

## ダンベル交流会を開催しました



9月28日、二本松福祉センターでダンベル交流会を開催しました。町が実施しているロコモ予防教室等のメンバーなど90名が参加し、交流を深めました。3回目となる今回は、事前の準備や当日の運営などを参加者の皆さんにお手伝いいただき、みんなで作り上げた交流会となりました。

また、一般社団法人みやぎびっきの会理事で歌手の小柴大造さんによるミニコンサートも開かれ、復興支援ソング「虹をかけよう～福島バージョン～」などが披露されました。



来年は浪江町で会いましょう！



◀歌手の小柴大造さんによるミニコンサート



▲この日のために練習してきた創作ダンベルを披露しました



## インフルエンザに注意しましょう

毎年秋から冬にかけては、インフルエンザの流行シーズンです。

高熱や関節の痛みなどを伴い、人によっては重症化するおそれもあります。流行を防ぐためには、原因となるウイルスを体内に侵入させないことや周囲にうつさないようにすることが重要です。

インフルエンザの感染を広げないために、一人一人が「かからない」「うつさない」対策を実践しましょう。

### 自分でできる予防対策

#### ◆外出後は、小まめに、丁寧に手洗い・うがい

石けんなどを使ってしっかりと洗い、きれいなタオルなどで十分にふき取りましょう。

アルコール消毒も効果的です。うがいも忘れずにしましょう。



## 集団健診を受診できない方へ

8月から11月にかけて実施している集団健診を事情によりどうしても受診できない方は、福島市・郡山市・いわき市の医療機関で個別に受診することができますので、お問い合わせください。

**集団健診の受診録は使用できません。施設健(検)診用の受診録を郵送しますので、ご希望の方は必ずご連絡ください。**

#### ▷実施期間および実施項目

- 福島市  
11月から12月(乳がん検診のみ平成29年1・2月)  
(特定健康診査・健康診査、胃がん検診、大腸がん検診、前立腺がん検診、肺がん検診、肝炎ウイルス検査、乳がん検診)

- 郡山市・いわき市  
平成29年2月  
(胃がん検診、大腸がん検診、肺がん検診、乳がん検診)  
※郡山市といわき市は、がん検診のみの実施となります。

#### ▷実施医療機関

福島市、郡山市およびいわき市内の委託医療機関



☎健康保険課健康係 ☎0243(62)0168

#### ◆十分な栄養と睡眠をとって健康管理

健康管理も重要です。栄養と睡眠を十分にとり、抵抗力を高めておきましょう。

#### ◆予防接種も効果的な予防法の一つです

予防接種はインフルエンザ発症の可能性を減らし、もし発症しても重い症状になるのを防ぎます。毎年定期的な接種が有効です。

咳やくしゃみのあるときは、「咳エチケット」を守りましょう。

- マスクをする
- 口と鼻をティッシュでおおう
- 周りの人から顔をそむける

## 子宮がん検診を実施しています

10月から県内(いわき市を除く)での子宮がん(頸がん)検診を実施しています。

県内(いわき市を除く)に避難登録のある対象の方に案内を送付しています。

各医療機関によって、年末は検診を実施していない場合もありますので、早めの受診をお勧めします。

▷対象者 20歳以上の女性

▷実施期間 12月31日(土)まで

※12月末の検診日は、各医療機関の期限に合わせてください。

▷料金 無料

## 県外に避難している方の健診を実施しています

県外に避難している方の健診は、町が公益財団法人結核予防会に委託して実施しています。結核予防会から案内を送付していますので、委託医療機関一覧を確認し、受診してください。

▷予約期間 平成29年1月10日(火)まで

▷健診実施期間 平成29年1月31日(火)まで

※冬期は医療機関の混雑が予測されるため、まだ受診されていない方は早めの受診をお勧めします。

## 🌸 ゆったり子育てアドバイス 🌸

9月12日(月) 福島市のA・O・Z(アオウゼ) 和室で未就学児の保護者を対象に子育てサロン「ぽかぽかテラス」を開催しました。

### \* 第3回目の子育てサロンの様子 「もぐもぐ教室～はじめての離乳食～」

離乳食の基本についての話の後に、栄養士の先生に準備していただいた月齢毎の離乳食を試食しました。また、実際に大人用の豚汁をつかった「大人の料理から取分けして離乳食をつくる方法」や「食材のアレンジ方法」なども知ることができました。お母さん方からは、質問や悩み相談をたくさんいただき、ありがとうございました。



#### ～お母さん方からいただいた感想～

- ☆子どもの今の月齢と次の月齢の離乳食を食べ比べることで今後の参考になった。
- ☆家で食べている離乳食との違いを発見することができた。
- ☆最近レシピがワンパターンになっていたのでアレンジ方法を聞いてよかった。



サロン当日の「離乳食メニュー」や「月齢毎の離乳食アドバイス」などの資料は、「子育て支援係」にあります。興味のある方はぜひ窓口へお立ち寄りいただくか、お問い合わせください！

### 次回の ぽかぽか テラス



今年最後の子育てサロン「ぽかぽかテラス」が開催になります！内容は、昨年も大好評をいただいた、アロマオイルを使った「ハンドマッサージ体験」と「ハンドクリーム作り」です。ぜひ、癒しのひと時を過ごしに気軽にお越しください。皆さまの参加をお待ちしています。

- 日 時 11月28日(月) 10時～11時30分
- 場 所 A・O・Z(アオウゼ) 和室  
(福島市曾根田町1番18号 MAXふくしま4階)
- 内 容 「アロマオイルを使用したハンドマッサージ、ハンドクリーム作り」他
- 申込み 11月21日(月)までに電話でお申込みください。
- 申込み先 教育委員会事務局子育て支援係 TEL 0243(62)0170

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

広げよう  
ママ友の輪

今月の  
かもめっ子クラブ

- ◆いわき市 11月4日(金) 10時～ 中央台公民館
- ◆郡山市 11月9日(水) 10時～ 郡山市音楽文化交流館 ミューカルがくと館
- ◆南相馬市 11月24日(木) 10時～ 高平生涯学習センター

