

## 「みんなで元気！」 ロコモ予防教室

最近、家の中でつまずくことが多くなったり、階段を上るのに手すりを使ったりすることが増えていませんか。

運動機能が衰えて、介護が必要になる前に、自分に合った方法でロコモ予防に取り組みましょう。

町は、「みんなで元気！」を合言葉に、ストレッチやダンベル体操などのロコモ予防教室を二本松市、福島市、郡山市、いわき市、白河市、南相馬市で開催しています。

興味のある方は、いつでもご連絡ください。

運動して、笑って、いい汗かいて、健康維持していきましょう！



実施場所・時間	5月	6月	7月	8月	9月
二本松市民交流センター (二本松市) 10時～11時30分	19日 (火)	16日 (火)	21日 (火)	18日 (火)	15日 (火)
福島市国体記念体育館 (福島市) 10時～11時30分	22日 (金)	26日 (金)	24日 (金)	28日 (金)	25日 (金)
ビッグバレットふくしま (郡山市) 10時～11時30分	12日 (火)	8日 (月)	13日 (月)	3日 (月)	16日 (水)
*メンズ&ロコモ* いわきなみえ交流館 (いわき市) 13時30分～15時	18日 (月)	15日 (月)	20日 (月)	17日 (月)	21日 (月)
白河市産業プラザ (白河市) 10時～11時30分	8日 (金)	12日 (金)	10日 (金)	お休み	11日 (金)
原町区福祉会館 (南相馬市) 10時～11時30分	13日 (水)	3日 (水)	1日 (水)	12日 (水)	2日 (水)

\*10月以降の日程は、決まり次第お知らせします。

## 広げよう ママ友の輪 今月の かもめっ子クラブ

- ◆郡山市◆ 5月15日(金) 10時～  
郡山市音楽文化交流館  
ミュージカルがくと館
- ◆いわき市◆ 5月19日(火) 10時～  
いわき産業創造館  
(ラトブ6階)
- ◆南相馬市◆ 5月28日(木) 10時～  
高平生涯学習センター

\*5月から郡山市といわき市の会場が変わります。  
お間違いのないようにお越しください。

## 「子育てサロン」を始めます！

未就学児の保護者を対象に子育てサロン「ぼかぼかテラス」を開催します。

講演会や運動など各回異なるテーマで、後半は、保護者同士がゆっくりお話しできる時間をつくります。(年5回開催予定)

託児もありますのでお子さんとご一緒に参加も大歓迎です。  
子育てサロンでリフレッシュしませんか？

- ▷日時 5月29日(金) 10時～11時30分
- ▷場所 泉公民館 (いわき市泉町四丁目13-11)
- ▷内容 10時～10時45分 臨床心理士による講演会  
10時45分～11時30分 おはなしタイム
- ▷申込み方法 5月20日(水)までに電話でお申し込みください。
- ▷申込み先 教育委員会事務局子育て支援係  
TEL 0243(62)0170

## ゆったり子育てアドバイス

暖かくなり、春の日差しが気持ちいい季節になりました。  
まだ桜や花水木が咲いている地域もあるかもしれませんね。  
こんな暖かい季節は、子どもと一緒に家の近所や近くの公園までお散歩してみませんか？

……………ポイント：子どもと同じ目線で見てみましょう……………

子どもたちは、大人たちとは目線の高さが違い、見え方も違ってきます。  
時には、大人が気付かないようなものを発見したりもします。  
道端に咲いている花や、空の雲、鳥や飛行機など、大人なら何気なく見過ごしてしまうようなものに、子どもたちは心惹かれます。

そんな子どもたちの気持ちに寄り添うように同じ目線で見てみると、子どもたちと同じ景色が見えて、新たな発見があるかもしれません。

同じものを見て共感すると、お互いに嬉しい気持ちになりますね。

また、お散歩は子どもにとっても大人にとっても、大切な気分転換になります。  
暖かくなってきた今だからこそ、お散歩をしてお互いにリフレッシュするのもいいですよ！



子育てに関する悩みは、教育委員会事務局子育て支援係へ TEL 0243(62)0170

## 定期予防接種を 受けましょう

子どもは病気にかかりやすく、かかると重くなる  
ことがあります。予防接種で予防できる病気もあ  
ります。

予防接種は、病気ごとにそれぞれ接種に適した時  
期がありますので、年齢や接種間隔を確認し、計  
画的に接種しましょう。

### ▷予防接種を受けるとき

- 県内に避難されている方  
予診票を送付しますので、浪江町役場健康保  
険課健康係までご連絡ください。
- 県外に避難されている方  
避難先の自治体にご相談ください。

### ◆平成27年度定期予防接種◆

ワクチンの種類	対象者	接種回数	標準的な接種月(年齢)・接種間隔	備考	
BCG	1歳未満の方	1回	生後5か月から8か月		
四種混合 (三種混合・ 不活化ポリオ (単独))	生後3か月以上 7歳6か月未満の方	1期初回：3回	生後3か月から12か月の間に20日 以上の間隔を置いて3回	三種混合と不活化ポリ オ(単独)で接種を始めた 方は、そのワクチン で接種を完了させます。	
		1期追加：1回	初回終了後12か月から18か月の間 に1回		
二種混合	11歳以上13歳未満の方	1回	小学6年		
麻疹風しん	1歳以上2歳未満の方 幼稚園年長児相当年齢の方	1期：1回	1歳以上2歳未満		
		2期：1回	幼稚園年長児に相当する年齢		
日本脳炎	生後6か月以上 7歳6か月未満の方	1期初回：2回	3歳から4歳の間に6日以上の間隔 を置いて2回	平成7年4月2日から 平成19年4月1日の間 に生まれた方に限り 20歳未満まで接種す ることができます。	
		1期追加：1回	初回終了後、おおむね1年あけて1 回		
ヒブワクチン	生後2か月以上 5歳未満の方	2期：1回	9歳から10歳の間に1回		
		接種開始が生後2か月以上 7か月未満の場合 初回：3回/追加：1回	初回接種開始： 生後2か月以上7か月未満 初回：生後12か月になるまでの間に 27日(医師が認めるときは20日) 以上の間隔を置いて3回 追加：初回終了後7か月以上の間隔 を置いて1回		
		接種開始が生後7か月以上 12か月未満の場合 初回：2回/追加：1回			
小児用肺炎球菌 ワクチン	生後2か月以上 5歳未満の方	接種開始が1歳以上5歳未 満の場合：1回		60日以上の間隔を置いて2回	
		接種開始が生後2か月以上 7か月未満の場合 初回：3回/追加：1回	初回接種開始： 生後2か月以上7か月未満 初回：生後24か月になるまでに27 日以上の間隔を置いて3回 追加：初回終了後60日以上の間隔を 置いて生後12か月になった日以 降に1回		
		接種開始が生後7か月以上 12か月未満の場合 初回：2回/追加：1回			
水痘	1歳以上3歳未満の方	2回	1回目：生後12か月から15か月の間 2回目： 1回目の接種終了後6か月以上12 か月未満の間隔を置いて1回		
子宮頸がん	サーバリックス	小学6年から 高校1年相当の女子	3回	1回目：中学1年 2回目：1回目の接種から1か月後 3回目：1回目の接種から6か月後	
	ガーダシル			1回目：中学1年 2回目：1回目の接種から2か月後 3回目：1回目の接種から6か月後	

\*現在、子宮頸がん予防ワクチンの接種を積極的にお勧めしていません。  
接種に当たっては、ワクチンの有効性と接種による副作用が起こるリスクを十分に理解した上で受けてください。



健康保険課健康係 TEL 0243(62)0168

### ▷予防接種に行く前に確認しましょう

- お子さんの体調はよいですか。
- 予防接種の必要性、効果および副反応などを理解していますか。わからないことがあれば、質問をメモしておきましょう。
- 母子健康手帳は持ちましたか。
- 予診票の記入は済みしましたか。

