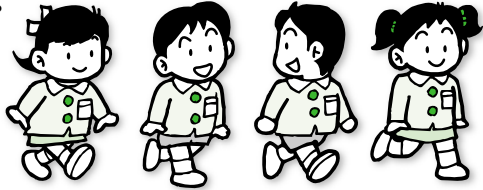


The 健康応援隊!

日本の年間出生数は昭和48年以降減少していて、現在は当時の約半数になっています。茨城県の平成17年の合計特殊出生率(以下出生率)は1.24で、この年は統計上初めて、全国の出生率を下回りました。平成18年度の出生率は全国で1.32、茨城県は1.35だったので、前年度より増加し、全国平均を上回りましたが、現在の人口を維持するために必要な出生率は2.08なので、平成18年度は平成17年度より出生率が増えたとはいえ、人口を維持するのは難しい状況です。



近年、五霞町で生まれ育つ子どもも減っており、同じ年齢くらいの子どもの周りにいないという話をよく聞きます。五霞町では次世代育成支援行動計画のスローガンを「子どもが 夢をもてるまち 五霞」として、様々な育児支援をしています。保健センターではチャイルドサークルや乳幼児健康相談等を通

して乳幼児期の育児支援を行っていますので、是非、ご利用ください。また、茨城県では子ども連れでの外出をサポートできる地域づくりや、子育てが楽しいと感じられる環境づくりを進めるために、この10/21から、『いばらき子育て家庭優待制度』を始めました。県内在住で妊娠中の方や18歳未満の子どもがいる家庭に「いばらき Kids Club」というカードが1枚配布され、カードを協賛店舗で使うと優待サービスが受けられます。該当する方でまだカードをお持ちでない方は、役場の健康福祉課の窓口までお越しください。協賛店舗は下記のウェブサイトで確認できます。

<http://www.kids.pref.ibaraki.jp/kids/>

少子高齢化は進む一方ですが、次代を担う子どもたちが健やかに成長していけるように地域で見守っていききたいものです。

(健康福祉課 保健師)



地域包括支援センターだより

皆さんは最近転びやすくなったな、と思う事はありませんか。年齢とともに運動機能や平衡感覚が低下し、また視力や聴力も衰えてきます。そのため転びやすくなったり、つまずきやすくなります。

転倒予防には、足腰の筋力とバランス感覚が必要です。今回はバランス能力を高める体操について紹介します。

片足でバランスをとる体操



こちら側の足底も床から離すように引き上げる。

肩を水平にし、両膝を伸ばしたままで左足を引き上げます。足の底は床から離すようにします。右足も同じように行います。

立てひざでお尻を上げる体操



こちら側のお尻も浮かすように上げる。

できるだけ肩を水平にしたままで、左側のお尻を浮かすように上げます。右側も同じように行います。

この体操も、息を止めないで5秒程度足やお尻をあげるようにしましょう。

高齢者の転倒は屋外よりも、居室や寝室で起きる事が多いです。新聞や雑誌などは整理整頓し、足元がよく見えるように照明は明るくする等、この機会に一度住まいの点検をしてみてもいいかもしれません。

お待ちしております

ご意見・ご要望や我が家の主役、きらめく人たち、有料広告、表紙の写真をお待ちしています。

あて先 町長(直通) ☎(84)1550
企画財政課広報担当

☎(84)1111(内線223)

人口と世帯

(11月1日現在)

総人口 9,864人 (-13)
男 4,976人 (-13)
女 4,888人 (±0)
世帯数 3,022世帯 (-2)
(内は前月比)

12月の納税

町民税	4 期
国民健康保険税	6 期
介護保険料	6 期
保育料	12月分
学校給食費	9 期