

# ふれあいプラザ だより

◇健康増進担当 ☎ 2-4128

◇介護支援担当 / 地域包括支援センター ☎ 2-5555



▲H22年度上小生教育授業

## 平成23年度生教育支援 チームメンバーク公募

町の生教育支援  
チームでは、年長  
親子、小学生、中学  
生に授業を行い  
《命の尊さ》につい  
て伝える活動を行  
っています。

育児、家事、仕事…と忙しい毎日です  
が、子どもたちの成長を感じingのために、  
一緒に手づくりの教室を開催してみま  
せんか。

◆募集条件・人数 2名(年長保護者、  
一般町民)

◆活動期間 6月～平成24年3月

◆活動内容 学習会への参加、保育所・  
中学校での授業の開催  
※お申し込みやお問い合わせは、健康  
増進担当(岸・小椋)まで

## わくわく料理教室

買い物(ご)をしながら食材に触れた  
り、親子でできる簡単な作業を盛り込ん  
だ料理教室です。

◆日時 6月22日(水) 10時～13時30分

◆場所 ふれあいプラザ 栄養指導室

◆対象者 概ね2歳児～小学校就学前  
の子どもとその保護者

◆参加費 200円(一世帯)

※お申し込みやお問い合わせは、健康  
増進担当(石井)まで

## いい歯ピカピカ教室

◆日時 6月8日(水) 14時頃～

◆対象 1歳～4歳児(年少児童まで)

※ただし、1歳未満でも生歯6本以上  
あれば受けられます。

◆申込期間 6月1日(水)～当日の午前  
中まで

◆内容 歯科健診・フッ素塗布・個別相  
談・歯磨き指導(初回参加者)

◆持ち物 母子手帳、幼児歯科健診受  
診券、歯ブラシ(初回参加者)

※4・5歳(私立保育所)に入所、または  
未入所のお子さんも、「いい歯ピカピ  
カ教室」を受けることができます。事前  
に予約してください。

※年中・年長の学年に当たるとお子さん  
で、年度に1回受けることができます。  
※お申し込みやお問い合わせは、健康  
増進担当(小椋)まで

## 特定不妊治療費助成事業

町では、不妊治療を受けている方の  
経済的負担の軽減を図るために、特定  
不妊治療費の一部を助成しています。

◆特定不妊治療費助成事業とは

北海道特定不妊治療費助成事業の助  
成を受けたご夫婦を対象に、1回あた  
り10万円を限度、1年度目は年3回、2  
年度以降は年2回まで、5年間に通算  
10回を限度に、道の助成を補完して助  
成する事業です。(利用には、いくつか  
の要件が必要です。)

◇道の助成(1回あたり15万円を限度、  
1年度目は年3回、2年度以降は年2  
回まで、5年間に通算10回を限度)につ  
いては、帯広保健所子ども保健推進課  
子ども未来係(☎27-18704)までお  
問い合わせください。

※お問い合わせは、健康増進担当(河  
野)まで

## 北海道小児救急電話相談

夜間における子どもの急な病気やケ  
ガ、誤飲などの事故等の際に、電話によ  
る助言を専任の看護師や医師が行って  
います。

◆電話 ☎ 011-122-1599(フッシ

## 子宮頸がん・乳がん検診のご案内 ～2年に1度の検診を忘れずに～

◆日にち 7月15日(金) ◆場所 ふれあいプラザ

◆申込期限 6月23日(木)

◆定員 子宮頸がん検診200名、乳がん検診80名

◆検診機関 釧路がん検診センター

※託児(未就学児)の希望がある方は、申込時にご連絡ください。

※生活保護受給者の方は無料です。

※無料クーポン券(5月末送付)をお持ちの方もご利用できます。

(申し込み必要)

※次回の集団検診(平成24年2月6日(月)実施分)も受付中です。

※お申し込みやお問い合わせは、健康増進担当(小椋・岸)まで

区分	対象者	個人負担金
子宮頸がん検診 (頸部細胞診)	20歳以上で 偶数年齢の方 (H24年3 月末時点)	1,500円 ※経膈エコー 検査は500円で 受けられます
乳がん検診 (視触診・マンモグラフィ検査)	40歳以上で 偶数年齢の方 (H24年 3月末時点)	1,700円



## お題:歩く理由と続ける楽しみ

今月の担当 岸 美香

健診を受けた私が、病院で医師に「血糖値が高めです。生活を見直してください」と指導されたのは、去年の秋でした(保健師なのに…)。

甘い物大好き。運動不足。父が糖尿病。と、血糖値が高くなる条件が揃っていることに気づかされた私は、夕食の片付けを終えたと家の周りを歩くようになったのです。

ある家の庭にアーチ型のピンクの扉(へい)があって、そこに小さな木の扉とランプがぶら下がっています。静かな夜、少し開いている扉を見て「コビトがいる?」とか、扉の前に小石が並んでいるのを見て「本日、コビトは仕事?」なんて勝手に想像しています。

最近気づいたのですが、歩きながら好きなことを思い浮かべるこの時間は、『脳にとっての休み(遊び)時間』となり、家に帰ると頭がスーッとしています。ウォーキングの健康効果は様々ですが、脳に刺激が行くことで自律神経に働きかけストレスが解消されるという精神面の効果もある様です。

今日も歩きながら、1日2時間以上歩行する父の姿を思い出して「糖尿病だけでなくウォーキング好きも遺伝するかな…」なんて考えていました。ウォーキングをしている方たちはそれぞれ、歩く理由と続ける楽しみを持っているのでしょう。みなさんに負けず、私もコビトを発見するまで、歩き続ける予定です。

☎ 回線の固定電話及び携帯電話からは短縮ダイヤル「#8000番」も利用できます。

◆相談受付日時 毎日19時から23時まで(年中無休)

◆ご注意

○医師が直接診察して治療を行うものではなく、あくまで電話による家庭でバイスを行うものです。

○緊急性のある子どもの病気やケガなどについての電話相談ですので、育児

相談は「遠慮ください。」

### 男性主役の料理教室

日頃、なかなか台所に立つことが少ない男性のみなさん。もし、あなた自身が食事の準備をすることになったらどうしますか?

町では、『介護を受けずにいつまでも自立した生活を続けていくこと』を目的に、**高齢男性を対象にした初心者向けの料理教室**を開催します。

同年代の方たちと一緒に楽しく、簡単にできる料理に挑戦しませんか?

◆対象者 65歳以上の男性の方

◆場所 ふれあいプラザ 栄養指導室

◆参加費 無料

◆持ち物 エプロン・三角巾またはタオル(お持ちでない方はお貸しします)・筆記用具

◆申込期限 6月3日(金) 【先着順】(経験者)コースの方は7月1日(金)まで

◆日程と内容

【初心者のみ】

○第1回 6月13日(月)

9時30分～13時

「基本技術を学ぼう①」(調理実習)

※包丁の使い方、ご飯・みそ汁の作り方

○第2回 6月27日(月)

9時30分～13時

「基本技術を学ぼう②」(調理実習)

※基本技術を使った簡単家庭料理

○第3回 7月11日(月)

9時30分～13時

「基本技術を学ぼう③」(調理実習)

※よくある素材でひと工夫

【初心者&経験者】

○第4回 7月25日(月)

9時30分～11時30分

「栄養の基礎を学ぼう」(座学のみ)

○第5回 8月8日(月)

9時30分～13時

「健康料理応用編(調理実習)」・修了式

※栄養バランスに配慮した献立の工夫

※お申し込みやお問い合わせは、地域

包括支援センター(佐藤)まで

## 行楽の季節です。エキノコックス症の感染に注意しましょう。

- 外から帰ったら必ず手を洗いましょう。
- キツネに餌づけしたり、手で触れたりすることはやめましょう。
- 沢水や小川などの生水は、飲まないようにしましょう。
- 生ゴミなど、キツネの餌となるものの管理に気をつけましょう。
- 犬の放し飼いは止めましょう。(キツネと同じように寄生した野ねずみを食べると、犬も感染し人への感染源になります。)

エキノコックス症検診を実施しています。5年に1回は受診しましょう。

- ◆日時 5月31日(火)～6月3日(金) 6:00～10:00
- ◆場所 ふれあいプラザ ◆内容 血液検査
- ◆料金 300円(小学3年・中学2年・生活保護世帯の方は無料です。)

### エキノコックスってなに?



成虫で4ミリほどになる寄生虫の一種で、主にキツネに寄生します。この卵が人の口に入った場合に感染することがあり、肝臓に寄生してエキノコックス症という病気を引き起こします。