります。対象の年齢になる方は、忘れずに接種を受けましょう。

接種対象年齢

1期：1歳の誕生日の前日から2歳の誕生日の前日まで
2期：平成24年4月2日生まれ～平成25年4月1日生まれ
※2期接種対象の方は、接種期限：平成31年3月31日まで

二種混合ワクチン（ジフテリア・破傷風）

乳幼児期に実施した三種混合に含まれる、ジフテリア・破傷風の免疫を、さらに高める目的で行われる予防接種です。

接種対象年齢：小学校6年生
（11歳から13歳の誕生日の前日まで）

予防接種が受けられる医療機関

利根町国保診療所 ☎68-2231
協和ガーデンクリニック ☎68-8017
【持ち物】母子健康手帳・予診票
※事前に予約が必要です。