

## ●平成21年度学童保育わんぱくクラブ利用のお知らせ●

学童保育わんぱくクラブは、保護者が就労などにより昼間家庭にいない児童を対象に、授業の終了した放課後に生活の場を確保し、適切な遊びや指導を行います。

クラブは、町が放課後児童健全育成事業として実施しています。また、その運営については、町から一宮町社会福祉協議会へ委託をしています。

平成21年度からは、新たに東浪見小学校へクラブを設置します。

- 対象児童 小学校1学年から3学年の児童で、次のいずれかに該当する場合
- 保護者の労働などにより、昼間の時間に常時家庭が留守で、児童の保育ができない場合
  - 保護者が疾病などにより、児童の保育ができない場合
  - 保護者が家庭にいる病人などの看護にあたるため、児童の保育ができない場合
  - その他の理由により、保護者が児童の保育ができない場合

- 学童保育所 市街地集会所（一宮町一宮3328、観明寺山門そば）  
東浪見小学校（一宮町東浪見1516-2、東浪見小学校特別教室）

- 利用時間
- ・月～金曜日 午後2時30分から午後6時30分まで
  - ・土曜日及び夏休み等 午前7時30分から午後6時30分まで

- 休業日 日曜日・祝日・年末年始 ※その他災害などにより臨時に休業する場合があります。

- 利用料
- ・月～金曜日 ひとり月額 7,500円（おやつ代は1,500円を別途負担）
  - ・月～土曜日 ひとり月額10,500円（おやつ代は1,800円を別途負担）
  - ・夏休みのみ（8月）の利用の場合は、ひとり月額15,000円となります。  
（おやつ代は別途負担）

- 定員 市街地集会所・・・50名  
東浪見小学校・・・30名  
※利用者数が定員に満たない場合には高学年の利用も考慮します。

### ■利用手続

#### （1）申込みに必要な書類

- ①放課後児童健全育成事業利用申込書
  - ②学童保育利用申請に伴う在職証明書（保護者の就労が証明できるもの（両親共））
  - ③児童票
  - ④保険証の写し（児童が記載されたもの）
  - ⑤その他家庭の状況により提出いただく書類があります。
- ※利用申込書は福祉健康課及び一宮学童保育わんぱくクラブに用意してあります。

#### （2）申込受付

- ・日時 平成21年2月16日から2月23日まで
- ・場所 福祉健康課（平日、午前8時30分から午後5時まで受付）  
一宮学童保育わんぱくクラブ（保育時間内に受付）  
※郵送でも受け付けします。

#### （3）利用決定 3月中旬に保護者あてに通知します。

- その他 ・児童の学童保育への迎えは、保護者の方をお願いします。

- 問合せ 〒299-4396  
一宮町一宮2457（一宮町保健センター内）  
一宮町役場福祉健康課福祉係 ☎0475-42-1431

ご利用ください!!

# 一宮町地域包括支援センター

一宮町保健センター内

平成20年4月1日に地域包括支援センターを開設いたしました。地域の皆様に、その役割や具体的内容について、まだまだ知られていない部分があるようですので、もう一度ご紹介させていただきます。

地域包括支援センターは、高齢者の皆様が、住み慣れた地域でいつまでも健やかに生活していけるよう、介護・福祉・健康・医療などさまざまな面から総合的に支援するものです。

## 『地域包括支援センターとはどんなことをするの?』

保健師、社会福祉士が中心になって、次のような支援を行います。

### ① 総合相談

介護に関する相談や心配ごと、悩み以外に、健康や福祉、医療や生活に関することなど、「どこに相談してよいか分からない」心配ごとや悩みについてもご相談ください。

### ② 介護予防ケアマネジメント

介護認定において要支援1、2と認定された方や、支援や介護が必要となるおそれのある方が対象です。

生活機能の低下をできる限り予防し、自立した生活が送れるよう一緒に考え、介護予防プランを作成し支援をしていきます。

### ③ 権利擁護

お金の管理や契約に関する相談など、頼れる家族等がいない場合は、必要に応じて成年後見制度の申し立ての支援を行います。

また、悪質な詐欺高法や消費者金融など消費者被害の防止に努めます。さらに、高齢者の虐待の早期発見や予防に努め対応していきます。

### ④ その他

高齢者の皆さんが住み慣れた地域で安心して暮らすことができるよう、さまざまな職種や機関と連携するためのネットワークづくりに力を入れていきます。自宅でも施設でも途切れることなく一貫して支援が受けられ、地域で暮らし続けることができるよう、高齢者の生活全体を支えていきます。

## 「こんなとき」は・・・

高齢なので  
手助けがほしい

1人暮らしで  
今後が心配

誰に相談した  
らいいのか分  
からない

健康に  
自信が  
もてない

介護保険で  
「非該当」に  
なってしまった

一宮町地域包括支援センターへ  
お気軽にご相談ください。保健師、社会福祉士が対応します。

☎40-1055(直通)

財産管理に  
自信がなくな  
った



～シリーズ第6回目は、老人保健事業の紹介です。  
今回は、「骨粗しょう症予防検診」をご紹介します～

### 食事と運動で骨力アップ 骨粗しょう症予防検診

#### ★骨粗しょう症予防検診

11月に保健センターで骨粗しょう症予防検診を実施しました。骨粗しょう症予防検診は18歳～35歳・40歳・45歳・50歳・55歳・60歳・65歳・70歳の女性を対象に行なっています。

今年度の検診は220名の方が受診しました。骨の減少は目で見る事ができないため、つい「自分は大丈夫」と甘く見てしまいがちです。検診を受けた方の中には、「初めて受診したが、こんなに骨密度が減っているとは思わなかった。」と驚いている方もいます。

骨粗しょう症は骨を強くする生活習慣により予防できますし、骨粗しょう症と診断された場合も、生活習慣や治療により改善できます。骨の健康の為に、一度受診することをおすすめします。

検査はとても簡単です。かかると超音波をあてて骨量を計ります。短時間で、痛みもありません。

特に女性は男性と比較すると最大骨量が低い傾向にあること、骨の形成を促進する女性ホルモンが閉経後急激に減少する事などの理由から、骨量の減少が男性より早いために、骨粗しょう症になりやすいと考えられています。

また最近では、若い世代に「やせ」の傾向が強く、無理なダイエットによりカルシウムを十分ためる事ができず、早い時期での骨粗しょう症の発症が心配されています。

町の検診は若年層の受診率が低い傾向にありますが、いつまでも健康でいきいきした毎日過ごす為に、ぜひ若いうちから関心を持っていただきたいと思います。

#### ★日常生活の中で骨を守る習慣をつけましょう

骨の健康のためには、食生活や運動などで骨を強くする生活習慣を心がける事が大切です。私たちが日常生活の中で気をつけられる事についていくつか紹介します。

#### 1. カルシウムをとりましょう

骨を強くする為には、骨の材料となるカルシウムは欠かせません。成人が1日当りにとりたいカルシウムの量は600～700mgとされています。

特に牛乳はコップ1杯で約200mgのカルシウムを含み、そのうち約40%が体内に取り込まれるので、おすすめです。牛乳の他にも、小魚で約30%、野菜類で約20%が吸収されると言われています。

#### 2. ビタミンDって?

ビタミンDは、カルシウムを体にとり込むのを助ける働きをします。食品からの他に、日光(紫外線)を

適度に浴びる事でビタミンDが皮膚内で作られます。天気の良い日の外出等、日光にあたることを心がけてみましょう。

#### 3. 運動から

運動により適度に骨に力(負荷)がかかると、骨を作る細胞が活性化し、カルシウムが骨につきやすくなります。激しい運動をたまに行なうよりも、継続して運動をする事が効果的と考えられています。そこでおすすめなのは歩くことです。いつもより多く歩く事からはじめてみましょう。



冬も元気に  
ウォーキングウー!

## ■一宮町保健センター

※対象者に通知している行事については、掲載していないものもあります。  
詳しくは保健センターにお問合せください。

### 2月の行事

問合せ先：一宮町保健センター内 福祉健康課 健康係 ☎40-1055

名称	日程	時間	内容・対象	場所
マタニティ教室 (第1回目)	5日(木)	受付13:15~13:30	妊婦及びその家族	保 健 セ ン タ ー
育児相談(予約制)	9日(月)	9:30~10:30	子育てに関するさまざまな相談	
親子ふれあい教室		10:30~11:30	あそびの教室 0歳児(きょうだいの参加も可)と保護者	
マタニティ教室 (第2回目)	10日(火)	受付 9:45~10:00	妊婦及びその家族	
けんこう運動教室		受付13:15~13:30	65歳以上の希望者	
5歳児歯科相談	12日(木)	受付13:15~13:45	平成15年7月~12月生まれ	
食生活改善会 地区伝達講習会	17日(火)	受付 9:20~ 9:30	町内在住の希望者 (お問合わせください)	
れいんぼう教室 (前:リハビリ教室)		13:00~15:00	何らかの障害を持つ高齢者 (参加を希望される方は、事前に 保健師までご相談下さい)	
1歳6ヶ月児健診	18日(水)	受付13:15~14:00	平成19年4月~平成19年7月生まれ	
乳児相談	19日(木)	受付13:15~14:00	4ヶ月児・7ヶ月児・12ヶ月児	
マタニティ教室 (第3回目)	20日(金)	受付13:15~13:30	妊婦及びその家族	
B C G 予防接種	24日(火)	受付13:15~13:30	平成20年11月生まれ	
けんこう運動教室	25日(水)	受付13:15~13:30	65歳以上の希望者	
ポリオ予防接種	27日(金)	受付13:15~13:45	対象者には通知します。	
あそびの広場	2日(月)・4日(水)・6日(金) 10日(火)・12日(木)・13日(金) 16日(月)・17日(火)・20日(金) 23日(月)・25日(水)・26日(木) 27日(金)		9:30~12:00 13:00~16:00 乳幼児と保護者	
	※26日(木)11:00~11:30 ボランティア「赤とんぼの会」による絵本の読み聞かせが行われます。			

いちのみや  
広報カレンダー



2  
2009



※カレンダーは2月の予定です。

日	月	火	水	木	金	土
1 休 秋葉医院 ☎42-3323 先勝	2	3 節分 友引	4 先負	5 マタニティ教室 (第1回目) 人権行政相談 心配ごと相談 仏滅	6 大安	7 赤口
8 休 清水医院 ☎42-2950 友引	9 育児相談(予約制) 親子ふれあい教室 先負	10 マタニティ教室 (第2回目) けんこう運動教室 仏滅	11 建国記念の日 休 鈴木医院 ☎42-3111 大安	12 町長室開放日 5歳児歯科相談 心配ごと相談 赤口	13 先勝	14 友引
15 休 長生診療所 ☎32-3303 先負	16 確定申告受付 (~3月16日) 仏滅	17 食生活改善会 地区伝達講習会 れいんぼう教室 (前:リハビリ教室) 大安	18 1歳6ヶ月児健診 赤口	19 乳児相談 心配ごと相談 先勝	20 マタニティ教室 (第3回目) 法律相談 友引	21 先負
22 休 長生八積医院 ☎32-3282 仏滅	23 大安	24 BCG予防接種 赤口	25 けんこう運動教室 友引	26 心配ごと相談 先負	27 ポリオ予防接種 仏滅	28 大安

休：休日当番医(9:00~17:00) ※変更する場合があります。消防本部通信指令課 ☎24-0119へお問合せください。

2月のごみ収集日

1. コース (1区~10区)		2. コース (11区~17区 船頭給・新地・宮原・海岸)		3. コース (綱田・東浪見・新浜)	
粗大ごみ	第2金曜日 <b>13日</b>	燃えないごみ	第1金曜日 <b>6日</b>	資源ごみ	第1金曜日 (ビン、缶、ペットボトル他) 乾電池収集 <b>6日</b>
資源ごみ	第3金曜日 (ビン、缶、ペットボトル他) 乾電池収集 <b>20日</b>	粗大ごみ	第3金曜日 <b>20日</b>	燃えないごみ	第2金曜日 <b>13日</b>
燃えないごみ	第4金曜日 <b>27日</b>	資源ごみ	第4金曜日 (ビン、缶、ペットボトル他) 乾電池収集 <b>27日</b>	粗大ごみ	第4金曜日 <b>27日</b>

☆可燃ごみの収集日は全コース火、木、土曜日です。

今月の納期 期日までに納めましょう。

町 県 民 税(第4期)  
国民健康保険税(第7期)  
介護保険料(第7期)  
後期高齢者医療保険料(第7期)

**2月2日(月)**

こども急病電話相談

プッシュ回線の固定電話からは  
局番なしの⇒#8000  
直接おかけの場合は⇒☎043-242-9939  
相談日時は 毎日夜間 19時~22時  
なお、緊急・重症の場合は迷わず「119」へ

夜間急病診療所

☎24-1010 (茂原消防署のうら)  
・診療科目 内科・小児科・診療時間 20:00~23:00  
夜間急病診療テレフォン案内  
☎24-1011(19:00~翌朝6:00)