

## 「はつらつトレーニング」令和3年6月～7月開始生 募集!

**対象者**  
65歳以上で利根町に居住し、運動制限のない方  
※今回初めて参加する方を優先させていただきます。

**申込方法**  
利根町保健福祉センター窓口で受け付けます

**申込期間**  
3月25日(木)・26日(金)  
午前9時～正午 午後1時～5時  
※定員(10名)になり次第締め切りとなります。

**利用開始までの流れ**  
①個別調査用紙(健康状態等の確認)に記入し提出  
②説明会(体力測定、機器の利用説明)への参加  
(5月13日(木)午前10時15分から1時間30分程度)  
③トレーニング開始日の決定

**内容** ・トレーニングマシンを使ったトレーニング  
・加齢による衰えやすい筋力やバランス能力を鍛える  
準備体操→運動機器を使った運動→整理体操

**利用日** 月～金曜日の午前中

**利用時間** ①午前9時10分～ ②午前10時10分～  
(40～50分程度)

**利用回数** 週1回程度(毎回予約制)

**利用期間** 1年間

**利用料** 100円/回



※新型コロナウイルス感染症の状況によっては、説明会やトレーニングの開始時期が変更になる場合がありますのでご了承ください。

問い合わせ・申し込み先  
利根町保健福祉センター いきがい支援係

## お子さんの定期予防接種

～計画的に接種しましょう!!～

### ●日本脳炎 ～特例接種～

日本脳炎予防接種は、平成17年5月30日から平成22年3月31日まで積極的な勧奨の差し控えがありました。それにより、接種がお済みでない対象年齢の方は接種をお勧めします。4回目(2期)までの接種を済ませましょう。

接種対象年齢
① 20歳の誕生日の前日まで (H13.4.2～H14.4.1生)
② 9歳以上13歳未満 (H20.4.2～H21.10.1生)

※今年度、18歳になる方(H14.4.2～H15.4.1)へは、令和2年4月に個別通知をしました。

### ●二種混合(ジフテリア・破傷風)

接種対象年齢
11歳以上13歳未満 (H20.4.2～H21.4.1生)

※今年度、小学6年生の方(H20.4.2～H21.4.1)へは、令和2年4月に個別通知をしました。

### ●日本脳炎

	接種対象年齢	標準的な接種時期
1期 (初回2回・追加1回)	生後6月～90月に至るまでの間	1期初回:3歳 1期追加:4歳
2期(4回目)	9歳以上13歳未満	小学4年生

※今年度、小学4年生の方(H22.4.2～H23.4.1)へは、令和2年4月に個別通知をしました。

### ●予防接種の受けられる町内の医療機関

医療機関名・電話番号	接種日
利根町国保診療所 ☎68-2231	水曜日
もえぎ野台よつば診療所 ☎85-5581	診療日
協和ガーデンクリニック ☎68-8017	診療日

※町外医療機関でも接種できます。  
ご不明な場合は、お問い合わせください。

### ●接種方法 医療機関で個別接種

#### ●注意事項

- ①接種時は、事前の予約が必要です。
- ②母子健康手帳・予診票を必ず持参してください。
- ③接種期限を過ぎると定期接種となりません。  
(任意接種・有料となります)
- ④予診票を紛失した場合、利根町保健福祉センターで再交付します。  
(母子健康手帳持参)

問い合わせ先 利根町保健福祉センター 母子保健係

## 令和3年度こころの健康づくりカレンダーを配布しています!

毎年発行しております、こころの健康づくりカレンダー令和3年度版(令和3年4月～令和4年3月)ができました。  
こころの健康づくりシリーズに加えて、保健福祉センターで実施している、母子保健・成人保健・介護予防事業やこころの健康づくり、休日救急医療、福祉バス路線図・時刻表などの情報が集約されています。カレンダーだけでなく、健康管理に必要な情報も含まれていますので1年間を通してぜひご活用ください。  
また、各種相談窓口の一覧をカレンダーの最後のページに掲載しております。  
カレンダーは、各家庭1部ずつお配りいたします。



## 3月は茨城県の自殺防止月間です!

近年では、自殺者数は減少傾向にあるものの、依然として多くの方が自殺で亡くなられています。あなた自身やあなたの大切な人の心といのちを守るために、相談窓口を知っておくことも大切です。  
つらい時や苦しい時は、ひとりで抱え込まずに相談することが大切です。

### 【各種相談窓口のご案内】

#### ●茨城いのちの電話

- ・つくば(365日24時間体制) ☎029-855-1000
- ・水戸(365日24時間体制) ☎029-350-1000  
(毎月29日から末日と不定期で月に数日は、午後10時～翌日午前8時まで休止)
- ・フリーダイヤル ☎0120-783-556  
(毎月10日 午前8時～翌日午前8時)

#### ●いばらきこころのホットライン (相談専用ダイヤル)

- 時間 午前9時～正午 / 午後1時～4時  
(祝日および年末年始を除く)
- 平日 ☎029-244-0556  
土日 ☎0120-236-556

### 【こんなサインはありませんか?】

- 口数が減って元気がない、表情が暗い
  - お酒の量が増えた
  - 体調不良を訴える
  - 「消えてしまいたい」などと口にする
  - 周囲との交流を避けるようになった
  - 遅刻、欠勤が増えた
  - 食欲が減った
  - 今まで楽しんでいたことが楽しめない
- など、いつもと違う気になる言動が見られた場合、それはこころのSOSかもしれません。相談機関への相談や医療機関への受診など早めの対応が必要です。身近にいつもと違うなど気になる方がいたら勇気を出して、声をかけ話を聞いてあげましょう。

## 3月の日程 場所: 利根町保健福祉センター

相談内容	日程	受付時間	内容・予約方法
育児相談 ワイワイサロン	4月8日(木)	午前9時45分～10時15分 (予約制 定員10組)	全乳幼児対象 乳幼児親子の遊び場(ワイワイサロン)も予約
ヘルシー相談	3月24日(水)	午前9時～正午のうちの 予約した時間	管理栄養士による栄養相談 1週間前までに予約
口腔相談	3月23日(火)	午前9時30分～午後1時45分 のうちの予約した時間	歯科衛生士による口腔機能相談 前日までに予約
もの忘れ相談	3月24日(水)	午後1時30分～3時30分 のうちの予約した時間	もの忘れの気になる方などの相談 前日までに予約
精神保健相談	4月13日(火)	午後1時30分～3時45分 のうちの予約した時間	専門職による相談 1週間前までに予約

※新型コロナウイルス感染症対策により日程が変更になることがありますので、ご了承ください。