

はびなす 母子手帳アプリ『Hapi NASUダイアリー』のご案内



妊娠中から子育てまで全てのライフステージにあわせて町からのサポートをします。町からの子育てに関する情報を受け取ることができ、子どもの成長記録や予防接種の管理ができます。ぜひ母子手帳とあわせてご活用ください。

登録方法はアプリストアで「母子モ」と検索するか、お使いのスマートフォンに応じて右のQRコードを読み取り、ダウンロードしてください。

プロフィール登録で住所を「那須町」にすると利用できます。

■問合せ こども未来課こども政策係 ☎72-6959

アプリストアからダウンロード



IOS



android

11月14日は世界糖尿病デー「1に予防で、2に健診、しっかりと治療で糖尿病阻止」



世界糖尿病デーシンボルマーク「ブルーサークル」

- ▼糖尿病ってどんな病気？
糖尿病とは、すい臓から分泌されるインスリンの不足、働きの低下などで起こる病気です。
- 生活習慣と無関係に発症する1型糖尿病もありますが、大多数は生活習慣が大きく発症に関与する2型糖尿病です。
- ▼本当に怖いのは合併症
血糖値が高くても、しばらくは自覚症状がないこともあり、糖尿病が深刻な病気であることについてあまり理解されていません。しかし、治療を放置することで合併症を起こすことが、糖尿病の本当の怖さです。
- ▼糖尿病を防ぐためには？
食べ過ぎないこと、栄養のバランスをとることが大切です。
- 野菜はたっぷり食べよう。
- 食事は決まった時間に、時間をかけて食べよう。
- 甘いものや油っこいものは食べ過ぎないようにしよう。

- ・薄味にしよう。
- ・お酒はほどほどにして、タバコは禁煙しよう。
- ・肥満の人は減量をして、運動も取り入れよう。
- 食事について気になる人は栄養相談を利用しましょう！
- ▼日程 11月27日、12月25日、1月29日、2月26日、3月25日（要予約、毎水曜日）
- ▼時間 午前10時～、午後1時30分～
- ▼申込み・問合せ 保健センター ☎72-5858

生活支援体制整備事業 安心して暮らせるまちを一緒に作りましょう

生活支援体制整備事業では、いつまでも安心して暮らし続けることのできるまち・地域をみなさんと一緒に作っていくことを目的としています。

町では、住民、民生委員、NPO法人、ボランティア、福祉サービス事業者などの多様な方々が集まり、「こんな活動があったらいいな」や「こんな地域にしたい」を話し合う場として、那須町生活支援体制整備協議会を設置し、「なすあつた会」という愛称で毎月会議を行っています。今年度の新しい活動として、地

域のみなさんに生活支援体制整備事業をわかりやすく説明できるよう寸劇を作成しました。

9月11日、ゆめプラザ・那須で、「こんな地域は、嫌だ」と「こんな地域に、住みたい」の2つの寸劇を行い、参加者に身近な助け合いや支え合いがどのようなものかを伝えました。

今は助けが必要なくても10年後、20年後にはどうでしょうか。災害が起きたとき、病気になったときに助けてくれる人は近くにいますか。安心して暮らせるまちを一緒に作りましょう。

▼問合せ 那須町社会福祉協議会 ☎72-5133



▶寸劇のようす（夫を亡くした高齢の夫人に近所の友人が訪ね、電球の交換ができて困っているところを助けている）

那須町ボランティアセンター主催「地域見守り・助け合いサポーター養成講座」の一部で寸劇を行った

こころの健康相談日



心身の不調や仕事、人間関係の不安や悩みなど、カウンセラーが話をお聞きします（秘密は厳守します）。予約が必要です。

- ▼期日 11月22日（金）
- ▼時間 午前10時、11時、午後1時、2時、3時（1時間程度）
- ▼場所 ゆめプラザ・那須
- ▼申込み・問合せ 保健センター ☎72-5858

放課後児童クラブ 学童指導員募集

賃金等、詳しくはお問い合わせください。勤務時間については相談に応じます。

- 田代ひまわりクラブ（田代友愛小学校敷地内）
- ▼勤務条件 毎週土曜日午後1時～6時のうち5時間程度
- ▼申込み・問合せ 田代ひまわりクラブ（午後2時～6時） ☎62-8868

