

# ふれあいプラザ だより

- ◇健康増進担当 ☎2-4128
- ◇介護支援担当 ☎2-5555
- ◇地域包括支援センター ☎2-5555

## 高齢者及び障害者除雪費 助成事業

建設業協会加盟  
事業所への除雪の  
依頼によりお支払  
いした代金に対し  
て、1回5000円を  
助成します。



- ◆対象者①②③の  
全てに該当する方
- ①おおむね65歳以上の単身世帯、高齢  
者もしくは障がい者のみの世帯または  
これに準ずる世帯
- ②虚弱や心身の障害及び傷病等の理由  
により除雪が困難な世帯
- ③町民税の非課税世帯

※ただし、近隣に除雪可能な子が居住  
している場合は対象外となります。  
◆受付期間 11月1日(木)～12月20日(木)  
※申請や利用方法などのお問い合わせ  
は、地域包括センター(塩澤)まで

## カンガル教室 (親子のふれあいマッサー教室)

赤ちゃんや、赤ち  
やん返りをしている  
お子さんに素敵な効  
果があります。

### ◆日時

11月17日(土)  
10時～12時

### ◆場所



### ◆対象

1～4カ月のお子さんとその家族  
(※パパ大歓迎)

### ◆申込期限 11月15日(木)

※お申し込みやお問い合わせは、健康  
増進担当(小椋・岸)まで

## もぐもぐ教室 (離乳食教室)

◆日時 11月19日(月) 10時～13時

◆場所 ふれあいプラザ 栄養指導室

◆対象 生後4～5カ月児の保護者

### ◆内容

離乳食の実習と講和

### ◆その他

教室の間、ボランティアが託児を行  
います。

# スリム★ アップ教室

～いつまでも変わらない  
キラリ★健康人生を目指して～

冬の間、ついゴロゴロしがち、食べ過ぎてしまいがち…という方は、あなただけではありません！この機会に仲間と一緒に、楽しく運動しませんか？

体の疲れをとる「ストレッチ」と脂肪燃焼に効果的  
な「ステップ運動」を中心に、バランスランチの試食や  
ミニ講話、体力測定なども行います。

◆日付 12月13日(木)  
1月17日(木)・24日(木)・31日(木)  
2月5日(火)・12日(火) 計6回

◆時間 13:00～15:00 ※2月5日は、11:50よりランチをします。

◆場所 ふれあいプラザ

◆講師 健康運動指導士 小林 永枝 氏

◆持ち物 パスタオル(またはヨガマット)、フェイスタオル、筆記用具、飲み物、動きやすい服装

※通院中の方は、主治医に参加の許可をいただくようお願いいたします。

※お申し込みやお問い合わせは、健康増進担当(浅井・間野)まで



※お申し込みやお問い合わせは、健康  
増進担当(千葉)まで

## ぱくぱく教室 (幼児食教室)

◆日時 11月30日(金) 10時～13時

◆場所 ふれあいプラザ 栄養指導室

### ◆対象者

概ね1歳～1歳6カ月児の保護者

### ◆内容

離乳食が終わった  
後の食事についての  
調理実習とお話

◆参加費 200円

※お申し込みやお問  
い合わせは、健康増  
進担当(千葉)まで



## 4種混合ワクチン予防接種が始まります(11/1～)

4種混合ワクチンとは、不活化ポリオと三種混合(百日せき、ジフテリア、破傷風)の4種類が1つになったワクチンです。

**【対象者】** 3ヵ月～7歳6ヵ月未満

★3種混合とポリオワクチンの接種回数により、4種混合ワクチンの対象者が決まります！

3種混合ワクチン  
ポリオワクチン(生・不活化) **0回**

4種混合ワクチンを**4回**接種します。

3種混合ワクチン **1～3回接種済**  
ポリオワクチン(生・不活化) **1回接種済**

3種混合ワクチンを**計4回**、  
不活化ポリオワクチンを**計4回** 継続接種  
します。  
※保護者の同意・医師の判断により、同時接種が可能です

3種混合ワクチン **4回接種済**  
ポリオワクチン(生)2回または不活化**4回接種済**

接種は**完了**しています。

※原則、最初に使用した不活化ポリオワクチン(単独または4種混合)を最後まで使用してください。

※3種混合ワクチン、単独の不活化ポリオワクチン、4種混合ワクチンの併用は、接種スケジュール・回数管理が複雑化するためお勧めしません。

### 【接種方法】

◆1期初回…20～56日の間隔をおいて3回接種

※標準的な接種年齢である生後3～12ヵ月までの接種をお勧めします。

◆1期追加…初回接種終了後6ヵ月以上の間隔をおいて1回接種

※標準的な接種年齢である初回接種終了後12～18ヵ月までの接種をお勧めします。

### 【接種医療機関】

接種医療機関(1週間前までに予約してください。)

医療機関	実施日時	持ち物
十勝恵愛会病院 ☎2-2010 ※接種場所はふれあいプラザ	(原則)第2・4火 13:30～14:00	母子手帳・予診票 (事前に配布いたします)、子ども医療費受給者証 ※予防接種費用は町が全額を負担するため、町民及び本人証明が必要です。
音更こどもクリニック ☎0155-32-2155	月・火・木・金 9:00～11:00、14:30～17:00 ※第2・3火曜日の午後は休診です	
	水・土 9:00～12:30	
帯広徳州会病院 ☎0155-32-3030	月～金 14:00～16:00、17:00～18:00	
	土 8:50～11:00	

## インフルエンザ予防接種実施中(11/1～12/28)

65歳以上の高齢者の方(接種費用3,000円の内、町が2,000円を助成)

接種場所	接種日	受付時間	自己負担	持ち物
ふれあいプラザ ※12月21日(金)締切	11月14日(水)・21日(水)・28日(水) 12月12日(水)・19日(水)・26日(水)	13:00～15:00	1,000円 ※注	事前配布された予診票
はげあん診療所 ☎2-5678 ※定員250名	11月1日(木)～12月28日(金)	診療時間内		

(※注)生活保護世帯の方は無料です。(生活保護決定通知書をご持参ください。)

1歳～中学生の方(無料)、高校生～64歳以下の方(全額自己負担)

広報かみしほろ10月号、または町ホームページ(<http://www.kamishihoro.jp/page/00000146>)をご覧ください。

※各予防接種に関するお問い合わせは、健康増進担当(河野)まで