

# 笑顔でイキイキ！健康らんど

## 『予防接種法が変わりました！！』

4月から、ヒブワクチン（インフルエンザ菌b型）、小児用肺炎球菌ワクチン、子宮頸がん予防ワクチンが定期予防接種に加わりました。

予防接種は、受けた本人の身を守るだけでなく、多くの人が予防接種を受けて予防することにより、周囲への感染の広まりを防ぐことにもつながります。

そのため、町では、対象となる方に対して、無料で定期予防接種を随時実施しています。

まだ済ませていない予防接種がある場合は、早めに保健指導係へ予約をしましょう。

詳細は、母子手帳を用意して保健指導係まで問い合わせてください。

場所／保健福祉会館（北3東4）  
電話／23-0500（会館代表）

### \*訂正\*

● 広報4月号折込「保険事業ガイド」・4月8日新聞折込「はつらつレディ検診」に記載されている担当係名が変更になりました。

（変更前）健康推進係  
（変更後）保健指導係

● 4月8日新聞折込「はつらつレディ検診」に記載されている子宮頸がん検診無料クーポンの対象年月日が誤って記載されていたため、訂正いたします。

（誤）1971年～1972年  
（正）1972年～1973年

### 【定期予防接種】

種類	開始年齢（回数）
BCG	満1歳未満（1）
四種混合	
三種混合	
ジフテリア・破傷風・百日咳（ポリオ）	生後3ヶ月（3+1）
ポリオ	生後3ヶ月（3+1）
二種混合	
ジフテリア・破傷風	小学6年生（1）
MR	1期 満1歳（1） 2期 小学校就学前
（風しん・麻しん）	（1）
ヒブ	生後2ヶ月（3+1）
肺炎球菌	生後2ヶ月（3+1）
子宮頸がん	女子中学1年生（3）

いつでも  
みんな  
生き生き

### 『外歩きを楽しむために①』

歩くことは、人の活動の上で重要な動作です。人間は、生まれて約1年で歩けるようになってから80歳くらいまで歩いて移動することになります。

ですが、病気やけが、筋力や体力の低下などで歩くことが大変になると、外出や体を動かすことが億劫になり、歩く力がますます弱ってしまいます。家の中は壁や手すりにつかまって歩いていても、外歩きが不安という人は多いのでは？

自分で何とか立てる、歩けるとい場合は杖や歩行器（シルバーカー）があると安心です。杖は、体重をかけた反対側の足への負担を少なくしたり、体を支える面積を広くするので、歩き方が安定しやすくなります。

フレームが一本のT字型タイプが一般的で、伸び縮みや、折りたたみができるもの、最近の色つきや花柄、水玉などおしゃれなタイプが増えました。また、雪道用に杖の先に爪のついたアイスピックがつけられます。

片まひがある人には、体重をかけても着地面積が広く安定性が

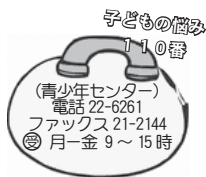
よい多点杖（脚部が3～4本のもの）が適しています。腕の力で支えるタイプの松葉杖やロフトランドクラッチなどもあり、体の状態や筋力にあわせて選びます。杖の長さは、「立って腕を下ろした時の手首の高さ」または「身長÷2+2センチ」が目安で、握る時は人指し指と中指の間にフレームを挟むようにすると体重がかかりやすくなります。

杖を健側（まひや痛みのない側）に持ち、①一歩前に杖↓②患側（まひや痛みがある側）の足↓③健側の足、の順番で歩きます。階段を上る時は、一段ずつ①杖↓②健側↓③患側の順に、下りる時は①杖↓②患側↓③健側の順に。こうすると、杖と足、常に2点で体を支えるので安定した歩行ができるのです。

来月は、歩行器（シルバーカー）について紹介します。

■地域包括支援センター

☎ 23-0100



# 子育てを楽しみませんか。



## 第12回 絵本館読書まつりのお知らせ

- 日時／平成25年5月11日 第2土曜日
- 場所／絵本館内・世代交流センター
- 時間／10時～15時
- 展示／「大型絵本がいっぱい」
- 普段は見られない大型絵本がいっぱいあります。好きな本を選んで投票しましょう。希望の多い本を読み聞かせします。
- 時間／10時～12時
- 「絵本年表と代表的な絵本」
- 19世紀から20世紀の絵本の始まりを紹介します。100年前に発行された本が今も愛されているかも。
- 時間／10時～15時
- あそび／「じゃが太くん絵本を作ってみよう」
- 俱知安町の中で自分の家がどこにあるかわかるかな。じゃが太くんと一緒にじゃがりん号でさがしにいこう。
- 時間／10時～15時
- お話し会／「読み聞かせの会「ぐりとぐら」のお話し会。」
- どんなお話しはお楽しみ。
- 時間／13時30分
- 工作／「40年前の紙飛行機を作って飛ばそう。」
- 型をきりぬいて組み立てるのですが、良く飛ばすにはなにかが必要。事前に作りたい方は絵本館でお渡しします。
- 時間／13時
- 「福島県飯館村チャリティバザー&フリーマーケット」
- 時間／10時～14時
- ※なお、都合により時間の変更がございます。あらかじめご了承ください。
- 主催／俱知安町教育委員会
- 協力／読み聞かせの会「ぐりとぐら」
- 絵本館を育てる会
- 社会教育課 絵本館



## 子育て支援センターだより

★6月の広場（親子ミニ遠足）のお知らせ

日時 6月26日（水）10時

場所 絵本館集合（11時30分解散）

コース 絵本館～消防署見学（車内体験）  
～中央公園～文化福祉センターの芝で昼食

雨天時 保健福祉会館に集合

持ち物 お弁当、飲み物、敷物、おしぼり、ゴミ袋

★第一回 子育て講座について

日時 6月5日（水）10時

場所 保健福祉会館（多目的ホール）

内容 呼吸法を取り入れながら、体のゆがみを整え、体幹を鍛える運動を行います。（託児します）

持ち物 バスタオル（またはヨガマット）、飲み物  
汗拭きタオル、0歳はおんぶひも

※動きやすい服装で参加して下さい。

申込日 5月13日（月）9時30分から

子育て支援センター（南2東1）☎22-0419

開館時間 9時半～17時（4月～10月）  
（正午～13時は掃除のため一時閉館）

休館日 日曜日、祝日、年末年始

### 北方型住宅の資格受験者に助成します

町では、北方型住宅の建築を促進するため、北方型住宅の設計、施工に係る「B I S」「B I S - E」資格の受験者に対して受験手数料の助成を行います。助成金は受験手数料の50%以内（季節労働者は70%以内）で1人1回です。申請方法など詳しいことは、お問い合わせください。

問い合わせ先：商工観光課商工労働係 ☎0136-56-8009

### TDKの加湿器回収について

平成25年2月8日に長崎県のグループホーム「ベルハウス東山手」で発生した火災の原因としてTDK株式会社のスチーム加湿器である可能性が高いと発表がありました。

つきまして、TDK株式会社製のスチーム式加湿器4機種に発煙、発火の恐れがあります。事故を未然に防ぐため、同社で行っている下記製品回収にご協力ください。

製品名：TDK スチーム式加湿器

品番：  
KS-31W、KS-32G（どちらも平成5年度に製造・販売）  
KS-500H、KS-300W（どちらも平成10年度に製造・販売）

回収専用フリーダイヤル：TDK株式会社（加湿器お客様係）  
☎0120-604-7777

受付時間：9時～19時（土・日・祝日を含む）