

## 男性限定ナイスミドル 体操教室

- 日時 1月 21 日(水)  
午前 10 時～11 時 30 分
- 場所 保健センター
- 持参する物 水分補給用の水
- 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  
※次回は、2月 19 日(木)の予定です。

## 2月の乳がん検診の お知らせ

近年、乳がんになる女性が急増しています。

乳がんは、乳房のなかにある乳腺に発生する悪性腫瘍です。乳がんは早期に発見し治療すれば治る病気です。2年に1回の検診をぜひ活用しましょう

- 検診日程※要予約
- 検診日 2月 10 日(火)
- 定員 午前 50 人 午後 30 人
- 検診会場 保健センター
- 対象者 今年度 40 歳以上の偶数年齢の女性※昨年未受診の奇数年齢の方も受診可
- 自己負担金 1,000 円
- 予約開始日
- ①インターネット  
24 時間予約受付中
- ②電話または窓口 1月 9 日(金)から平日午前 9 時～午後 4 時



## 子宮頸がん施設検診の お知らせ

2月 28 日(土)まで、指定医療機関にて実施しています。

子宮頸がんワクチンを接種していても対象年齢になっている方は検診を受けましょう。

- 対象者 今年度 20 歳以上の偶数年齢の女性※昨年未受診の奇数年齢の方も受診可

未受診の方へは、1月中に再度案内を郵送します。指定医療機関は、「住民けんしんハンドブック」または、担当係でご確認ください。

## 高齢者の帯状疱疹予防 接種を実施します

65 歳以上の方などを対象に「帯状疱疹ワクチン」の定期接種を実施しています。

今年度の対象は、65 歳、70 歳、75 歳、80 歳、85 歳、90 歳、95 歳、100 歳以上（令和 8 年 3 月 31 日時点）となります。今年度中に接種を完了できるよう、お早目の接種をお願いいたします。

令和 7 年度に対象になる方には、4 月に個別通知をいたしました。お手元がない場合で接種を希望される方は、保健福祉課健康増進係にて再発行の手続きができますのでお問い合わせください。

### ●接種回数及び自己負担金

- ①不活化ワクチン（シングリックス）2 回（接種間隔 2 か月）  
10,800 円 / 回
- ②生ワクチン（ビケン）1 回  
4,200 円 / 回

## 新型コロナウイルス感染症 の予防接種を実施します

新型コロナワクチンの無料接種は令和 6 年 3 月 31 日で終了しました。今後は、季節性インフルエンザと同様に予防接種法の B 類疾病の位置づけとなり、重症化予防を目的に高齢者等を対象に定期接種として実施します。

### ●実施期間 3 月 31 日(火)まで

### ●接種回数 1 シーズン 1 回のみ

### ●対象

- ①接種当日 65 歳の以上の方
- ②60 歳以上 65 歳未満の方で心臓、腎臓、呼吸器の機能の障害又はヒト免疫不全ウイルスによる免疫機能の障害を有する方で身体障がい者手帳 1 級をお持ちの方（身体障碍者手帳を持参ください）

### ●自己負担金 4,700 円

(ただし、生活保護世帯は無料)

●接種方法 事前にかかりつけ医や実施医療機関に相談、予約の上、体調の良いときに接種しましょう。

## 「県民健康調査」ここから 調査のお知らせ

福島県立医科大学では、県民の皆さまの「こころ」や「からだ」の健康状態をお伺いし、必要に応じて適切なケアや支援を行うための調査を実施します。普段の生活では気づきにくいご自身の「こころ」や「からだ」の変化をチェックできる機会にもなりますので、積極的なご回答をお願いします。

なお、令和 8 年 8 月末までに回答いただいた方には、結果通知書をお返しいたします。

専門的な支援が必要と判断された場合には、公認心理師、保健師、看護師等による「ここから健康支援チーム」からご連絡をさせていただきます。

- 対象者 令和 7 年 4 月 1 日現在住民登録のある方等

- 調査票発送時期 令和 8 年 2 月上旬より発送予定

### ●回答方法

- ①郵送での回答 随時
- ②オンライン（スマホ・パソコン）での回答 4 月末まで

- 問い合わせ 福島県立医科大学 放射線医学県民健康管理センター (TEL 024-549-5170)

- 受付時間 午前 9 時～午後 5 時 (土日祝・年末年始を除く)

## 伊達地域 CKD ネットワーク

### 健康に暮らすための医師の一言

おしつこは体の異常を伝えてくれる大切な信号機です。検診などで自覚症状がなくても、たんぱくや糖、潜血がみられたら、黄色信号です。慢性腎臓病は知らないうちに進行します。赤信号になる前にきちんと医師に相談しましょう。

北福島医療センター  
志賀隆医師





## 暮らし

## シニア向けスマホ・タブレット教室のお知らせ

担当 デジタル推進室（内線 2407）

シニア向けスマホ・タブレット教室を以下のとおり開催します。より「簡単」により「便利」に使いこなすコツをお教えします。

●開催日 ①2月13日(金) ②2月24日(火) 午後1時30分～3時30分

●場所 川俣町役場 3階 農業委員会室

●定員 先着 15名

●対象者 町在住の 65 歳以上の方

●応募方法 標記担当までお電話ください。

●締切 開催当日の 1 週間前まで

## 産前産後期間相当分の国保税が軽減されます

担当 国保年金係（内線 1406）

産前産後期間相当分（4か月分）の国民健康保険税が軽減されます。

●対象者 国民健康保険被保険者で出産された・出産予定の方

●受付期間 出産予定日の 6 か月前から届出ができます。出産後の届出も可能です。

●必要書類

①出産予定日を確認することができる書類

②多胎妊娠の場合、その旨を明らかにすることができる書類

## マイナンバーカード休日・夜間窓口（予約制）

担当 町民係（内線 4154）

通常の開庁時間に手続きが難しい方のために休日・夜間窓口を開設します。予約がない場合は、開設しませんのでご注意ください。

●休日窓口開設日

1月 17 日(土)・1月 25 日(日) 午前 9 時～午後 4 時 40 分

●夜間窓口開設日

1月 15 日(木)・1月 29 日(木) 午後 5 時 20 分～午後 7 時 40 分まで

●予約 右記 QR コードまたは電話（来庁日の 2 日前の午後 5 時まで）



## 中央公民館

TEL 565-2434

## 中央公民館 1 月の休館日

1月 17 日(土)は、定期清掃のため、午後 5 時まで休館します。なお、図書室は終日休室です。

## おはなしのへや

お子様向けの本のおはなし会です。ぜひ、親子で楽しい時間を過ごしてみませんか？

●日時 1月 24 日(土) 午前 10 時 30 分～

●場所 中央公民館 2 階和室

●対象者 幼児（保護者同伴）

●内容 絵本の読み聞かせ等

## 20 歳のつどい開催

令和 8 年川俣町 20 歳のつどいを下記により開催いたします。

●日時 1 月 11 日(日) 午前 11 時開式(午前 10 時 30 分受付開始)

●場所 中央公民館 ホール

●内容

①式典 11:00～11:30

②記念撮影 11:30～12:30

③記念事業 12:30～13:30

●対象者 平成 17 年 4 月 2 日から平成 18 年 4 月 1 日までに生まれた方※保護者の方は、ホール 2 階席にてご覧いただけます。



## 保健・福祉

健康増進係 内線 2202

## さわやか体操教室(予約制)

●日時 1 月 19 日(月)  
午前 10 時～11 時 30 分

●場所 保健センター

●持参する物 水分補給用の水

●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  
※次回は、2 月 25 日(水)の予定です。

## 和気あいあい会

●日時 1 月 15 日(木)  
午前 10 時～11 時 30 分

●場所 保健センター

●講師 健康運動指導士  
吉井雅彦先生

※次回は、2 月 5 日(木)の予定です。

## 恋Cafe ☆ again

笑顔広がる、恋のはじまり

1.25(日) 15:30 START

会場: AZUMA36cafe

(福島県福島市荒井蟹沢 21-1)

※イベント参加者用特別駐車場あり



申込はこちら

## タイムスケジュール

15:15 受付開始

15:30 1 対 1 トーク・ミニゲーム・カフェタイム

18:30 終了予定



## 対象

概ね 27 歳～39 歳の未婚者

男女ともに地域問わず

※川俣町在住勤者を優先いたします

## 定員

男女各 10 名 ※抽選、1 月 16 日(金)締め切り

※抽選結果は申込者全員にお知らせします

## 参加費

男性 ¥2000 女性 ¥1000