

# お知らせ なんたん



第115号(3の2)平成22年10月22日発行

## 麻しん風しん予防接種を受けましょう

1歳、幼稚園・保育所年長児、中学1年生、高校3年生の皆さん、麻しん風しんの予防接種はもう受けられましたか。風邪・インフルエンザなどの感染症が流行する冬場は体調を整えにくく、予防接種を受けそびれてしまいがちです。特に定期予防接種期間が1年間と短い麻しん風しんの予防接種は、今の時期にぜひ受けておきましょう。

### ●麻しん風しん予防接種対象者(平成22年度)

区分	対象	接種回数	接種期間
1期	1歳の誕生日～2歳の誕生日の前日	1回	1歳の誕生日を迎えたら、できるだけ早く
2期	幼稚園・保育所の年長児(平成16年4月2日～平成17年4月1日生)	1回	平成23年3月31日まで
3期	中学1年生に相当する年齢の方(平成9年4月2日～平成10年4月1日生)	1回	同上
4期	高校3年生に相当する年齢の方(平成4年4月2日～平成5年4月1日生)	1回	同上

◇問合せ先 健康課 TEL (0771) 68-0016

## 健康プール教室(Ⅱ期)の参加者を募集します

運動不足になりがちな冬季に、温水プールでの水中運動により、楽しみながら運動不足解消に取り組んでみませんか。ぜひこの機会にご参加ください。

### ●実施期間 平成23年1月上旬～3月中旬 全10回

曜日	コース	時間	定員
火曜日	じっくりコース (経験者・40歳～おおむね64歳の方)	午後2時～ 2時55分	各コース 30人
木曜日	ぼちぼちコース (初心者・おおむね65歳～74歳の方)		

※1回/週を予定しています。初回と9回目・最終回の開始時間が早くなります。具体的な内容、日程、時間、持ち物などは、参加決定された方にお知らせします。※教室途中でのコース変更はできません。申し込み多数の場合は、初めての方を優先的に抽選します。結果は、郵送でお知らせします。

※できるだけ、毎回ご参加いただける方がお申し込みください。

- 場所 スプリングスひよし温水プールほか
- 内容 水中ウオーキング、アクアピクスほか(スイミング指導はありません)
- 参加料 プール利用料:500円/1回 ※通常料金は600円です。
- ※「SSクラブ会員証」をお持ちの方は、利用できます。
- 指導者 スプリングスひよしインストラクター
- 注意 疾患などにより水中運動を止められている方を除きます。高血圧や心臓病、糖尿病などの治療中の方は、必ず主治医に相談いただき許可を得てください。
- 申込方法 12月3日(金)までに氏名、年齢、住所、電話番号、第1希望曜日、第2希望曜日、治療・管理中の疾患の有無、医師の指示を下記申込・問合せ先にご連絡の上、お申し込みください。

◇申込・問合せ先 健康課 TEL (0771) 68-0016

## 平成22年度南丹市グループワーク事業のお知らせ

社会生活を営む中で、あらゆる人間関係でコミュニケーションがとれない、自分をうまく表現できないなどの悩みや精神的な不安をグループ活動を通じて共有し、人とのつながりを強め、人とかかわるための自信を回復していきます。

### ●南丹市グループワーク計画表(11・12月分)

日程	内容	地区名	場所
11月8日(月)	マイ箸づくりとレクリエーション	全地区	こむぎ山健康学園(園部町)
11月19日(金)	茶話会	園部	憩いの家(園部町)
12月3日(金)	クリスマス会	園部	こむぎ山健康学園(園部町)
12月13日(月)	クリスマス会	日吉	はーとびあ(日吉町)
12月15日(水)	クリスマス会	八木	八木保健福祉センター
12月16日(木)	クリスマス会	美山	美山保健福祉センター
12月17日(金)	茶話会	園部	憩いの家(園部町)

※内容を変更することがありますので、下記問合せ先にお問い合わせください。

◇問合せ先 健康課 TEL (0771) 68-0016  
各支所 健康福祉課 TEL 八木(0771) 68-0022  
日吉(0771) 68-0032 美山(0771) 68-0041

## 男性の高血圧・糖尿病予防料理教室を開催します

今まで料理を作った事がない方も、経験のある方も、簡単でおいしい料理作りに挑戦してみませんか。高血圧予防・糖尿病予防をテーマに、各2回シリーズで開催します。

場所	八木公民館	園部公民館
日時	1回目 11月13日(土) 午前9時30分～午後3時	11月27日(土) 午前9時30分～午後3時
	2回目 平成23年1月16日(日) 午前10時～午後3時	平成23年1月15日(土) 午前10時～午後3時
テーマ	糖尿病予防	高血圧予防
内容	糖尿病予防の食事(調理実習) 糖尿病予防について メタボ予防エクササイズ	高血圧予防の食事(調理実習) 高血圧予防について メタボ予防エクササイズ
申込締切	11月8日(月)	11月22日(月)

- 対象 南丹市内在住、在勤の成人男性 ●参加費 200円/回
- 持ち物 エプロン、三角巾(手ぬぐい可)、手ふきタオル、筆記用具、米0.5合/回
- 主催 南丹市食生活改善推進員協議会園部支部・八木支部(くるみの会) ●定員 先着30人
- 申込方法 上記申込締切日までに下記申込・問合せ先に電話でお申し込みください。

◇申込・問合せ先 健康課 TEL (0771) 68-0016

## 健康いきいき教室を開催します

体脂肪チェック、バランスを考えた調理実習、簡単な運動を入れた教室を開催します。

- 日時 11月24日(水) 午前10時～午後2時30分 ●場所 日吉保健福祉センター
- 内容 自分の身体を知りましょう(BMI・体脂肪チェック)、調理実習(野菜たっぷりメニュー)、簡単な運動(運動のできる服装でお越しください)
- 対象 南丹市内在住、在勤の成人 ●参加費 200円(調理実習材料代)
- 持ち物 エプロン、三角巾(手ぬぐい可)、手ふきタオル、筆記用具、米0.5合
- 主催 南丹市食生活改善推進員協議会日吉支部(くるみの会) ●定員 先着15人
- 申込方法 11月12日(金)までに下記申込・問合せ先に電話でお申し込みください。

◇申込・問合せ先 健康課 TEL (0771) 68-0016

## 高血圧予防料理教室を開催します

ご自身やご家族の健康を見直し、簡単でおいしい料理作りに挑戦してみませんか。高血圧予防をテーマに、各2回シリーズで開催します。ぜひご参加ください。

場所	美山保健センター
日時	1回目 11月21日(日) 午前9時30分～午後3時
	2回目 平成23年2月6日(日) 午前10時～午後3時
テーマ	高血圧予防
内容	高血圧予防の食事(調理実習)、高血圧予防について、メタボ予防エクササイズ

- 対象 南丹市内在住、在勤の成人 ●参加費 200円/回
- 持ち物 エプロン、三角巾(手ぬぐい可)、手ふきタオル、筆記用具、米0.5合/回
- 主催 南丹市食生活改善推進員協議会美山支部 ●定員 先着30人
- 申込方法 11月15日(月)までに下記申込・問合せ先に電話でお申し込みください。

◇申込・問合せ先 健康課 TEL (0771) 68-0016

## 11月は児童虐待防止推進月間です

子どもの生命が奪われるなど虐待のニュースが後を絶たず、心を痛めておられる方、何かできないかと思っておられる方も多いのではないのでしょうか。子どもへの虐待を発見したり、「虐待かな?」とったりしたときは、迷わず通報し、児童相談所や地域での支援につないでいくことが大切です。また、子育て家庭が孤立することなく、困ったときには周りの人に相談できる未然防止、早期発見の取り組みも求められています。

### ●子育ての悩みや「虐待かな?」と思ったらご相談ください

児童相談所全国共通ダイヤル	0570-064-000
京都府家庭支援総合センター	075-531-9900
南丹市福祉相談支援窓口	(0771) 68-0028

※オレンジリボンには社会全体で子ども虐待を防止するというメッセージが込められています。

●平成22年度「児童虐待防止推進月間」標語 「見すごすな 幼い子どもの SOS」

◇問合せ先 子育て支援課 (0771) 68-0017

