

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	7月12日(木) 7月19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	7月 3日(火) 7月10日(火) 7月17日(火) 7月24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	7月12日(木)	10:30~ 11:15	0~2歳児と保護者	木育に関するお話や木のおもちゃで遊びます。※申込は不要です。	よしのこども園	
子育て相談	7月21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をお気軽にお話してください。今月から場所が変わりました。※事前にお申し込みください。	保健センター (健やか一番館 4階)	長寿福祉課 保健センター (NTT)Tel 32-0521 (IP) Tel 39-9079
育児相談	7月27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。	保健センター (健やか一番館 4階)	
すこやか相談	7月31日(火)	13:00~ 16:00	就学前のお子様とその保護者	就学前のお子様を対象に心理士による相談を行います。※事前にお申し込みください。		
育児サークル 「びよびよ広場」	7月13日(金)	10:00~ 11:00	未就園児と保護者・妊娠中の方	笑いヨガ ※3日前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)	高田こども家庭 相談センター Tel(0745)22-6079
子どもに関する 定期出張相談所	8月10日(金)	10:30~ 16:00	18歳未満の子どもと保護者	相談担当者：児童福祉司・児童心理司 (高田こども家庭相談センター職員) ※申込が必要です。		

(注)0~2歳児:H27.4.2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/lifeevent/kosodate/top.htm>



母子保健事業(保健センターにて) 閏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	7月20日(金)	13:30~14:00	H30. 2. 5~H30. 3.20生
7か月児健診・BCG予防接種		13:15~13:30	H29.11. 5~H29.12.20生
10・12か月児健診	7月24日(火)	14:00~14:30	H29. 8. 5~H29. 9.20生 H29. 6. 5~H29. 7.20生
1歳6か月児健診		13:30~14:00	H28.10月~H28.12月生
3歳6か月児健診		13:00~13:30	H26.11月~H27. 1月生

予防接種事業(保健センターにて) 母子健康手帳などをご確認いただき、不足分の接種を受けて下さい。

ワクチンの種類	実施日	受付時間	対象者	備考
日本脳炎2期	7月27日(金)	14:00~14:30	9歳以上の日本脳炎追加接種(3回目)完了者	10日前までに保健センターにお申し込みください。 【持ち物…予防接種予診票、母子手帳】
	8月10日(金)	14:00~14:30		
麻しん・風しん2期	8月 3日(金)	14:00~14:30	5歳児(H24年4月2日~H25年4月1日生)	

病後児保育をご利用ください

お子さんが病気の回復期(病気治癒に向かいつつある期間)で、集団保育や家庭保育ができない場合にご利用することができます。

病後児保育は、吉野町が大淀町ときたの学園に病後児保育の利用について協定した委託事業です。

※詳細はホームページをご覧ください。
きたの学園 <http://kitano-gakuen.jp>

- ◆対象 町内在住の満1歳児から小学3年生まで
- ◆場所 きたの学園内 病後児保育室「にじ」
(大淀町北野23番地の8) Tel(32)1870
- ◆時間 月曜日~金曜日 8時30分~18時30分
- ◆利用料 1日2,000円 布団リース・給食代 400円

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「2018年度吉野町健康づくりカレンダー」をご覧ください。

「2018年度吉野町健康づくりカレンダー」は2019年3月末まで保存していただきますようお願いします。

7月の健(検)診事業

子宮頸がん・乳がん・大腸がんセット検診

実施日	実施場所	受付時間	対象者	検診内容	料金
7月5日(木)	保健センター	13:30~15:30	〈子宮頸がん検診〉平成11年3月31日以前に生まれた方 〈乳がん検診〉昭和54年3月31日以前に生まれた方 〈大腸がん検診〉平成1年3月31日以前に生まれた方 ※子宮頸がん・乳がん検診は昨年度の検診を受けていない方	〈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
				〈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〉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

健康相談

実施日	実施時間	持ち物
7月11日(水)	13:30~15:00	健診結果、筆記用具、メガネ等

健診結果の説明や日常生活の振り返りなど、健康に関する個別相談会です。
保健師または栄養士が健康に関する個々の相談に応じます。

健診結果相談会

実施日	実施時間	持ち物
7月28日(土)	13:30~15:00	健診結果(別の機会に健診を受診された方は健診結果)、筆記用具、メガネ等

6月・7月に行った集団健診の結果相談会を実施します。
管理栄養士・保健師が分かりやすく日常生活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。

7月23日~29日は肝臓週間です

肝臓は沈黙の臓器とも言われ、病気を患っても症状が出ないことが多いと言われています。なかでも肝炎ウイルスの多くは感染しても初期は自覚症状がほとんどないために、慢性肝炎や肝臓がん等に進行して初めて感染が判ることがあります。肝炎ウイルス検査を受けて感染の有無を調べることで治療や肝疾患への進行を防ぐことができます。

吉野町では、「ミニドック」の中で40歳以上の方を対象に肝炎ウイルス(B型・C型)検診を実施しています。詳しくは保健センターにお問い合わせください。



熱中症にご注意!

7月～9月頃は、高温で湿度の高い時間が増えます。このような時期に多いのが「熱中症」です。次の点に注意し、暑い季節を乗り越えましょう!

《熱中症を防ぐポイント》

- ① **温度に気をくばる** エアコンや扇風機を適度に利用しましょう。また、風通しを良くする、涼しい服装にする、日陰(日傘やすだれ等の使用)を作るなどの工夫をしましょう。
- ② **水分補給** こまめに水分を取る、汗を多量にかいた時はスポーツドリンク等で水分補給をしましょう。外出時に水分を持ち歩くことも忘れずに…。
- ③ **休息を取りましょう** 暑い日は、無理をせず、日陰での休息をこまめに取りましょう。
- ④ **栄養をとりましょう** 夏バテなどで体力が落ちると熱中症になりやすくなります。栄養をバランス良く取って体力を付けましょう。
- ⑤ **声のかけ合い** ご家族・ご近所の方々と協力して熱中症防止の声をかけ合いましょう。

熱中症の症状

- 軽度** めまい、失神、筋肉痛(こむら返りなど)
中度 吐き気、大量の汗、頭痛、39度以上の熱
重度 顔が赤く、意識がもうろうとしている、汗が出ない、40度を超える熱。

こんな時はすぐに体を冷やし、救急車を!

- ①意識がない、もうろうとしている。
- ②吐き気、嘔吐がある。
- ③自分で水分を摂ることが不可能。
- ④けいれんしている。



虫刺されにご注意!

これからの季節は、蚊やダニ等の虫が多く発生します。最近では、国内で蚊やダニ等が媒介する感染症も報告されています。バーベキューや行楽等により野外で過ごす機会が多く、露出範囲が広い服を着用する夏の季節は、虫刺されが多くなる時期です。

虫除けスプレーを適度に使用し、山野に入る際には露出の少ない服を着用することで虫刺されを防ぎましょう。また、日焼け止めクリーム等を使用する際は、日焼け止めクリーム等を塗布後に虫除けスプレーを使用しましょう。

“介護者のつどい”

工作とお喋りでリフレッシュしよう!

『介護をがんばりすぎていませんか?』現在介護されている方はもちろん、介護を経験された方や、今後のために参加されたい方なら、どなたでも参加できます。今回は、塗り絵と介護についてのお喋り会を実施します。みなさん楽しい時間を過ごしていただいで、心身ともにリフレッシュしませんか?ぜひ、ご参加ください。



- ◆日時 7月17日(火) 13時30分～15時30分
- ◆場所 吉野町役場 長寿福祉課
健やか一番館3階 スマイルくらぶ

◆申込締切 7月13日(金)

※定員20名(先着順・参加無料)

◆お問い合わせ

吉野町役場 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26回 奈良県高齢者いい歯のコンクール募集

◆応募資格

①70歳以上で歯の健康な方(若干の欠損歯、かぶせ等可)

②第23回、第24回、第25回の最優秀の方は応募できません

◆応募期限 7月10日(火)～8月31日(金)まで

◆審査・表彰 10月4日(木) 正午～16時30分
奈良県歯科医師会館にて(奈良市二条町2丁目9-2)

※8020達成者には認定書が授与され、最優秀者には後日、知事より賞状が授与されます。

※昼食はお済ませの上、ご参加ください。

◆応募 官製ハガキに郵便番号、住所、氏名(ふりがな)、電話番号、生年月日、性別、年齢を明記し、〒630-8002 奈良市二条町2丁目9-2

奈良県歯科医師会・高齢者いい歯のコンクール係まで

◆主催・お問い合わせ 奈良県歯科医師会

TEL0742(33)0861

共催 奈良県

後援 奈良県老人クラブ連合会 (財)8020推進財団



介護保険料特別徴収(年金天引き)の仮徴収額を平準化します

介護保険料は、年金から年6回、前半を仮徴収、後半を本徴収としての年金天引きで納めて頂いています。4月上旬に4・6・8月の天引き額をお知らせしましたが、所得の変動や世帯状況等により仮徴収額と本徴収額が大きく異なると想定される方の、**8月分の天引き額を変更**します。

これは、皆さんが2か月ごとに受け取る年金額ができるだけ均等(平準化)になるように、介護保険料の8月の天引き額を変更して調整するものです。

今回、対象となる方には、『納入通知書(仮徴収額変更通知書)』を送付しますので、ご確認ください。なお、この『納入通知書(仮徴収額変更通知書)』は、金額の変更をお知らせするもので、新たなお支払いをお願いするものではありません。

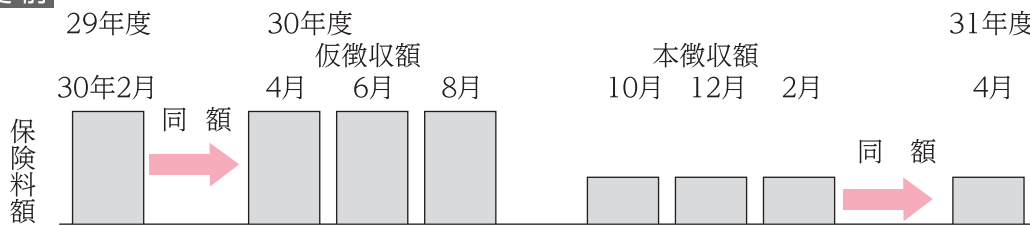
○平準化とは

4月、6月、8月の仮徴収額は、原則として2月の本徴収額と同額となりますが、所得の変動、特別徴収の開始時期等の要因により、このまま仮徴収を行うと1年間の保険料が前半(仮徴収)と後半(本徴収)に大きく差が出てしまう方がおられます。そこで、1年間を通じてできるだけ均等(平準化)になるように8月の徴収額を変更(中止)し特別徴収の保険料の平準化を図ります。

参考例

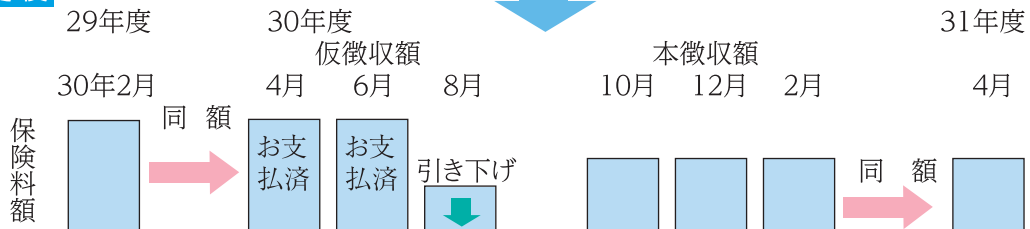
●8月の保険料を引き下げる場合

変更前



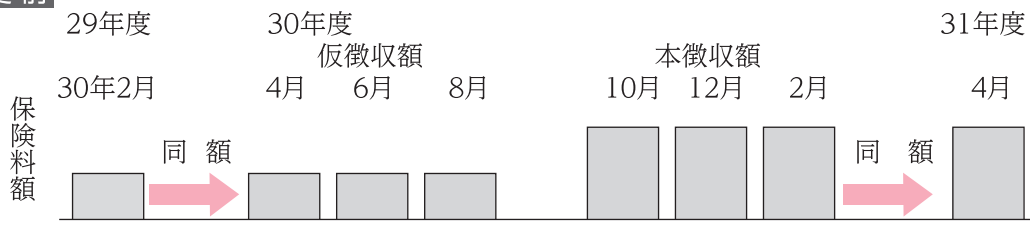
4月にお知らせ済みの額です。今回4、6月分はそのままに8月分を引き下げ(特別徴収を中止し)10月分以降で調整します。

変更後



●8月の保険料を引き上げる場合

変更前



4月にお知らせ済みの額です。今回4、6月分はそのままに8月分を引き上げ、10月分以降で調整します。

変更後

