

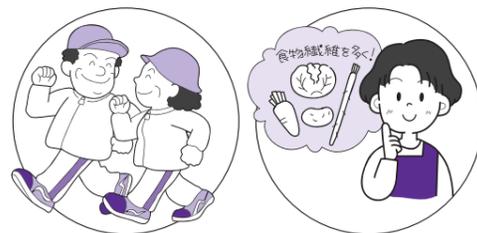
第2次茨城町健康増進計画・食育推進計画を策定しました

～健康づくりの役割はあなたです～

茨城町では、平成28年3月に、平成28年度から32年度までの5年間の計画期間とする「第2次茨城町健康増進計画・食育推進計画」を策定しました。この計画は、誰もが元気で豊かな人生を送れるように、みんなで取り組むものです。健康増進課では、関係機関と協力しながら皆様の健康づくりを積極的に応援します。家族や地域ぐるみで健康づくりに取り組みましょう。

【基本目標】

- 1 健康寿命の延伸
- 2 生活習慣病の発症・重症化予防
- 3 生活習慣及び社会環境の改善



【取り組む内容】

- 1 栄養・食生活 : 規則正しい生活習慣を身につけ、良好な食生活を送りましょう。
- 2 身体活動・運動 : 生活習慣病予防、高齢者の認知機能や運動機能など社会機能低下を予防するため、運動に対する意識を高め、地域で気軽に運動に取り組みましょう。
- 3 休養・こころの健康 : 十分な睡眠をとり、生活習慣の振り返りやリフレッシュの機会を心がけ、ストレスと上手に付き合しましょう。
- 4 歯と口腔の健康 : むし歯予防を心がけ、生涯にわたり自分の歯を保ち、健やかで楽しい生活を過ごしましょう。
- 5 たばこ・アルコール対策 : 禁煙や適度な飲酒を心がけましょう。
- 6 がん・生活習慣病予防 : 生活習慣病予防について学び、積極的に定期検診を受診しましょう。

* 「第2次茨城町健康増進計画・食育推進計画 概要版」を全戸配布しております。

【問合せ先】健康増進課 ☎ 029-240-7134 (直通)

茨城県不妊専門相談センターのご案内

日ごろ言えない不妊の思いについて、同じ悩みを感じている人と話をしてみませんか？

▼ **対象** 不妊について語ろう
不妊治療をこれから考えている方や現在治療中で悩みをお持ちの女性(定員15名)

▼ **日時** 9月25日(日)
午後2時20分～4時20分

▼ **場所** 茨城県三の丸庁舎 1階 相談室
助産師・不妊カウンセラー

▼ **申込** 開催日の3日前(木曜日)までにお電話にてお申し込みください。

▼ **問合せ先** 茨城県産婦人科医会
☎ 029(241)1130

茨城県不妊治療費助成事業のご案内

▼ **対象となる治療**
(1) 体外受精 (2) 顕微授精

▼ **助成内容**
助成金の額は、助成対象経費から県補助金の交付額を差し引いた額で1回の治療につき15万円を限度とし、経費が補助金の額に満たないときは、当該経費の額とします。(平成28年3月31日までに開始した治療は、平成27年度の制度が適用となり、5万円の助成になります。)

※ 茨城県不妊治療費補助金の交付決定を受けている方が町の助成対象です。

※ 詳しくは、広報いばらきおしらせ版平成28年5月15日号をご覧いただくか、健康増進課(☎029(240)7134)までお問い合わせください。

子育て支援センター

～遊びはおいでよ～



町子育て支援センターでは、子育て親子に寄り添い、親子がふれあう子どもとの絆づくりを大切に活動を行っています。

★遊戯室『まんまる一む』開放★：日曜日、祝日、年末、年始を除き午前9時から午後5時まで

－活動予定－

★ **子育て相談日** ★ - 予約制ではありません。 -
・日時：10日(水) 午前9時30分～11時30分
・内容：保健師、管理栄養士による相談、身体計測
* 町保健センター等の関係機関と連携しています。
【場所：保健センター 健診室】

★ 読み聞かせ ★

* 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日(水) 17日(水) 午前11時～11時15分
【場所：遊戯室「まんまる一む」】

★ 砂場開放 ★

* 戸外の気持ちよさを感じながら、砂場で遊びましょう。
・日時：24日(水)
午前10時30分～11時30分
【場所：ゆうゆう館 中庭 砂場】

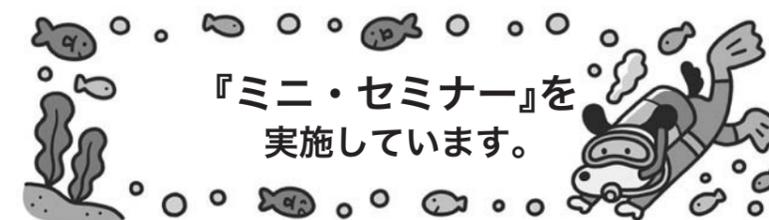
★ 『ミニ・セミナー』 ★

* 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：毎日午前11時～10分程度
【場所：遊戯室「まんまる一む」】
- 状況により実施しない日もあります。 -

「子育てボランティアと遊ぼう」

遊戯室「まんまる一む」にボランティアの方々が遊びに来ます。一緒に遊んだり、おしゃべりしたりしながら、ボランティアの方々と過ごしましょう。時間は午前10:30から11:30です。

* 8月は30日(火)です! *



遊戯室「まんまる一む」では毎日11時から季節の歌や手遊び、ふれあい遊び、わらべうた遊び、親子体操、絵本や紙芝居など、日替わりで“ミニ・セミナー”を実施しています。手遊びは『月の手遊び』を毎回行っていますので、1年間で12種類の手遊びを覚えることができます。また、月1回職員によるペープサート※、エプロンシアター等の『お楽しみシアター』も実施しています。遊戯室内での活動なので、お子さんの様子を見ながら、無理なく自由に参加できます。親子でふれあい、お子さんの嬉しそうなお顔や笑顔を見て、親としての喜びを感じられることと思います。家庭ではなかなか味わえない、親子ふれあいの時間を利用者みなさんと一緒に過ごしてみませんか。お待ちしております。

※絵を描いた紙を表裏2枚張り合わせ、持ち手を付けて行う簡単な劇



－ 詳細は、お問合せください。－

【問合せ先】 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』