

身体も ところも 冬のご準備を... ~インフルエンザ予防と健康管理に努めましょう~

寒くなってきましたね。本格的な冬の到来に向けて、かぜやインフルエンザの予防、体調管理は万全ですか？

市は幼児から中学生までと65歳以上の高齢者に対して、インフルエンザ予防接種の一部助成をしております。対象者には、予診票が10月中旬に配布されておりますので、対象者でお手元に予診票がない人は、ご連絡ください。

健康診査は受けられましたか？市での集団の健診は10月で終わりましたが、それぞれの今の健康状態を表す結果が届いていると思います。医療機関（病院）の受診を勧められた人は、早めに受診しましょう。

また、日常生活習慣の改善で予防できる範囲の人は、ぜひ次の教室に参加して、健康管理に役立つヒントを学んでみましょう。

きれいな血液つくろう健康講座

(受付時間はすべて午前9時30分～9時50分)

●こことからだをほぐす、癒すアロマ療法教室

日時 12月7日(水)、12月27日(火)

いずれも午前10時～

場所 総合福祉センター

内容 講話および実技(骨盤底筋群の運動と尿失禁予防運動)

●骨粗しょう症予防のための食生活教室

日時 12月16日(金) 午前10時～

場所 総合福祉センター

内容 講話および調理実習

●生活習慣病予防教室

日時 12月26日(月) 午前10時～

場所 金田一コミュニティセンター

内容 (講話)「二戸地域の健康課題と生活習慣病予防」

講師 岩手医科大学 公衆衛生学講座

丹野 高三 先生

(実技)生活習慣病予防のための運動

転びにくい体づくり講座

足・腰の強さを保つために家でできる運動を学びます。

日時・場所 12月12日(月)午後1時30分～シビックセンター

12月19日(月)午後1時30分～総合福祉センター

(受付時間：午後1時～1時20分)

※詳細は下記までお問い合わせください。

身体とところの健康状態をより良くすることで、免疫力も高まります。生活習慣病の予防だけでなく、かぜなどの感染症の予防のためにも体調を良くするためにも、ぜひこの機会を活用し、健康管理に役立てましょう。

問い合わせ・申込先

市総合福祉センター 健康推進課 ☎23-1313

【予防接種担当・内線245】【教室担当・内線222】

54杯目
こみゅにTeaたいむ

遠くまでとんでけ！紙飛行機教室開催

田中館愛橘博士科学教室実行委員会では、郷土の偉人田中館愛橘博士に対する理解と愛着を深めるため、博士の業績や先端科学技術に触れる科学教室、博士が愛した郷土の自然に触れる自然観察教室などを開催しています。その中から今回は、大好評だった紙飛行機教室の様子を紹介します。

今年で11回目となる紙飛行機教室は11月12日、シビックセンターほかで行われ、小学生の親子約20人が参加しました。講師には青森県立三沢航空科学館から名久井正廣さん、紙飛行機の楽しさを伝えるNPO法人・テイクオフみさわから太田栄司さんをお招きしました。

午前は講師の説明に耳を傾けながら、競技用の紙飛行機とホチキスを使った紙飛行機を、親子で力を合わせて作り、午後には外に移動して、完成した紙飛行機の滞空時間を競い合いました。子どもたちはもちろん

のことで、一緒に参加したお父さんお母さんたちも盛り上がり、楽しい一日になりました。

当実行委員会は、平成13年から活動しており、これまで電子工作教室、岩石・鉱物採集教室、化石採集などの各種教室を開催してきました。これからも、みなさんの興味や関心を引く科学教室を開催する予定ですので多くのみなさんの参加をお待ちしております。



親も子どもも、表情は真剣そのもの。上手に作れたかな？



最後に紙飛行機キットなどがプレゼントされました



さあ飛ばしてみよう！遠くまで飛ぶようにめいっぱい引きます

この欄の問い合わせは、シビックセンター (☎25-5411) まで