

俱知安町に住民票があり、以下の生年月日に該当する方で、今までにこのワクチンを受けたことのない方は、「平成 28 年 4 月 1 日～平成 29 年 3 月 31 日」の間、下記のとおり町の一部費用助成で受けることが出来ます（一生涯一度の助成）

65 歳	昭和 26 年 4 月 2 日～昭和 27 年 4 月 1 日生	85 歳	昭和 6 年 4 月 2 日～昭和 7 年 4 月 1 日生
70 歳	昭和 21 年 4 月 2 日～昭和 22 年 4 月 1 日生	90 歳	大正 15 年 4 月 2 日～昭和 2 年 4 月 1 日生
75 歳	昭和 16 年 4 月 2 日～昭和 17 年 4 月 1 日生	95 歳	大正 10 年 4 月 2 日～大正 11 年 4 月 1 日生
80 歳	昭和 11 年 4 月 2 日～昭和 12 年 4 月 1 日生	100 歳	大正 5 年 4 月 2 日～大正 6 年 4 月 1 日生

60 歳以上 65 歳未満で心臓・腎臓もしくは呼吸器の機能又はヒト免疫不全ウイルスによる免疫の機能に障がいがある方も対象となります。事前手続きが必要なので、ご本人・代理人（代理の場合）の印鑑を持参し、保健福祉会館で手続き願います。

○今年度の料金助成対象の方
4 月 1 日から費用助成の対象となるのは上記の方々です

○町の助成額

接種料金の半額の千円未満を除いた額を助成します
例… 7 千円の場合… 半額は 3 千 5 0 0 円なので、町助成 3 千

円となり残 4 千円自己負担

*生活保護世帯の方は事前申請により全額助成します

☆対象生年月日以外の方は、全額自己負担となります

○町内実施医療機関

（直接申込する医療機関）

俱知安厚生病院／ニセコ脳神経外科／ようてい小児科・アレルギー科クリニック

（保健福祉会館に電話又は来館して申込する医療機関）

くどさん外科胃腸科／さとう内科

医院／白樺会内科クリニック

*かかりつけや長期入院・入所等で町外で接種される方は保健福祉会館で事前手続きが必要です。ご本人・代理人（代理の場合）の印鑑を持参ください

■お問い合わせ／町福祉医療課
保健指導係 ☎ 23-0500

認知症予防は足元から

「ロコモティブ・シンдрーム（運動器症候群）」は、運動器の衰えや障害により自分で移動する能力が低下し、要介護になる恐れが高くなっている状態であり、筋力の低下も原因の一つといわれます。

年をとるにつれ運動や活動量が減つてくると、使われなくなつた筋肉の繊維が細くなり、筋力が落ちてしまいます。一番筋肉の量が多い太ももの筋肉も、80 歳以上になると半分が減つてしまうため、歩く姿勢が前かがみになり、小さい歩幅でバランスがとれづらくなります。

70 歳以上の人の平均歩数は、男性が約 5 4 0 0 歩、女性が約 4 4 0 0 歩で、年齢が進むにつれて歩数は減少していきます。歩かなくなると、運動能力が低下するだけではなく、認知症の発症にも影響してくることがわかってきました。

認知症の診断で脳の画像検査を行うと、脳の脳皮質や海馬（記憶などを司る部分）に血流の低下や、委縮が認められます。脳の神経細胞は血流不足に弱く、一度ダメージを受けると再生能力がないので、認知症を進行させてしまいます。また、アルツハイマー型認

知症では、アセチルコリンという神経伝達物質が減少し、記憶力や理解力の低下を招きます。

歩くことは全身を使う運動なので、脳の血流が増えて、アセチルコリンの分泌が刺激され、脳が活性化されるため認知症の予防につながります。

日常の活動に加え、少なくとも一日に 10 ～ 15 分程度（1 0 0 0 歩～ 1 3 0 0 歩）歩くことを習慣にするのが良いそうです。

歩くのが難しいという場合は、皮膚や筋肉を刺激するよう、手足をマッサージしたり、関節を曲げ伸ばしすることでも同様の効果が期待できるそうです。

外歩きを楽しんでみてはいかがでしょうか？

■お問い合わせ／町福祉医療課
地域包括支援センター
☎ 23-0100



- こどものひろば - Hop! Step! Jump!!

うれしは講演会 フリースペースの必要性

昨年12月～3月にかけて、絵本館などで行われていた「放課後コミュニティカフェうれしは」の、今年度最後の活動が3月19日(土)に絵本館2階で行われました。

この日は、北海道教育大学の平野直己准教授(写真)を講師に招き、「フリースペースの必要性」をテーマに約2時間の講演会を開催しました。

「子どもは、自分の周りが安心して安全だと思えば、いろんなことを始めます。そうすると親が心配になって、制限をかけたくなる。子どもが主体的になるためには、自由を与えてあげればいい」

平野先生はこのように話し、これは大人にも共通していると続けました。

「何かやりたいことがあるとき、周りの人が協力してくれると楽しくなる。自分の思いを形にしてくれる場所があれば、地域全体にとっていいことだと思う」

そういうシステムを地域の中で作りたいという思いから、平野先生は、岩見沢市で「ユリーカ」というフリースペースを作りました。そこで、子どもたちがダンスをやりたいと言いだしたことがあり、ダンスができない平野先生は、ダンスができる人と出会って、地

域とのつながりを得たと言います。

「できないということが、地域とのつながりを生みます。何でも一人でやろうとしてしまうと、周りの人も手伝いづらいため、つながりが生まれにくい。何か悩んでいることがあれば、どうしようかと声を発する勇気が大切です」

平野先生は、集まった人たちにこのように話しました。

今回、平野先生の講演会が実現したのは、別の子育て支援に関する講演会で、うれしはを主催しているPlanning.c代表の竹村由紀さんが、平野先生と知り合ったことが始まりです。最初は小さくとも、互いを支える地域の輪は、人と人とのつながりで少しずつ広がっています。今回の講演会は、まさにそのことを証明していると言えるのではないのでしょうか。



子育て支援センターだより



★6月の広場のお知らせ(春の遠足)

- 日時/6月15日(水)10時～12時
- 集合場所/絵本館前
- コース/絵本館～消防署見学～文化福祉センターの芝生で自由遊び、昼食～解散
- 持ち物/お弁当、飲み物、敷物、おしぼり、ごみ袋
- 雨天時/保健福祉会館に集合(ゲームなど)
- 申込/5月22日9時30分～

★第2回子育て講座(クッキング)

- 日時/5月20日(金)9時45分～11時45分
- 内容/親子で作るぎょうざスープ
- 場所/保健福祉会館(栄養学習室)
- 対象/1歳半～
- 持ち物/エプロン、三角巾、椀、スプーン、おにぎり、おしぼり

■申込/5月9日(月)9時30分～
子育て支援センター(南2東1) ☎22-0419
開館時間 9時30分～17時(4月～10月)
(正午～13時は玩具などの消毒のため一時閉館)
休館日 日曜日、祝日、年末年始

絵本館に行ってみよう



『絵本館』では、読書はもちろんのこと、広々とした空間で子どもたちがのびのび遊ぶことができます。また、道立図書コーナーには料理やファッションの本なども置いてあり、子どもたちが遊んでいる間、お母さんの息抜きとしても利用できると思います。

インターネット『絵本館 図書システム』を使えば借りたい本の貸出状況を自宅で簡単に調べることができます。『図書利用カード』1枚につき借りられる本は10冊までで、貸出期間は2週間です。

毎月第4土曜日には絵本や紙芝居などの読み聞かせを行っています。

子どもから大人まで楽しめる『絵本館』へぜひ一度足を運んでみてはいかがでしょうか。



- 住所/南3東4(消防署向い)
- 利用時間/10時～18時
- 休館日/毎週水曜日、毎月最後の火曜日、お盆、年末年始
- お問い合わせ/絵本館 ☎22-0055