

# 子育てひろば



## 子育て中の親子が交流する場や子育て相談のお知らせ

名前	月日	時間	対象	内容	場所	お問合せ
にこにこルーム	2月 6日(木) 2月 20日(木) 2月 27日(木)	9:30~ 11:30	0~2歳児と保護者	『部屋の開放』※好きな時間にお越しください。 親子で気軽に集まり、自由に過ごします。	よしのこども園	教育委員会事務局 子育て支援係 (IP) Tel 32-8967
にこにこランド	2月 4日(火) 2月 18日(火) 2月 25日(火)	9:30~ 11:30	0~2歳児と保護者	みんなでふれあい遊びや製作をします。 ※申込は不要です。	よしのこども園 わかばこども園	
子育て講座	2月 20日(木)	10:30~ 11:30	就学前幼児と保護者	木のおもちゃで遊ぼう。 ※申込は不要です。	よしのこども園	
子育て相談	2月 15日(土)	9:00~ 17:00	子育てに関わっている方	子育てに関する悩みや心配事をお気軽にお話してください。※事前にお申し込みください。	吉野町中央公民館	
育児相談	2月 28日(金)	10:00~ 11:00	0~2歳児と保護者	育児に関する悩みや心配事をお気軽にお話してください。保健師がお待ちしています。※申込は不要です。		長寿福祉課 保健センター (NTT)Tel 32-0521 (IP) Tel 39-9079
育児サークル 「ぴよぴよ広場」	2月 14日(金) 3月 2日(月)	10:00~ 11:00	未就園児と保護者・妊娠中の方	木の子文庫さんによる絵本に出てくるおやつを作ろう。※当日までにお申し込みください。 お母さんのための健康講座 ～骨密度を測りましょう～ ※当日までにお申し込みください。	保健センター (健やか一番館 4階)	

(注)0~2歳児:H28.4.2生~

吉野町公式ホームページはこちら(子育て・母子保健情報)  
URL <http://www.town.yoshino.nara.jp/chomin/lifeseen/kosodate/>



## 母子保健事業(保健センターにて)

☎Tel(32)0521【NTT】・(39)9079【IP】

事業名	実施日	受付時間	対象
4か月児健診	3月 6日(金)	13:30~14:00	R1. 9. 22~R1. 11. 6生
7か月児健診・BCG予防接種		13:15~13:30	R1. 6. 22~R1. 8. 6生
10・12か月児健診		14:00~14:30	H31. 3. 22~R1. 5. 6生 H31. 1. 22~H31. 3. 6生

## 任意予防接種助成に関する手続きはお早めに!

今年度に接種された任意予防接種(ロタウイルス、おたふくかぜ、インフルエンザ等)の助成に関する申請手続きは**3月31日(火)**までとなっていますので、お早めに申請をお願いします。期限を超えた申請受付はできませんので、ご注意ください。

## 献血にご協力をお願いします!!

初市の日に行います。

- 日時・場所 2月11日(火・祝) 10時~12時・13時~16時 南都銀行上市支店駐車場  
2月12日(水) 10時~12時・13時~16時 下市町アメニティセンター駐車場  
(下市町千石橋南詰)
- 主催 一般社団法人 吉野青年会議所

# いきいき健康 吉野町保健センターです!

お問い合わせ・申込…吉野町保健センター(長寿福祉課) Tel(32)0521【NTT】、(39)9079【IP】

場所の記入がない事業は保健センター(健やか一番館4階)にて行います。交付・申請窓口は3階です。

各事業の詳細は、広報4月号と同時に配布の「2019年度健康づくりカレンダー」をご覧ください。

「2019年度健康づくりカレンダー」は2020年3月末まで保存していただきますようお願いします。

## 健(検)診事業

健(検)診をお申込みいただいた方には、後日案内文・問診票・検便容器等をお送りします。

今年度最後となる【子宮頸がん・乳がん・大腸がん検診】です。お申し込みはお早めに。

実施日	実施場所	受付時間	対象者	検診内容	
2月22日(土)	保健センター	9:00~11:00	〈乳がん検診〉昭和55年3月31日以前に生まれた方	〈乳がん検診〉マンモグラフィ検査(レントゲン)	40~49歳:1,800円 50~69歳:1,300円 70~74歳:600円 75歳以上:無料
			〈大腸がん検診〉平成2年3月31日以前に生まれた方	〈大腸がん検診〉問診と2日分の検便による便潜血検査	30~69歳:500円 70~74歳:200円 75歳以上:無料
			〈子宮頸がん検診〉平成12年3月31日以前に生まれた方	〈子宮頸がん検診〉子宮の入り口付近を軽くこすって細胞を採取し、顕微鏡で調べる検査	20~69歳:1,000円 70~74歳:700円 75歳以上:無料
<div style="border: 1px solid red; padding: 5px; color: white; text-align: center;">                     無料託児サービスを実施しています。利用には申込みが必要です。                 </div>			※乳がん・子宮頸がん検診は昨年度の検診を受けていない方		

※健(検)診の受付時間は、混雑を避けるため、受診される方に個別で時間を分けて案内しています。

2月22日、女性の  
がん検診と同時実施

健康づくり・介護予防サポーターの方々による**無料試食会・レシピ紹介**

吉野町では、第2次吉野町健康増進計画および食育推進計画の食の分野で～減らそう食塩、たっぷり野菜と脂肪控えめで健康的な食生活を～を目標にしています。そこで、上記2月22日の女性のがん検診実施時に健康づくり・介護予防サポーターの方々に協力いただき、減塩食の試食会とレシピの紹介を実施します。

## 健康相談(予約制)

申込み 吉野町保健センター Tel(39)9079 (IP直通)

管理栄養士・保健師が分かりやすく、日常生活の振り返りと個々の健診結果に基づいた健康へのアドバイスをさせていただきます。是非お越しください。

実施日	実施時間	持ち物
2月5日(水)	13:30~15:00	特定健診結果、筆記用具、メガネ等

## 運動教室を開催します

日常生活の中でも気軽にできるメタボリックシンドロームの改善・予防のための運動教室を開催します! からだを動かして心もリフレッシュしましょう。

- ◆日 時 3月4日(水) 13時30分~15時
- ◆定 員 20名
- ◆場 所 保健センター

- ◆持ち物 タオル(体操に使用)・筆記用具・水分補給用のお茶・汗拭き用タオル



- ※動きやすい服装でお越しください。
- ◆申込み 保健センターTel(39)9079
- ※2月28日(金)までに保健センターまで連絡をお願いします。申込多数の場合は申込順に受付します。

## 3月1日～8日は**女性の健康週間**です

女性が生涯を通じて健康で明るく、充実した日々を自立して過ごす事を総合的に支援するため、「女性の健康週間」は創設されました。この機会に健康相談や講座を通して自身の健康を振り返りましょう。

### 女性の健康相談

～骨コツ生活習慣チェック 骨密度を測定しましょう～

- ◆日 時 3月3日(火) 13時30分～15時
- ◆場 所 保健センター
- ◆内 容 骨密度測定、血圧測定、検尿、健康についての相談
- ◆申込み 保健センター TEL(39)9079  
※2月28日(金)までに保健センターまで連絡をお願いします。

## 令和元年度 県民公開講座 **女性のための健康講座**

- ◆日時 3月1日(日) 14時～16時
  - ◆会場 奈良商工会議所(奈良市登大路36-2)
  - ◆内容  
女性の健康週間に学ぶリプロダクティブヘルスとは  
～これからの自分のために、いまできること～  
①「バランスを考えたアンチエイジング」  
近畿大学奈良病院 形成外科・美容外科  
准教授 上田 吉生 先生  
②「見た目のアンチエイジングの考え方」  
～皮フ・容ぼう・体形～  
近畿大学奈良病院皮膚科・アンチエイジングセンター  
教授 山田 秀和 先生
  - ◆定員 約150名
  - ◆参加費 無料
  - ◆主催 奈良県産婦人科医会
  - ◆後援 奈良県医師会 日本産科婦人科学会  
日本産婦人科医会
  - ◆申込み 奈良県医師会館内 奈良県産婦人科医会  
公開講座係 TEL0744(22)8502
- ※当日参加も可能ですので、お誘い合わせのうえ、多数ご参加ください。

## 高齢者肺炎球菌予防接種の助成期限は 令和2年**3月31日**までです

令和元年度の高齢者肺炎球菌ワクチン費用助成の対象の方は以下のとおりです。

今年度対象となる65歳以上の方には平成31年4月に案内文等で個別通知しております。対象の方で接種券をお持ちで無い方は、保健センターにお問い合わせください。

### 今年度の対象者

- 吉野町に住民票があり、以下の年齢・条件に該当する方
- ◆60歳以上64歳で、心臓、腎臓若しくは呼吸器の機能またはヒト免疫不全ウイルスによる免疫の機能に障害を有する方
  - ◆65歳 昭和29年4月2日～昭和30年4月1日生まれの方
  - ◆70歳 昭和24年4月2日～昭和25年4月1日生まれの方
  - ◆75歳 昭和19年4月2日～昭和20年4月1日生まれの方
  - ◆80歳 昭和14年4月2日～昭和15年4月1日生まれの方
  - ◆85歳 昭和 9年4月2日～昭和10年4月1日生まれの方
  - ◆90歳 昭和 4年4月2日～昭和 5年4月1日生まれの方
  - ◆95歳 大正13年4月2日～大正14年4月1日生まれの方
  - ◆100歳以上 大正 9年4月1日以前生まれの方
- ※過去に成人用肺炎球菌ワクチン(23価ポリサッカライド)の接種を受けたことがある方は、対象となりません。

### 実施期間

平成31年 4月1日～令和2年3月31日

### 接種者負担金

3,000円(生活保護世帯は無料)

## 耳に関する講演会と無料相談

- ◆日時 3月26日(木) 14時～16時
  - ◆場所 奈良県商工会議所 5階大ホール  
(奈良市登大路町36-2)
  - ◆講演 「認知症予防にもなる超高齢社会のめまい難聴対策」奈良県立医科大学 耳鼻咽喉・頭頸部外科学講座 教授 北原 紘
  - ◆相談内容 耳鼻咽喉科全般に関する相談(予約不要)
  - ◆相談担当医師 耳鼻咽喉科専門医
- 〒奈良県医師会耳鼻咽喉科部会  
TEL0744(22)8502 FAX0744(23)7796

奈良県医師会  
耳鼻咽喉科部会  
からのお知らせ



令和元年度 第3回

## 介護者のつどい 参加者募集

現在介護をしている方、過去に介護をされていた方が集まり、情報収集や意見交換、お話を楽しむ場として「介護者のつどい」を開催します。

- ◆日時 2月21日(金) 午前10時～11時30分
- ◆場所 吉野病院併設 健やか一番館3階 健やかサロン
- ◆対象 介護をされている方 / 介護をされていた方  
介護や物忘れ等、不安や悩みがある方など
- ◆内容 茶話会
- ◆締切 2月17日(月)
- ◆申込み 役場 長寿福祉課 地域包括支援センター  
NTT…Tel (32)8856、IP直通…Tel (39)9078



## 陶芸サロン・木工教室

に参加しませんか

「住み慣れたこの“吉野町”でいつまでも元気に過ごすために」楽しみながら想い出豊かな作品づくりをしてみませんか。

### 【陶芸サロン】

- ◆日時 毎週土曜日 9時～15時
- ◆場所 老人福祉センター  
付設作業所(楢井)
- ◆参加費用 毎月500円
- ◆対象 町内在住65歳以上の方



### 【木工教室】

- ◆日時 毎週火・土曜日のうち月5回 9時～15時
- ◆場所 吉野町橋屋260番地
- ◆参加費用 材料費自己負担及び毎月1,000円
- ◆対象 町内在住65歳以上の方

### 【申込み・問い合わせ】

役場 長寿福祉課 地域包括支援センター  
NTT…Tel (32)8856、IP直通…Tel (39)9078

## 第3回 健康づくり介護予防サポーター養成講座 報告その④ 〈修了式〉

昨年6月から毎月1回(全7回コース)実施してきた「第3回健康づくり・介護予防サポーター養成講座」が、12月10日に最終回を迎えました。この日は、第1回目に講義をしていただいた、神戸大学大学院保健学研究員の入江安子先生をお迎えし、今後の活動に向けてお話をさせていただきました。健康づくりを行うためには生活習慣を整えることだけでなく、人とのつながりを持つことや、多地域とつながることが大切であると学びました。



その後修了式を行い、13名の方々が修了証を受け取りました。

今後は健康づくり介護予防サポーターとして、地域での活動や多地域とつながりを持ち、『健康長寿を目指すまち ～健康で生き生きと暮らすことのできる吉野町～(\*1)』の実現に向かって、健康づくり・介護予防の輪を広げていく取り組みを行っていきましょう!

(\*1)第2次町健康増進計画及び食育推進計画より