



1月21日、北伊予小学校の4・6年生19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、雪のあまり降らない北伊予地区の小学生に、スノーボードの楽しさを知ってもらおうと開催しているものです。

当日は天候にも恵まれ、インストラクターに教わりながら、スノーボードにチャレンジ。中には、初めてスノーボードをする参加者もいましたが、転んでも転んでも元気に起き上がって練習し、徐々に滑れるようになりました。

あっという間に時間が過ぎ、「えっ。もう終わりの」「来年も参加したい」と話す子どもたちは、ゲレンデでの楽しい時間を満喫したようでした。

東公民館

神崎210
☎984-1159

スノーボード
体験教室



1月27日、松前小学校の校庭や体育館で軽スポーツを楽しみました。

まず、校庭で長縄跳びに挑戦しました。最初は、みんなの息が合わず、すぐに引っこかかっていましたが、声を掛け合うことで跳べる回数も多くなりました。次に体育館で、輪投げ、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」、フライングディスクを的に当てる「ディスクッター」の3種目を行いました。どの種目も簡単そうで、なかなか思い通りにならず「何で入らんの」「これはヤバイ」と話す子どもたち。一方、「やったー、入った」といった歓声もあちこちから聞こえてきました。みんな時間を忘れて、大満足の1日となりました。

西公民館

北黒田966-2
☎984-5313

放課後子ども教室
軽スポーツを楽しもう



6月24日から始まった本年度の放課後子ども教室では、北公民館、岡田小学校体育館でのレクリエーション活動やビオトープでの観察会など、さまざまな活動をしてきました。

参加している岡田小学校の1・2年生32人も、毎週の活動を楽しみにしているようで、「今日は何するの」「楽しそう」と興味を持って参加してくれていました。

教室は、3月3日に閉講式を迎えます。教室を無事に終えることができるのは、地域の学習アドバイザー、安全管理員の皆さんの支えがあったからです。ありがとうございました。

また、新年度の子ども教室で、どんな児童に会えるのか楽しみです。

北公民館

昌農内456-1
☎984-7529

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
個別栄養相談	3月1日(水)	9時～12時	福祉センター	申込制 糖尿病などの食事指導と相談(1人1時間) ※1週間前までに申し込みを
	3月21日(火)	13時～16時		
	4月5日(水)	9時～12時		
デイケア(精神保健)	3月3日(金)	9時30分～15時	福祉センター	レクリエーション、創作活動など
	4月7日(金)			
家族懇談会	3月24日(金)	13時30分～15時30分	福祉センター	精神科医の講座・座談会

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を助成します。期限が迫っていますので、接種を希望する人は事前に医療機関へ予約の上、お早めに接種してください。

▶定期接種対象者 町に住民登録がある

- ① 28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(金)

▶助成回数 生涯に1回限り

▶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28年4月初旬に送付済)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。

※ 既にこの予防接種を受けたことがある人は、定期接種として受けることはできません。

☎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

「体の凝りをほぐして心も体も春モードへ」
春の訪れを感じる季節となりましたが、まだまだ寒い日が続いています。

この時期は、冬の間に眠っていた新芽が勢いよく開くと同じで、冬の間に縮こまった心身が開いていきます。そのため、自然に緊張してエネルギーを使い、体調を崩しやすい時期でもあります。

体の凝りをほぐし、春の体へスムーズに移行していきましょう。

▼首と肩のストレッチで体の凝りをほぐす
寒さからくる「首や肩の凝り」は、胸が閉じることで呼吸が浅くなります。そのため、全身に酸素が十分に運ばれず、内臓の働きや免疫力も低下します。

首と肩のストレッチで、体の凝りを意識的にほぐしましょう。

●首と肩のストレッチ

①両手を後ろに組んで、そのまま上に引き上げる。その状態で、頭を「前↓右斜め前↓左斜め前」に倒す。一つの動作が終わったら、元に戻す。

②左右丁寧につくりと首を回し、肩も軽く回す。

ストレッチ以外にも、ウォーキングや散歩などで体を動かし、日光にあたる時間を増やすと体内バランスの崩れを予防できます。

