



1月20日、北伊予小学校の4～6年生30人が久万スキーランドでの「スノーボード体験教室」に参加しました。

この教室は、北伊予の小学生にスノーボードを通して冬のスポーツの楽しさを知ってもらおうと開催している、子どもたちに人気の教室です。

当日は、天気もよく、ゲレンデには新雪が積もり最高の状態でした。子どもたちは、インストラクターにコツを教えてもらいながら、転んでは元気に起き上がり、何回もチャレンジして。午後には、どの子も滑れるようになっていました。

帰りの車中では「初めてだったけれど、滑れるようになった」「面白かった、もっと滑りたかった」「来年も参加したい」と、みんな満足した様子でした。

東公民館

神崎210
☎984-11159

スノーボード
体験教室



1月12日、松前幼稚園遊戯室で、輪投げとスカットボールの2種目に挑戦しました。

輪投げは、やったことや知っている児童がたくさんいましたが、ゲートボールと同じスティックを使って前方の穴にボールを入れる「スカットボール」は、ほとんどの児童が知りませんでした。

どちらの種目も簡単そうに見えて、なかなか思い通りにならず。輪投げで「何で入らん」との声が聞こえたかと思えば、スカットボールでは、慣れないスティックに戸惑う児童たち。その中で、思いがけなく入り「やったー入った」と歓声が上がるなど、どの児童も一生懸命頑張っていました。

寒い中、みんな時間を忘れて大満足の教室となりました。

西公民館

北黒田966-2
☎984-15313

放課後子ども教室



1月12日、岡田小学校体育館で本年度2回目の「ホッケー体験」を行い、放課後児童クラブの1年生を含めた総勢55人の児童が汗を流しました。

今回の教室では、特別講師として、えひめ国体に出場した選手を迎えました。練習前には、選手たちの素晴らしいプレーを間近で見ることができ、児童たちも感動していました。プレーに感動して気持ちを高めた後は、いよいよ実践です。実際にリフティングやシュート練習を行いました。9月に1度体験したこともあり、上達している児童たちの姿を見ることができました。

この中から、未来のホッケー選手が誕生するのを楽しみます。

北公民館

昌農内456-1
☎984-17529

放課後子ども教室

オトナの健康

保健センター
Health management
☎985-4118

◎福祉センター2階 健康課保健センター係で血圧測定・健康相談ができます。

事業名	月日	時間	場所	内容	
デイケア (精神保健)	3月2日(金)	9時30分～15時	福祉センター2階	申込制	レクリエーション 創作活動など
	4月6日(金)				
個別 栄養相談	3月7日(水)	9時～12時			糖尿病などの食事指導と相談 ※1週間前までに申し込みを。1人1時間
	3月20日(火)	13時～16時			
	4月4日(水)	9時～12時			
家族懇談会	3月23日(金)	13時30分～15時30分			精神科医による講座

3月1日～8日
女性の健康週間
for women's health

女性は、生涯を通じてホルモンバランスが大きく変動します。更年期には女性ホルモンが減少し、脂質異常症や骨粗しょう症が起こりやすくなるなど、心と体にさまざまな変化が生じます。自分の体を知るためにも定期的に健康診断を受けましょう。今月号の広報に総合健診の案内を同封しています。

Information

高齢者の肺炎球菌感染症予防接種

下記対象者の接種費用の助成期限が迫っています。事前に医療機関へ予約し、早めに接種してください。

▶定期接種対象者 町に住居登録がある

- ① 29年度中に65、70、75、80、85、90、95、100歳になる人
- ② 60～64歳で、心臓、腎臓、呼吸器、ヒト免疫不全ウイルスによる重度の障がいがある人(身体障がい者手帳1級程度)

▶接種期限 3月31日(土)

▶助成回数 生涯1回限り(既にこの予防接種を受けた人は、定期接種として受けることはできません)

▶接種費用 4千円(自己負担額)

※生活保護、中国残留邦人等支援給付受給者は無料(証明書が必要)。

▶持参物 高齢者定期予防接種カード(対象者①には29年4月に送付済)、保険証などの身分証明書

※接種券・予診票は医療機関にあります。

☎健康課保健センター係 ☎985-4118

包括支援センター

community general support center

福祉センター 2階 ☎985-4205

【花粉症の季節を快適に】

今年も花粉のシーズンがやってきました。花粉症は命にかかわる病気ではありませんが、飛散する花粉量の増加に伴い、最近では4人に1人がかかっているとされる「国民病」です。花粉症のつらい症状は生活の質を著しく低下させますが、しっかりとした治療と対策を行うことで改善することができます。

▼花粉症治療(メディカルケア)

医師に相談し、症状に合わせた治療を受けることが快適に過ごすための近道です。症状が悪化してから受診しがちですが、花粉の飛散開始とともに始める初期治療が有効です。特に症状がひどい人は、早めに耳鼻咽喉科、眼科、内科やアレルギー科などで受診しましょう。

▼花粉症対策(セルフケア)

- ・外出時は、花粉が身体に付きにくい服装をし、マスクや眼鏡を着用する。
- ・帰宅時は、付着した花粉を外でよく払い、手洗い、うがいや洗顔を徹底する。
- ・花粉の飛散が多い時間帯は、外出や洗濯物の外干しを避ける。
- ・在宅時は、窓の開閉に注意し、掃除をこまめに行う。

花粉症は、自然に治ることはほとんどありません。今まで症状がなかった人でも突然発症する人もいます。花粉症の有無にかかわらず、花粉を少しでも体内に入れないようにする努力が大切です。