



健康だより その248

## 今月のテーマ 『コミュニティちゃばたけ』

コミュニティちゃばたけでは、「川俣町介護予防・日常生活支援総合事業 訪問型・通所型サービスB事業」と「子育て支援サポート派遣事業」および「川俣町ファミリーサポート事業」を行っています。



### 居場所事業（高齢者支援）

#### まちなかサロン はなさんしょ

お茶を飲みながら話したり、卓球や料理などの趣味を楽しむ場を設けます。

▷「着物で楽しく」  
での様子



#### 高齢者等の生活助け合い事業

食事作りや掃除、通院、外出、買物の付き添い、洗濯などの家事全般のほか、相談・話し相手等になります。

### 生活助け合い事業

#### 川俣町ファミリーサポート事業

- ①子どもの一時預かり（利用・スタッフ会員宅、おてひめわくわくランド）
- ②病院・病後児、緊急時の預かり
- ③子どもの送迎・通院の付き添い

#### その他の子育て支援事業

集団預かり、支援学校スクールバス介助員

#### 子育て支援サポーター派遣事業

妊婦さん・産後のお母さんの体調不良などで育児や家事を行うことが難しい家庭に、必要な研修を修了したサポーターを派遣し手伝います。

### 居場所事業（子育て支援）

#### ファミサポひろば

利用会員とスタッフ会員の交流の場として開催しています。



1月からファンズ川俣店の2階に移転しました！子どもから大人まで元気な町になるように、みんなの憩いの場になるように活動していきたいと思います。



理事長 菅野 幸子 さん  
特定非営利活動法人コミュニティちゃばたけ

### 男性限定健康チェックとナイスミドル体操教室

問 保健福祉課 健康増進係（内線 2202）

筋力の維持・向上を目的とした男性向けの体操となっています。

お家で過ごす時間が多くなっている皆さん、健康アップのためにぜひご参加ください。

- 日時 3月10日(水) 午前9時30分～11時30分
- 場所 保健センター
- 内容 体力測定、健康相談など
- ・健康チェックは午前9時30分～10時まで
- ・ナイスミドル体操は午前10時～11時30分まで
- 講師 八子メディカルフィットネスクラブ 健康運動指導士

### 毎月17日は減塩の日



#### 減塩ワンポイント

#### 塩分の少ないおかずから食べる

始めから濃い味付けのおかずを食べると、後から薄味のおかずを食べた場合物足りなく感じてしまいます。薄味の副菜から食べ始めましょう。

### 各地区の健康相談について

問 保健福祉課 健康増進係（内線 2202）

毎年1～3月にかけて各地区集会所等で保健師による健康講話や健康体操等を行っています。是非ご参加ください。定員はありません。

## 令和3年度 川俣町会計年度任用職員募集！！

#### ■会計年度任用職員とは

地方公務員法に基づき一会計年度内の範囲で期限を定めて任用される一般職の非常勤職員です。

#### ■募集職種、人数等

川俣町会計年度任用職員募集一覧のとおり  
※町ホームページへ掲載中、及び総務課窓口で配布しています。

#### ■受付期間 3月1日(月)から3月10日(水)

■申し込み 川俣町会計年度任用職員募集要項のとおり  
※町ホームページへ掲載中、及び総務課窓口で配布しています。

■選考方法 書類選考（1次選考）、面接選考（2次選考）  
※面接は1次選考通過者のみ行います。

問 総務課 総務係（内線 1102）



## 健康づくり

### 脳検診の受診はお済みですか

問 保健福祉課 健康増進係 (内線 2202)

今年度 60、65、70 歳の該当の方へは個別にご案内しています。脳検診は 3 月 31 日(水)までに受けてください。

川俣町脳検診費用助成交付(不交付)決定通知書(受診券)の再発行を希望される方は窓口までお越しください。

### 胃がんリスク検診二次検診を受けましょう

問 保健福祉課 健康増進係 (内線 2202)

今年度胃がんリスク検診の結果、A2、B1、B2、C、D 群の判定を受けた方は、二次検診の胃内視鏡検査を受ける必要があります。

まだ受けていない方は 3 月 31 日(水)までに受けましょう。期間内に受診した方へは 3,000 円の検査費用助成があります。

### 子どもの予防接種週間

問 保健福祉課 健康増進係 (内線 2202)

4 月からの入園・入学に備えて必要な予防接種を済ませ、病気を未然に防ぎましょう。

なお、二種混合(小学校 6 年生)と、麻疹風しん 2 期(小学校就学前の 1 年間)の予防接種をまだ受けていない方は、3 月 31 日(水)までに受けましょう。

### 高齢者肺炎球菌の定期予防接種について

問 保健福祉課 健康増進係 (内線 2202)

令和 2 年 4 月に通知が送付されている方で接種を希望する場合は、3 月 31 日(水)までに受けてください。

書類の再発行を希望される方は窓口までお越しください。

### 特定健診結果をこれからの生活に活かしましょう

問 保健福祉課 健康増進係 (内線 2202)

特定健診の結果により、生活習慣病の発症と重症化予防のために、保健師や栄養士が、ご家庭を訪問または電話をいたします。

健診結果をこれからの健康づくりに活かしましょう。

### 健康チェック日とさわやか体操教室

問 保健福祉課 健康増進係 (内線 2202)

簡単な体操を音楽にあわせて行います。どの年代の人でも楽しくさわやかにできますので、体力低下の防止にぜひご参加ください。

- 日時 3 月 5 日(金) 午前 9 時～11 時 30 分
  - 第 1 部 午前 9 時～10 時 定員 20 名
  - 健康チェック 午前 9 時 45 分～10 時 45 分
  - 第 2 部 午前 10 時 30 分～11 時 30 分 定員 20 名
  - 内容 体脂肪測定、健康相談など
  - 場所 保健センター
  - 講師 快フィットネス研究所  
健康運動実践指導者 安田涼子先生
- ※体操教室は予約が必要です。

### 和気あいあい会のお知らせ

問 保健福祉課 健康増進係 (内線 2202)

主に後期高齢者(75 歳以上)の方を対象として、いつまでも生活に必要な動きがスムーズにできるように簡単な体操を行っています。動きやすい服装でおいで下さい。

- 日程 3 月 18 日(休)
  - 講師 健康運動指導士 吉井雅彦先生
  - 3 月 25 日(休) 講師 運動推進員、保健師
  - 時間 午前 10 時～11 時
  - 場所 保健センター
  - 持物 飲み物(水分補給用)
- ※初めて参加の方には会場で「参加申込書」をご記入いただきます。

## ちびっこカレンダー

# 3 月

会場は保健センターです。  
相談・健診の際は「母子健康手帳」をお忘れなく！

日・曜	事業名	受付時間	対象(乳幼児)	内 容
3 月 9 (火)	離乳食教室	13:15～14:00	2 年 8 月～10 月生	子どもの自由遊び・身体測定・育児相談
16 (火)	3～4 か月児健診	13:15～14:00	2 年 10 月 20 日～12 月 16 日生	身体測定・内科健診・保健指導・ブックスタートなど
	9～10 か月児健診		2 年 4 月 20 日～6 月 16 日生	身体測定・内科健診・歯みがき指導・栄養指導・保健指導など
19 (金)	遊びの教室とすくすく育児相談	9:30～11:30	乳幼児と家族 どの月齢でも結構です	子どもの自由遊び・身体測定・育児相談