



保健福祉センターだより
〒300-1632
茨城県北相馬郡利根町下曾根 221-1
tel 0297-68-8291
fax 0297-68-9149

お子さんの夏休みを利用して予防接種を受けましょう！

予防接種は、対象年齢と接種期限が決まっています。まだ接種していないものがあれば、夏休み中の時間に余裕があるときに接種し、感染症から体を守りましょう。

▼麻しん風しん混合（MR）2期

（令和2年4月2日～令和3年4月1日生まれの方へ4月に個別通知済み）

【対象】 5歳以上7歳未満の就学前年度にあたる年長児

【接種期間】 令和8年4月1日～令和9年3月31日

（接種期限の直前に受けようとして、お子さんが体調を崩して接種できなかったケースがありました。お子さんの体調の良いときに早めに受けましょう！）

▼日本脳炎 2期（小学4年生へ4月に個別通知済み）

しょう。

熱中症予防のためには、1人ひとりの意識とともに家族や周囲の見守りや声掛けが重要となります。地域全体で暑い夏を乗り切りましょう。

「はつらつトレーニング」10月生募集

▼対象者

65歳以上で利根町に住所を有し、運動制限のない方、介護保険の認定を受けていない方

※今回初めて参加する方を優先します。

【定員】 10名

※申し込み人数が定員を超える場合は、抽選とします。利用決定した方には電話連絡します。

【実施場所】 とねふれあいプラザトレーニングルーム

【申し込み】 8月28日(金)まで

午前8時45分～午後5時

利根町保健福祉センター窓口または電話にて申し込み

【内容】

トレーニング講師指導のもと、より衰えやすい筋力やバランス能力を鍛えます。少人数のグループごとにトレーニングを行います。

【利用日時】 火曜～金曜日午前中の予約時間内（1回55分程度）

【利用回数】 週1回程度（毎回予約制）

【利用料】 6カ月 2000円

【利用開始までの流れ】

当選のご連絡→保健福祉センターに

【対象】 9歳以上13歳未満の方
【標準的な接種期間】 9歳に達した時から10歳に達するまで

▼2種混合（DT）2期（小学6年生へ4月に個別通知済み）
ジフテリアと破傷風を予防するワクチンです。

【対象】 11歳以上13歳未満の方
【標準的な接種期間】 11歳に達した時から12歳に達するまで

▼子宮頸がんワクチン（HPV）（中学1年生・高校1年生へ4月に個別通知済み）

【対象】 小学6年生～高校1年生相当の女子
【標準的な接種期間】 中学1年生にあたる年度からその年度の末日まで

【注意事項】

①接種時は、医療機関へ予約が必要です。

②接種の前にワクチンについての説明をよく読んでください。

③予防接種を必ず持参してください。予防票をお持ちでない場合は、必ず母子健康手帳をご持参の上、保健福祉センターまでお越しください。

④接種期限を過ぎると定期接種となりません。（町の助成はありませんのでご注意ください。）

て面接→利用決定→申請書などを提出↓「スタートアップ講座」を受講→トレーニング開始

65歳以上対象

「かむカム栄養塾」受講者募集！

お口のトラブルや低栄養改善のための教室です。「むせ」「口の渇き」「飲み込み」などの改善をめざします。

対象の方へは、8月下旬に地域包括支援センター（介護予防のためのチェック票判定結果のお知らせ）および役場保険年金課から個人通知（「かむカム栄養塾」のご案内）が送られます。

【日程】 9月29日(火)開始（全8回）

【会場】 保健福祉センター

【参加費】 1000円/回

【定員】 20名（先着順）

【締切】 8月31日(月)

午前8時45分～午後4時
（土・日曜、祝日を除く）

とねふれあいプラザ 展示室の利用案内



展示室詳細
町公式ホームページ

展示室が6月2日から利用再開となり、文化・芸術活動の推進をはかることを目的として、個人・団体などで芸術工芸（絵画、彫刻、工芸、書、写真など）をされている方が無料で展示できるようになりました。

町公式ホームページに詳細を掲載していますので、ご覧ください。

※展示室利用申請の前に、一度展示室内をご見学ください。

熱中症を予防して 夏を元気に過ごしましょう



厚生労働省
ホームページ

夏の暑さが本格化する8月は、特に熱中症への注意が必要な時期です。熱中症は気温や湿度が高い環境で体温調整がうまくできなくなることで起こり、屋内でも発生します。

▼特に熱中症のリスクの高い方

- ・体温調整が未発達の子供
- ・暑さやのどの渇きを感じにくい高齢者
- ・汗をかきにくい、体温調整ができない、自力での水分摂取が難しいなど体に障がいがある方

▼熱中症予防のポイント

- ・室内では温度や湿度の確認、屋外ではこまめな休憩をとりましょう。
- ・のどが渇く前に少量ずつ水分摂取を行い、汗を多くかいたときには塩分も補給しましょう。
- ・朝食を抜くとエネルギーや水分不足につながるため、1日3食を基本に、主食・主菜・副菜を揃えた食事を心がけましょう。
- ・トマト、ピーマン、きゅうり、ゴーヤなど、夏野菜を毎日の食事に積極的に取り入れましょう。発汗によって失われるビタミンやミネラル類、水分を補うことができます。

▼熱中症が疑われる場合には

涼しい場所に移動し、衣服を緩めます。体を冷やしながら水分補給を行い、呼びかけに反応しない、水分が摂れないなどの症状がある場合には、ためらわず医療機関を受診しましょう。

親子クッキングを開催しました

6月20日、生涯学習センター主催の子ども体験講座として、利根町ヘルスメイトによる「親子で学ぶ簡単ごはんパッキングクッキング」を行いました。パッキングクッキングは、食材をポリ袋に入れて湯せんで加熱する調理法で、洗いが少なく、時短にもつながるほか、限られた水や器具で調理できるため災害時にも役立ちます。

講座当日は町内の小学生とその保護者が協力しながら、手軽でおいしい調理法を体験しました。また、レクリエーションでは新聞紙を使った紙皿作りに挑戦し、身近なものを活用する工夫を学び、ヘルスメイトによるミニ講話では、災害時の備えに関して理解を深めました。

参加者からは「ポリ袋は備蓄していたものの、実際に使ったことはなかった。今日の実習を参考にし、普段の食事作りに取り入れたい。」「災害時にも温かい食事を作ることができると知った。」との声が聞かれました。ヘルスメイトは今後も食育を通じた望ましい食生活の形成と健康づくりを支援します。今年度の活動もご期待ください。



講座などのご案内～お気軽にお問い合わせください～

◆フリータイムトレーニング利用のためのスタートアップ講座【18歳以上の方対象】

日 程	予約時間	内 容	申し込み・問い合わせ
8月22日（土）	9：00～10：30	・トレーニングマシンの取り扱いやトレーニングルームの使用方法などの説明 ※後半30分は希望者のみマシン操作およびトレーニング指導	場所：とねふれあいプラザ 費用：無料 電話：0297-79-6253 （火～日曜日 9:00～19:00） ※祝日は休み ※各回定員10人になり次第終了
8月26日（水）	13：00～14：30		

※原則、火～金曜日の午後および土・日曜日（終日）はフリータイムトレーニング可。詳細はトレーニングルーム掲示板を確認してください。

◆各種相談 令和8年8月～9月の日程 ▶場所：利根町保健福祉センター

	日 程	予約方法	下記のうちの予約時間	内容
口腔相談	8月25日（火）	前日までに予約	9：30～13：45	歯科衛生士による口腔機能相談
精神保健相談	9月8日（火）	1週間前までに予約	13：30～15：45	専門職による精神保健相談
ヘルシー相談	9月9日（水）	1週間前までに予約	9：00～12：00	管理栄養士による栄養相談
もの忘れ相談	毎週水曜日	前日までに予約	13：30～15：30	もの忘れが気になる方などの相