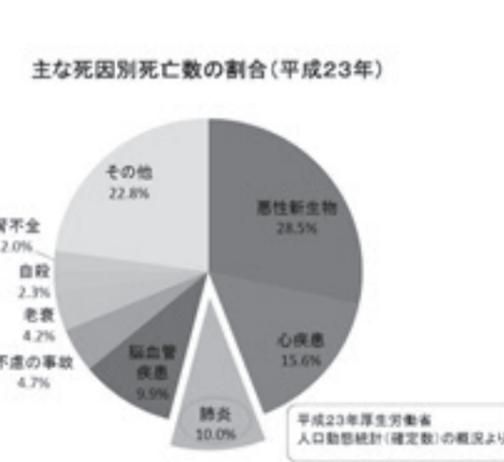


【みんなで町を歩こう】のご案内 ～ウォーキングで心も体もリフレッシュ～
 健康増進課では、健康づくりの一環として、若い人から年配の人まで楽しんで気軽にウォーキングできる“歩く会”をシリーズで開催しています。今回は、その第4弾として“長岡地区を歩こう!!”を実施します。家族やお友達など、お誘いあわせの上、ご参加下さい。
 すがすがしい新年を迎え、寒い中にも春の訪れを感じながら、長岡地区のウォーキングコースを歩くことで、心身ともにリフレッシュできること間違いなしです。ぜひこの機会に日頃のストレスを解消しましょう。
 皆さんのご参加、お待ちしております。
【日時】 平成25年2月24日(日) 午前9時～午前11時(受付は午前8時30分から)
【集合場所】 長岡小学校駐車場
 (お車の駐車については、現地の指示に従ってください。)
【参加方法】 当日、午前9時までに集合場所にお集まり下さい。
【参加費用】 1人あたり30円(傷害保険代として)
 ※ただし、町ウォーキングの会会員は無料です。
【持参する物】 飲料水、帽子、雨具、タオル等
【歩くコース】 長岡地区のウォーキングコース(約4km)
【その他】 雨天の場合は中止となります。
【問合せ先】 茨城町健康増進課 ☎240-7134 写真は、町外研修で日立市を訪れた際の様子です。



◆平成23年 肺炎は死因の3位に!
 平成23年厚生労働省の統計で、肺炎は脳血管障害に代わって死因の3位になりました。特に、75歳以上になると肺炎での死亡率が急激に増加しますので注意が必要です。
 茨城町では、成人用肺炎球菌ワクチン接種費用の一部助成(二千元、一回限り)を行っています。ワクチン接種を希望される方は、町から個別に郵送しております予診票を、医療機関へ持参し接種を受けてください。
 ※受診票に同封してある医療機関一覧以外では助成を受けることができません。事情により一覧以外の医療機関での接種を希望される方は、事前に健康増進課(☎240-7134)へご連絡ください。

**65歳以上の方へ
 成人用肺炎球菌ワクチン接種費用の一部助成をしています**

◆インフルエンザ流行時は肺炎球菌による肺炎が増加します!
 インフルエンザや風邪にかかる時、ウイルスによってのどや気道の粘膜が傷つけられ、気道がもともと持っている感染を防ぐ力が弱くなり、ウイルスが侵入し、肺で増殖して肺炎を引き起こします。特に、肺炎球菌が原因の肺炎は重症化しやすく注意が必要です。また、治療薬である抗生物質が効きにくい肺炎球菌が増えてきて、治療が難しくなっているため予防が大切です。

◆肺炎を予防するには
 (1) インフルエンザやかぜなどの感染症の予防に努める
 ○外出後はこまめに手洗いがいをする
 ○マスクをつけ、人混みをさける
 ○加湿器などを使って適切な湿度(50%～60%)を保つ
 ○十分な休養とバランスのとれた食事をする
 (2) 口の中を清潔にする
 ○口の中の細菌を減らすことにより肺炎予防になります。
 (3) 予防接種を受ける
 ○肺炎球菌ワクチンの接種は、肺炎の発症を完全に防ぐものではありませんが、重症化を防ぎ、死亡率を低下させることができます。また、効果は5年間持続します。
 ○インフルエンザと肺炎球菌のワクチン接種を併用すると、肺炎にかかる確率が低下するデータがあります。

【問合せ先】 健康増進課 ☎(240)7134

子育て支援センター - 3月

～遊びにおいでよ～

町子育て支援センターでは、子育て親子に寄り添いながら親子でふれあい、子どもとの絆づくりを大切に活動を行なっています。

『わいわい発表会』 開催日：3月13日(水) -参加自由- 場所：ゆうゆう館

～たくさんのあたたかい思いに包まれて、親子のふれあいのひとときを～

わいわい発表会は子育て中の保護者をサポートしようと、未就学児とその保護者を対象に行う手作りの発表会です。

- ◎保健師による健康・育児相談・身体測定
- ◎管理栄養士による食の相談、乳幼児食のメニュー紹介
- 【時間】** 午前9時～正午 **【場所】** 保健センター 健診室
- ・お子さんのこと、ご自分のことで何か聞いてみたいことなどがありましたら話を聞くことができます。



(ボランティアによる発表の様子)

- ◎子育てボランティア、関係各機関(団体)による発表
- 【時間】** 午前10時30分～午前11時30分
- 【場所】** エントランスホール
- ・子育て親子を支援する子育てボランティアや各団体による、読み聞かせやふれあい遊びなどの発表。お子さんと一緒に楽しめます。



(保健師による身体測定)

◀情報提供▶ ◎町内各幼児施設、関係各機関(団体)の子育て支援情報の提供
 ・ゆうゆう館エントランスホールの情報コーナーにおいて、最新の情報を提供しております。

☆活動予定☆

- ★ **遊戯室「まんまる一む」開放** ★ 日曜、祝日を除く午前9時～午後5時
- ★ **子育て相談・定期相談日** ★
 *町保健センター等の関係機関と連携しています。
 ・日時：3/4(月)、25(月) 午前9時30分～正午 **【受付場所】** 子育て支援センター 事務室
- ★ **読み聞かせ** ★ -参加自由-
 *子育てボランティアによる読み聞かせを予定しています。
 ・日時：3/6(水)、23(土) 午前10時45分～午前11時 **【場所】** 遊戯室「まんまる一む」
- ★ **「ミニ・セミナー」** ★ -参加自由-
 *親子でふれあって遊んだり、歌をうたったり、楽しい時間を過ごしましょう。
 ・実施時間：10分程度 **【場所】** 遊戯室「まんまる一む」 ・随時実施致します。

詳細はお問合せください。

【問合せ先】 保健福祉部こども課 子育て支援センター ☎029-291-0980(直通)
 『茨城町総合福祉センター「ゆうゆう館」内』