

令和8年度運動教室のご案内

町では、健康維持・増進及び介護予防を目的として通年にわたり運動教室を実施しています。
日々の運動不足解消のためにぜひご参加ください。日程については健康づくり関係のページでご確認ください。

ヘルスアップ運動教室

★介護予防を目的に、ボールやマットを使用したストレッチや、筋トレ・有酸素運動を行います。
身体機能の維持・向上を図り、いつまでも元気な体づくりを一緒に目指しましょう!

- 実施時間／10:00～11:30
- 会場／多目的研修集会施設
- 対象者／60歳以上の町民の方
- 持ち物／運動しやすい服装、シューズ、タオル、飲み物



社会参加ポイント事業 元気がいいポイント
ヘルスアップ運動教室はポイント付与対象です

フィットネスクラブ

★体幹を鍛え、姿勢・動作の安定と基礎代謝量UPを目的に、ストレッチや体幹トレーニングを行います!
一緒に血行促進、しなやかな体づくりを目指しましょう!

- 実施時間／19:00～20:30
- 会場／B&G海洋センター2階
- 対象者／20歳以上の町民の方
- 持ち物／運動しやすい服装、シューズ、タオル、飲み物、ヨガマット

夜間ヘルスアップ運動教室

★運動不足解消を目的に、有酸素運動などを行います。
最近体重が気になっているあなた!ぜひ一緒に健康な体づくりを目指しましょう!

- 実施時間／19:00～20:30
- 会場／B&G海洋センター2階
- 対象者／20歳以上の町民の方
- 持ち物／運動しやすい服装、シューズ、タオル、飲み物、ヨガマット

各教室体験参加可能です!

申し込みしようか悩んでいる方がいましたら、体験参加も可能です。
参加を希望される方は健康福祉課までお問い合わせください。

運動教室の参加には申し込みが必要です。

右のQRコードから申し込みいただくか、健康福祉課 (☎72-6934) までご連絡ください。



※基礎疾患のある方は運動してよいか必ず主治医に確認の上、申し込みください。



世界保健デー(7日)

世界保健機関WHO (World Health Organization) 設立記念日です。お互いに健康を意識して行動しましょう。

令和8年
2026

4

April

役場窓口延長日19:15まで(毎週水曜日)・開庁日8:30～17:15(毎月第2日曜日)

業務
内容

- ①住民票・印鑑証明書・戸籍謄抄本の交付
- ②印鑑登録及び印鑑登録証の交付
- ③マイナンバーカードの申請及び交付
- ④納税及び税証明書の交付

日 SUN	月 MON	火 TUE	水 WED	木 THU	金 FRI	土 SAT
29	30	31	1 ●窓口延長日	2	3	4
5	6 ●小・中学校入学式 第1学期始業式	7 世界保健デー	8 ●窓口延長日	9 ●夜間ヘルスアップ運動教室	10 ●ヘルスアップ運動教室	11
12 ●窓口開庁日	13	14	15 ●窓口延長日	16 ●夜間ヘルスアップ運動教室	17 ●ヘルスアップ運動教室	18 ●夏井千本桜フェスタ
19 ●夏井千本桜フェスタ	20	21	22 ●4か月児・10か月児健診 ●窓口延長日	23 ●親子ふれあい教室 ●夜間ヘルスアップ運動教室	24 ●ヘルスアップ運動教室	25
26	27 ●ママのリフレッシュ教室	28 ●育児教室	29 昭和の日	30 ●窓口延長日 ●フィットネスクラブ	1	2

小野町児童館「キラッと☆おの」のご案内



小野町児童館「キラッと☆おの」は、18歳までのお子さんとその保護者が自由に来館でき、地域の方との交流の場となっています。以下の事業も実施していますので、ぜひご利用ください。



こども誰でも通園制度

開館日 月曜日から土曜日まで
(日祝日、お盆、
年未年始は休館)

開館時間 9:00~18:00



お問い合わせ 61-4431

施設の利用方法など
詳細はこちらを
ご覧ください



児童館事業



一時預かり事業



地域子育て支援拠点事業
(親子ふれあい教室)

事業内容	対象者	内容
児童館事業	0~18歳までのお子さん	遊びの場の提供やこども食堂、交流事業などを実施しています。
地域子育て支援拠点事業	乳幼児、保護者など	親子ふれあい教室、ママのリフレッシュ教室、幼児のわくわくタイムなど親子交流の教室を実施しています。
一時預かり事業	満1歳から就学前までの乳幼児	保護者の勤務形態、リフレッシュ、一時的に乳幼児の保育が必要となった場合など一時預かりを行っています。
こども誰でも通園制度	生後6か月から満3歳未満の乳幼児	保護者の就労要件を問わず、お子さんを通わせることができます。お子さんの成長をサポートする「こども主体」の制度です。
放課後児童クラブ事業	小学1年生から6年生まで	保護者の就労などによる、児童の放課後の生活や遊び場の提供をしています。



放課後児童クラブ事業

今月の 町税等納期

- 固定資産税(1期)
- 軽自動車税(全期)

納期限⇒6月1日(月)

世界禁煙デー(31日)

ご自身と周囲の方々の健康のために、この機会に禁煙を始めてみましょう。

令和8年
2026



May

役場窓口延長日19:15まで(毎週水曜日)・開庁日8:30~17:15(毎月第2日曜日)

業務内容

- ①住民票・印鑑証明書・戸籍謄抄本の交付
- ②印鑑登録及び印鑑登録証の交付
- ③マイナンバーカードの申請及び交付
- ④納税及び税証明書の交付

日 SUN	月 MON	火 TUE	水 WED	木 THU	金 FRI	土 SAT
26	27	28	29	30	1 ●ヘルスアップ運動教室	2
3 憲法記念日	4 みどりの日	5 こどもの日	6 振替休日	7 ●窓口延長日 ●夜間ヘルスアップ運動教室	8 ●ヘルスアップ運動教室	9
10 ●窓口開庁日	11 ●ママのリフレッシュ教室	12	13 ●わくわくタイム ●窓口延長日	14 ●夜間ヘルスアップ運動教室	15 ●ヘルスアップ運動教室 ●オレンジカフェ	16
17	18	19	20 ●わくわくタイム ●窓口延長日	21 ●親子ふれあい教室 ●夜間ヘルスアップ運動教室	22 ●ヘルスアップ運動教室	23
24 ●高柴山山開き	25	26	27 ●窓口延長日	28 ●親子ふれあい教室 ●フィットネスクラブ	29 ●すくすく発達教室 ●ヘルスアップ運動教室	30
31	1	2	3	4	5	6

☎ 世界禁煙デー

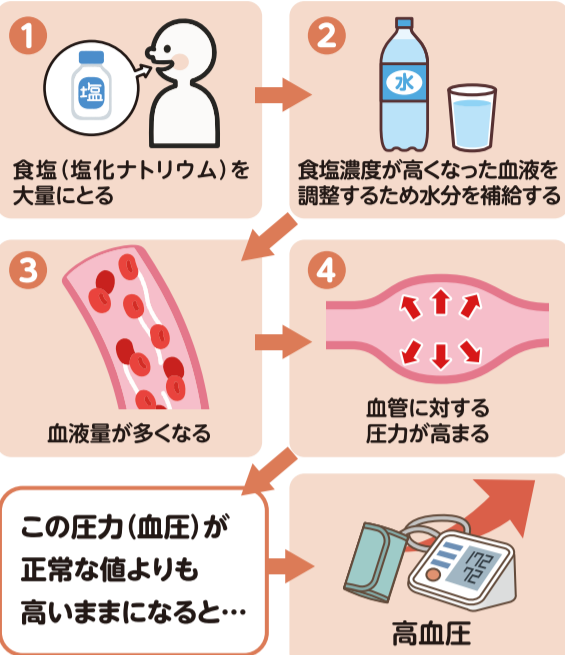
☎ ……「ふるさと文化の館」「こどもの笑顔ひろば」休館日

「減塩」の重要性、知っていますか？

減塩は健康を考える上で重要です。食塩のとりすぎは高血圧から動脈硬化を引き起こし、心疾患・脳血管疾患のリスクを高めることが知られています。今は健康だから大丈夫…ではなく、食塩のとりすぎが将来の健康に影響するかもしれません。健康で長生きするためにも、食塩のとりすぎには注意しましょう。

食塩のとりすぎはどうしていけないの？

血圧が高くなるメカニズム



血管が厚く、硬く変化して
動脈硬化に…
さらに**心疾患・脳血管疾患**
につながります！

福島県民は食塩を多くとりすぎています

1日当たりの食塩摂取量	男性	女性
福島県	11.1g	9.0g
目標値	7.5g	6.5g

出典:第三次健康ふくしま21計画



体にとって、本当に必要な食塩の量は
一日1.5g程度(小さじ1/4杯)

少しの工夫でおいしく減塩！

こんなに塩分が含まれています！



味噌汁
1杯 約1.5g



梅干し
1個 約2g



たくあん
3枚 約1.3g



ちくわ
1本 約0.7g



塩鮭
中1切 約1.4g



ラーメン
1杯 約6g

減塩 ポイント 1

麺類の汁は全部飲まない



麺類のスープや汁物をとりすぎると食塩の摂取量も増えます。なるべく汁を残すなど、気をつけましょう。

減塩 ポイント 2

ソース・醤油等はまず味わってから



はじめからドバッとかけるのではなく、味をみて、ちょっと付けて食べましょう。

減塩 ポイント 3

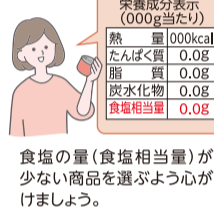
酢や香味野菜を上手に使って脱!「濃い味」



酢や香味野菜の風味で食材のおいしさを引き立てましょう。

減塩 ポイント 4

栄養成分表示の食塩相当量をチェック!



食塩の量(食塩相当量)が少ない商品を選ぶよう心がけましょう。

減塩 ポイント 5

減塩レシピ等の情報を活用



おいしく減塩できる「ふくしま健康応援メニュー」公開中!
テレビ・新聞・レシピサイト等の情報を活用しましょう。

今月の 町税等納期

●町県民税(1期)

納期限⇒6月30日(火)

食育月間(1~30日)

「食」は人が生きていくのに欠かせないものです。毎日食べている身近な「食」について、家族で話し合ってみましょう。

令和8年
2026

6

June

役場窓口延長日19:15まで(毎週水曜日)・開庁日8:30~17:15(毎月第2日曜日)

業務内容

- ①住民票・印鑑証明書・戸籍謄抄本の交付
- ②印鑑登録及び印鑑登録証の交付
- ③マイナンバーカードの申請及び交付
- ④納税及び税証明書の交付

日 SUN	月 MON	火 TUE	水 WED	木 THU	金 FRI	土 SAT
31	1 <small>休</small>	2	3 ●わくわくタイム ●窓口延長日	4 ●夜間ヘルスアップ運動教室 🦷歯と口の健康週間	5 ●ヘルスアップ運動教室	6 ●矢大臣山山開き
7	8 ●1歳6か月児健診	9	10 ●窓口延長日	11 ●親子ふれあい教室 ●夜間ヘルスアップ運動教室	12 ●ヘルスアップ運動教室	13
14 ●窓口開庁日 🩸世界献血者デー	15 ●ママのリフレッシュ教室	16	17 ●わくわくタイム ●4か月児・10か月児健診 ●窓口延長日	18 ●夜間ヘルスアップ運動教室	19 ●ヘルスアップ運動教室	20
21	22	23	24 ●5歳児健診 ●窓口延長日	25 ●親子ふれあい教室 ●フィットネスクラブ	26 ●すくすく発達教室 ●ヘルスアップ運動教室	27
28	29	30 <small>休</small>	1	2	3	4

町の特定健診受診率は“県内ワースト4位”です!

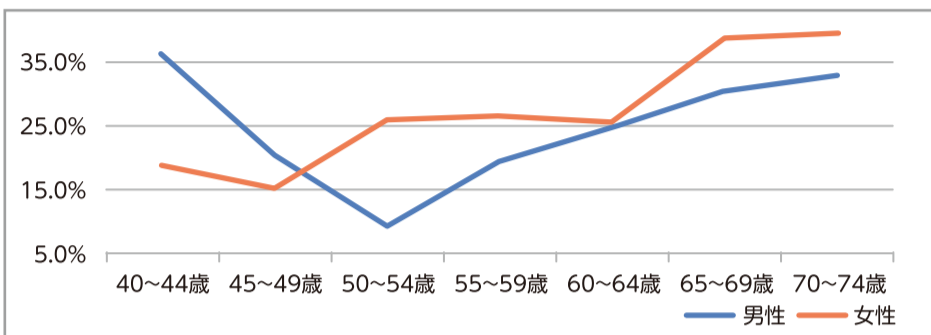
特定健診とは、生活習慣病を予防するために、メタボリックシンドローム(内臓脂肪症候群)に着目した健康診査です。生活習慣病予防のため、毎年健診を受診し、健康管理に努めることが大切ですが、町の健診受診率は低い状況が続いています。

町の特定健診受診状況(国民健康保険被保険者)

● 特定健診受診率の推移

	令和2年度	令和3年度	令和4年度	令和5年度	令和6年度
小野町	34.7%	40.1%	38.4%	38.4%	36%
福島県	37.8%	42.1%	43.4%	44.3%	44.9%
県内順位 (59市町村中)	51位	53位	57位	58位	56位

● 年代別・性別ごとの受診率



男性では50歳代、女性では40歳代の受診率が特に低い状況です。特定健診未受診者については、町から受診勧奨の電話や訪問をさせていただきますのでご了承ください。

◆ 健診の受診は医療費に影響します!

健診未受診者の医療費は健診受診者よりも約4倍も高いことが分かっています。健診で体の異常を早期発見し、重症化を予防することが医療費の抑制につながります。

令和8年度目標値 **特定健診受診率 48%** (小野町データヘルス計画)

特定健診の受診方法について

住民総合健診(集団健診) **完全予約制!!**

特定健診と合わせてがん検診を同日に受診することができます。

実施期間 令和8年7月21日(火)~7月27日(月) ※25日(土)を除く

実施場所 多目的研修集会施設

受診方法

- 希望する健診受診日までに健康福祉課(72-6934)に予約する。
- 町から届いた必要書類を持参し、予約日時に受診する。

施設健診 ※小野町国民健康保険加入中の方のみ対象

かかりつけ医等で都合のよい日時に受診することができます。

実施期間 令和9年1月末日まで

実施医療機関 小野町・田村市・三春町の指定医療機関*

*詳細は健診のお知らせまたは町公式ウェブサイトをご確認ください。

受診方法

- 医療機関を予約する。
- 特定健診受診券*、マイナ保険証等を持参し、予約日時に受診する。
※紛失した場合は町民生活課(72-6933)までご連絡ください。

今月の 町税等納期

- 固定資産税(2期)
- 国民健康保険税(1期)
- 介護保険料(1期)

納期限⇒7月31日(金)

日本肝炎デー(28日)

肝炎などの肝疾患について正しく理解し、早期発見・早期治療のためにも、肝炎ウイルス検査を受検しましょう。

令和8年
2026



July

役場窓口延長日19:15まで(毎週水曜日)・開庁日8:30~17:15(毎月第2日曜日)

業務内容

- ① 住民票・印鑑証明書・戸籍謄抄本の交付
- ② 印鑑登録及び印鑑登録証の交付
- ③ マイナンバーカードの申請及び交付
- ④ 納税及び税証明書の交付

日 SUN	月 MON	火 TUE	水 WED	木 THU	金 FRI	土 SAT
28	29	30	1 ●わくわくタイム ●窓口延長日	2 ●夜間ヘルスアップ運動教室	3 ●ヘルスアップ運動教室	4
5	6 ●ママのリフレッシュ教室	7	8 ●窓口延長日	9 ●親子ふれあい教室 ●夜間ヘルスアップ運動教室	10 ●すくすく発達教室 ●ヘルスアップ運動教室	11
12 ●窓口開庁日	13	14	15 ●窓口延長日	16 ●夜間ヘルスアップ運動教室	17 ●小・中学校第1学期終業式 ●ヘルスアップ運動教室 ●オレンジカフェ	18
19	20 海の日	21 ●住民総合健診	22 ●窓口延長日 ●住民総合健診	23 ●住民総合健診	24 ●住民総合健診 ●ヘルスアップ運動教室	25
26 ●住民総合健診	27 ●3歳児健診 ●住民総合健診	28 ☑日本肝炎デー	29 ●窓口延長日	30 ●フィットネスクラブ	31	1

熱中症予防と対策

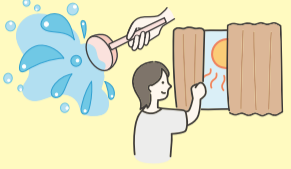
熱中症とは、高温多湿な環境に長時間いることで体温調整機能がうまく働かなくなり、体内に熱がこもった状態を指し、場合によっては命を落とすこともあります。体調の変化に気を付けるとともに、熱中症を予防しましょう。

暑さを避ける方法

エアコン等で
温度をこまめに調節



遮光カーテン・すだれの
利用、打ち水の実施



外出時には日傘の使用、
帽子の着用



天気の良い日は
日陰の利用、こまめな休憩



吸湿性・速乾性のある
通気性のよい
衣服を着用



保冷剤、氷、
冷たいタオルなどで、
からだを冷やす



福島県では、暑い時にひと涼みできる場所を「ふくしま涼み処」として、公共施設やご協力いただいた商業施設等に設置しています。



熱中症の応急処置

チェック1 熱中症を疑う症状がありますか？

(めまい・失神・筋肉痛・筋肉の硬直・大量の発汗・頭痛・不快感・吐き気・嘔吐・倦怠感・虚脱感・意識障害・けいれん・手足の運動障害・高体温)

はい

チェック2 呼びかけに応えますか

いいえ

救急車を呼ぶ



救急車が到着するまでの間に応急処置を始めましょう。呼びかけへの反応が悪い場合には無理に水を飲ませてはいけません

はい

涼しい場所へ避難し、
服をゆるめ体を冷やす

チェック3 水分を自力で摂取できますか？

いいえ

涼しい場所へ避難し、
服をゆるめ体を冷やす



氷のうなどがあれば、首、わきの下、太もものつけ根を集中的に冷やしましょう

はい

水分・塩分を補給する



大量に汗をかいている場合は、塩分が入ったスポーツドリンクや経口補水液、食塩水がよいでしょう

チェック4 症状がよくなりましたか？

いいえ

医療機関へ



本人が気分が悪くなったときの状況を知っている人が付き添って、発症時の状態を伝えましょう

はい

そのまま安静にして
十分に休息をとりましょう

今月の 町税等納期

- 町県民税(2期)
 - 国民健康保険税(2期)
 - 介護保険料(2期)
 - 後期高齢者医療保険料(1期)
- 納期限⇒8月31日(月)

食品衛生月間(1~31日)

ご家庭での食品衛生管理を見直し、食中毒を予防しましょう。ポイントは「①細菌をつけない②増やさない③やっつける」の3つです。

令和8年
2026

8

August

役場窓口延長日19:15まで(毎週水曜日)・開庁日8:30~17:15(毎月第2日曜日)

業務
内容

- ①住民票・印鑑証明書・戸籍謄抄本の交付
- ②印鑑登録及び印鑑登録証の交付
- ③マイナンバーカードの申請及び交付
- ④納税及び税証明書の交付

日 SUN	月 MON	火 TUE	水 WED	木 THU	金 FRI	土 SAT
26	27	28	29	30	31	1
2	3 ●子宮頸がん検診	4	5 ●窓口延長日	6 ●夜間ヘルスアップ運動教室	7 ●すくすく発達教室	8
9 ●窓口開庁日	10	11 山の日	12 ●窓口延長日	13	14	15
16	17	18	19 ●4か月児・10か月児健診 ●窓口延長日	20 ●夜間ヘルスアップ運動教室	21 ●ヘルスアップ運動教室	22
23	24	25 ●育児教室 ●小・中学校第2学期始業式	26 ●窓口延長日	27 ●親子ふれあい教室 ●フィットネスクラブ ●乳がん検診	28 ●ヘルスアップ運動教室	29
30	31 ●ママのリフレッシュ教室	1	2	3	4	5

認知症を予防しよう!

認知症は誰もがなりうる可能性があり、認知症患者数はますます増加傾向にあります。
～毎日の過ごし方を見直して、認知症予防に努めましょう～

認知症予防の日常生活のポイント

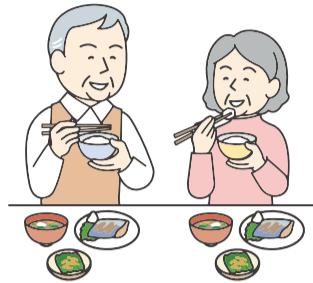
1 適度な運動

家事や散歩などで、適度に体を動かし、足腰を鍛えましょう。



2 健康的な食事

塩分に注意し、バランスの良い食事を摂りましょう。



3 口のトラブルを放置しない

味覚や噛む力が弱くなり、脳への刺激も弱くなります。



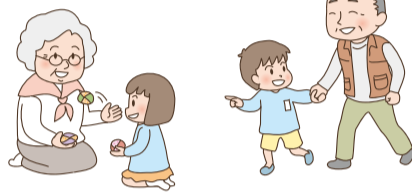
4 聴力低下を放置しない

耳から入る情報・刺激が減少し、脳神経の活動が衰えます。



5 交流・社会参加

サロンや地域のイベント等に参加し、人との関わりを持ちましょう。



6 楽しみを持つ

生きがいを見つけ、明るい気分で生活を送りましょう。



9月は「世界アルツハイマー月間」です。

ふるさと文化の館・図書館では「認知症の正しい知識の普及」と「認知症の方への理解」を深める、認知症関連図書を充実させています。ぜひお立ち寄りください。

認知症は「生活習慣病の治療」と「早期発見・早期治療」が重要です。「何かおかしい…」「ひょっとしたら…」と思ったら、かかりつけ医や相談機関に相談しましょう。

相談先：地域包括支援センター 電話：72-2128

今月の 町税等納期

- 国民健康保険税(3期)
 - 介護保険料(3期)
 - 後期高齢者医療保険料(2期)
- 納期限⇒9月30日(水)

健康増進普及月間(1~30日)

将来、健康に暮らしていくためには、今からの積み重ねが大切です。ご自身の生活習慣を見直し、健康づくりに取り組んでみましょう。

令和8年
2026



September

役場窓口延長日19:15まで(毎週水曜日)・開庁日8:30~17:15(毎月第2日曜日)

業務内容

- ①住民票・印鑑証明書・戸籍謄抄本の交付
- ②印鑑登録及び印鑑登録証の交付
- ③マイナンバーカードの申請及び交付
- ④納税及び税証明書の交付

日 SUN	月 MON	火 TUE	水 WED	木 THU	金 FRI	土 SAT
30	31	1	2 ●わくわくタイム ●窓口延長日	3 ●夜間ヘルスアップ運動教室	4 ●ヘルスアップ運動教室	5
6	7 ●ママのリフレッシュ教室	8	9 ●5歳児健診 ●窓口延長日	10 ●夜間ヘルスアップ運動教室	11 ●ヘルスアップ運動教室	12
13 ●窓口開庁日	14	15	16 ●窓口延長日	17 ●親子ふれあい教室 ●夜間ヘルスアップ運動教室	18 ●すくすく発達教室 ●ヘルスアップ運動教室 ●オレンジカフェ	19
20	21 敬老の日	22 国民の休日	23 秋分の日	24 ●親子ふれあい教室 ●窓口延長日 ●フィットネスクラブ	25 ●ヘルスアップ運動教室	26
27	28	29	30 ●わくわくタイム ●窓口延長日	1	2	3

ライフステージに合わせて「歯の健康づくり」をしましょう

● 乳児期から学童期

むし歯予防のための生活習慣を身につける大切な時期です。むし歯の予防には①むし歯菌を減らすために歯みがきをする②むし歯菌の活動を抑えるために食事の後や寝る前に歯を磨く③歯を丈夫にするためにフッ化物を使うことが大切です。

● 思春期・青年期・壮年期

喫煙、ストレス、不規則な生活により歯周病にかかりやすい時期です。歯周病は40歳以上の80%がかかっていると言われています。原因となる歯周病菌が歯を支える歯ぐきを壊し、歯ぐきの中の骨を溶かすことで歯が抜けてしまいます。歯みがきと定期的な歯科医院での健診を受けることで予防しましょう。

● 妊娠期

女性ホルモンを好む歯周病菌が繁殖しやすくなり、歯肉炎を起こしやすく、食事回数の増加やつわりによる胃液の逆流が口腔内を酸性にするため、むし歯が発生しやすい環境にもなります。歯周病は早産や低体重児を出産する可能性が高まります。普段の歯磨きや町の妊婦歯科健診、むし歯や歯周病がある場合は体調に合わせて早めに治療しましょう。

● 高齢期

歯ぐきが後退することで歯の根元にむし歯ができやすくなります。自分の歯が少なくなることで、入れ歯を使うようになると、入れ歯があたる刺激で炎症がおきやすく、入れ歯が合わなくなることで食べ物がかみにくくなる場合があります。自分の歯を磨くことはもちろん入れ歯のお手入れも毎日行うことが大切です。また歯の健診を受けることや合わない入れ歯はすぐに歯科医院で直してもらいましょう。

2つのケアでむし歯・歯周病予防改善!

① セルフケア

毎日の歯磨きに加えて、歯ブラシでは届かない場合は歯間ブラシやデンタルフロスを活用することが効果的です。



② プロフェッショナルケア

歯科医院での定期的なケアとして、自分では取り除けないプラークや歯石の除去をしてもらいます。



今月の 町税等納期

- 町県民税(3期)
 - 国民健康保険税(4期)
 - 後期高齢者医療保険料(3期)
- 納期限⇒11月2日(月)

薬と健康の週間(17~23日)

薬は病気を治すために使いますが、間違った使い方ではかえって健康を損ないます。薬は正しく使いましょう。

令和8年
2026

10

October

役場窓口延長日19:15まで(毎週水曜日)・開庁日8:30~17:15(毎月第2日曜日)

業務内容

- ① 住民票・印鑑証明書・戸籍謄抄本の交付
- ② 印鑑登録及び印鑑登録証の交付
- ③ マイナンバーカードの申請及び交付
- ④ 納税及び税証明書の交付

日 SUN	月 MON	火 TUE	水 WED	木 THU	金 FRI	土 SAT
27	28	29	30	1 ●親子ふれあい教室 ●夜間ヘルスアップ運動教室	2 ●ヘルスアップ運動教室	3
4	5 ●1歳6か月児健診	6	7 ●わくわくタイム ●窓口延長日	8 ●ヘルスアップ運動教室 ●夜間ヘルスアップ運動教室	9	10 ●世界メンタルヘルスデー
11 ●窓口開庁日	12 スポーツの日	13	14 ●窓口延長日	15 ●親子ふれあい教室 ●夜間ヘルスアップ運動教室	16 ●すくすく発達教室 ●ヘルスアップ運動教室	17 ●薬と健康の週間
18	19 ●ママのリフレッシュ教室	20	21 ●窓口延長日	22	23 ●ヘルスアップ運動教室	24
25	26	27 ●育児教室	28 ●わくわくタイム ●4か月児・10か月児健診 ●窓口延長日	29 ●フィットネスクラブ	30	31

CKD(慢性腎臓病) 予防には早めの対策が重要です!

CKD(慢性腎臓病)は、何らかの腎障害が3か月以上続く病気です。CKDは進行すると腎不全に至り、透析や腎移植が必要になります。また軽度のCKDでも心疾患や脳血管疾患のリスクが高まります。早めの対策でCKDを予防しましょう。

腎臓のしごとって?

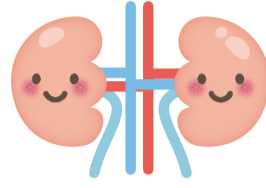
腎臓のしごと

CKDが進行すると 様々な症状に悩まされます

CKD予防のためのQ&A

Q1 自分の腎臓の状態はどうやって調べるの?

A 腎臓の働きは、尿蛋白またはeGFR(糸球体ろ過量)等によって評価します。どちらの項目も健康診断を受診することで調べることができます。健診を受診し、まずは自分の腎臓の状態を知ることが大切です。



Q2 腎臓の働きが低下していると指摘されたら?

A 自覚症状がなくても必ず病院を受診してください。重症であれば専門医への受診が必要になる場合があります。



Q3 予防のために必要なことは?

A 糖尿病、高血圧、脂質異常症のような生活習慣病は腎機能を低下させる要因となります。主治医等に相談しながら、生活習慣を改善しましょう。

食生活

1日3食バランスよく食べましょう。適度な飲酒量を超えないように注意しましょう。

●1日の目安量(いずれか1つ) ※高齢者や女性は半分の量

週2日は休肝日をつくりましょう

運動

ウォーキングなどの有酸素運動がより効果的です。

1日 15~20分 1日2回

運動の時間が取れないときは、通勤などを活用して遠回りしてみる、階段を使うなど運動を取り入れましょう!

禁煙

たばこは血管を収縮させるため、腎臓の血管の動脈硬化が進行します。禁煙外来などを利用して上手に禁煙しましょう。

今月の 町税等納期

- 国民健康保険税(5期)
 - 介護保険料(4期)
 - 後期高齢者医療保険料(4期)
- 納期限⇒11月30日(月)

令和8年
2026

11

November

役場窓口延長日19:15まで(毎週水曜日)・開庁日8:30~17:15(毎月第2日曜日)

業務内容

- ①住民票・印鑑証明書・戸籍謄抄本の交付
- ②印鑑登録及び印鑑登録証の交付
- ③マイナンバーカードの申請及び交付
- ④納税及び税証明書の交付

日 SUN	月 MON	火 TUE	水 WED	木 THU	金 FRI	土 SAT
1	2	3 文化の日	4 ●わくわくタイム ●窓口延長日	5 ●夜間ヘルスアップ運動教室	6 ●ヘルスアップ運動教室	7
8 ●窓口開庁日	9 ●ママのリフレッシュ教室	10	11 ●窓口延長日	12 ●夜間ヘルスアップ運動教室	13 ●ヘルスアップ運動教室	14 世界糖尿病デー
15 ●住民総合健診	16	17	18 ●窓口延長日	19 ●親子ふれあい教室 ●夜間ヘルスアップ運動教室	20 ●オレンジカフェ	21
22	23 勤労感謝の日 ●功労者表彰式	24	25 ●窓口延長日	26	27 ●すくすく発達教室 ●ヘルスアップ運動教室	28
29	30	1	2	3	4	5

お近くの『サロン』に足を運んでみませんか？

～おのまちあったかサロン～

サロン活動は地域づくりの第一歩！

サロンってなあに？

- 気軽に楽しくふれあいを深め交流する場です。
- 地域の高齢者のみなさんが自由に参加できます。
- 活動はさまざま！みんなで話し合い内容を決めます。
- ボッチャやスカットボールなどのニュースポーツを行っています。
- 「小野町元気が～い体操」を取り入れて体操に取り組んでいます。

小野町社協のお手伝い内容

- サロンの運営に必要な情報を提供します。
- 町内のサロン同士の交流や情報交換の場を提供します。
- サロン立ち上げや運営費用の一部を助成します。
- 出前教室の講師派遣・備品の無料貸出を行います。
- 「社協だより」などの広報紙でサロン事業の紹介をしています。

小野町元気が～い体操

体操動画が紹介されています♪ぜひご活用ください！



町内22カ所の地域でサロン活動が行われています！



社会参加ポイント事業
元気が～いポイント
サロン活動は
ポイント付与対象です



いろいろな人と話ができる♪



「元気が～い体操」って楽しい！



毎日が生き生きしてきた！



みんなで笑うと楽しい！



生きがいつくり

ご近所同士の支え合い

閉じこもり防止

健康づくり

社会参加

仲間づくり

サロンに関することや地域での困りごとなど、小野町社協と一緒に考えます。お気軽にご相談ください！

お問い合わせ 小野町社会福祉協議会 ☎72-6866

今月の 町税等納期

- 固定資産税(3期)
 - 国民健康保険税(6期)
 - 介護保険料(5期)
 - 後期高齢者医療保険料(5期)
- 納期限⇒12月25日(金)

世界エイズデー(1日)

エイズのまん延防止と患者・感染者への差別・偏見の解消のために制定されました。自分自身の感染予防のため、エイズに関する正しい知識を身に付けましょう。

令和8年
2026

12

December

役場窓口延長日19:15まで(毎週水曜日)・開庁日8:30～17:15(毎月第2日曜日)

業務内容

- ①住民票・印鑑証明書・戸籍謄抄本の交付
- ②印鑑登録及び印鑑登録証の交付
- ③マイナンバーカードの申請及び交付
- ④納税及び税証明書の交付

日 SUN	月 MON	火 TUE	水 WED	木 THU	金 FRI	土 SAT
29	30	1 ●世界エイズデー	2 ●わくわくタイム ●窓口延長日	3 ●夜間ヘルスアップ運動教室	4 ●ヘルスアップ運動教室	5
6	7 (休)	8	9 ●5歳児健診 ●窓口延長日	10 ●親子ふれあい教室 ●夜間ヘルスアップ運動教室	11 ●ヘルスアップ運動教室	12
13 ●窓口開庁日	14 (休) ●ママのリフレッシュ教室 ●3歳児健診	15	16 ●わくわくタイム ●4か月児・10か月児健診 ●窓口延長日	17 ●夜間ヘルスアップ運動教室	18 ●ヘルスアップ運動教室	19
20	21 (休)	22 ●育児教室	23 ●窓口延長日 ●小・中学校第2学期終業式	24 ●フィットネスクラブ	25 (休)	26
27	28 (休) ●官公庁仕事納め	29 (休)	30 (休)	31 (休)	1 (休)	2 (休)

“フレイル”を知っていますか？

フレイルとは、加齢とともに心と体の動きが弱くなってきた状態のことです。早めの対策で予防や改善ができ、健康寿命を延ばします。人生100年時代をいつまでも自分らしく歩いていくために、フレイル予防をはじめましょう。

フレイル診断をしてみましょう！

フレイル診断チェックシート

- 6か月間で、意図せず体重が2kg以上減った
- ペットボトルのふたが開けにくくなった
(握力：男性28kg、女性：18kgより低い)
- (ここ2週間) わけもなく疲れたような感じがする
- 横断歩道を青信号の間に渡りきることが難しくなった
(歩いて、1秒間に1m進めない速さ)
- ウォーキングなどの軽い運動や体操を週に1回もしていない

1つでもあてはまる人は
元気なうちから予防しましょう！

3つ以上あてはまる人は
すでに**フレイル状態**です！
早めの対策で改善しましょう！

国立長寿医療研究センター 日本版フレイル基準(改定J-CHS基準) 一部改変

日常生活にちょいプラス運動～無理なくフレイル予防～

上肢と体幹の筋力を強化する運動

姿勢改善や全身のバランスを向上させます。

腕上げ運動



両手を前に伸ばし、そのままめくりと上には持ち上げます。



肩甲骨を寄せて腕をまっすぐ伸ばし力を入れます。10回繰り返します。

いす座りツイスト



いすに座り背筋を伸ばした状態で、両手を腕の前に交差させ、息を吐きながらめくりと上半身を左右にひねります。



体をひねる際は、回す方向の手で反対側の肩に抵抗を加え、腹筋を意識しながら行うと体幹を鍛えられます。10回ずつ行います。

下肢の筋力を強化する運動

フレイル予防に特に重要な運動です。

いすからの立ち座り



いすに座った状態から立ち上がり、再び座る動作を10回を目標に繰り返します。太ももや臀部の筋力強化に効果的です。



可能であれば着座せず、座る直前ですすめの状態から立ち上がるようにしてください。

左右ステップ運動



下肢の筋力とバランスを鍛える運動です。背筋を伸ばし、片足を横に大きく踏み出します。



左右に踏み出した足の膝を曲げてから元に戻る動作を繰り返します。左右共に10回を目標にしましょう。

予防のポイント

「人とつながる」「体を動かす」「いろいろ食べる」ことが重要です。楽しむことを大切に、できることを続けていきましょう。



今月の 町税等納期

- 町民税(4期)
 - 国民健康保険税(7期)
 - 介護保険料(6期)
 - 後期高齢者医療保険料(6期)
- 納期限⇒2月1日(月)

令和9年
2027

1

January

役場窓口延長日19:15まで(毎週水曜日)・開庁日8:30~17:15(毎月第2日曜日)

業務内容

- ①住民票・印鑑証明書・戸籍謄抄本の交付
- ②印鑑登録及び印鑑登録証の交付
- ③マイナンバーカードの申請及び交付
- ④納税及び税証明書の交付

日 SUN	月 MON	火 TUE	水 WED	木 THU	金 FRI	土 SAT
27	28	29	30	31	1 元日	2
3	4 ●官公庁仕事始め	5	6 ●窓口延長日	7 ●夜間ヘルスアップ運動教室	8 ●小・中学校第3学期始業式	9
10 ●窓口開庁日 ●令和9年二十歳のつどい	11 成人の日	12	13 ●わくわくタイム ●窓口延長日	14 ●夜間ヘルスアップ運動教室	15 ●オレンジカフェ	16
17	18 ●ママのリフレッシュ教室	19	20 ●窓口延長日	21 ●親子ふれあい教室 ●夜間ヘルスアップ運動教室	22 ●ヘルスアップ運動教室	23
24	25	26	27 ●わくわくタイム ●窓口延長日	28 ●親子ふれあい教室 ●フィットネスクラブ	29 ●すくすく発達教室 ●ヘルスアップ運動教室	30
31	1	2	3	4	5	6

毎日を健康に過ごし、元気に長生きするために!

減塩

塩分の摂り過ぎは高血圧や胃がんにかかるリスクが高くなると言われています。一日当たりの食塩摂取の目標量を目安に、減塩に取り組みましょう。

1日当たりの食塩摂取の目標量

1日当たりの食塩摂取量	男性	女性
福島県	11.1g	9.0g
目標値	7.5g	6.5g

出典:第三次健康ふくしま21計画



禁煙

喫煙は、がん、心臓・脳血管の病気、肺の病気、糖尿病の原因になります。喫煙は吸っている本人だけではなく、周りの人の健康にも影響があるため、禁煙に取り組むことが大切です。

医療機関で禁煙治療を受けることもできます。詳しくは「福島県禁煙外来情報」で検索、または右記QRコードからご覧ください。



脱肥満

肥満はメタボリックシンドロームにつながるほか、がん、循環器病、糖尿病などの生活習慣病の発症リスクを高めることが明らかになっています。肥満の予防には運動と食事に気を付けましょう。

1日当たりの目標

- 運動……………
8,000歩
- 食事……………
野菜350g以上



みんな笑顔で健康づくり 小野町健康巡り

ウォーキングマップ

第1弾 第2弾

今月の 町税等納期

- 固定資産税(4期)
 - 国民健康保険税(8期)
 - 後期高齢者医療保険料(7期)
- 納期限⇒3月1日(月)

令和9年
2027

2

February

役場窓口延長日19:15まで(毎週水曜日)・開庁日8:30~17:15(毎月第2日曜日)

業務内容

- ①住民票・印鑑証明書・戸籍謄抄本の交付
- ②印鑑登録及び印鑑登録証の交付
- ③マイナンバーカードの申請及び交付
- ④納税及び税証明書の交付

日 SUN	月 MON	火 TUE	水 WED	木 THU	金 FRI	土 SAT
31	1 <small>休</small> ●ママのリフレッシュ教室	2	3 ●わくわくタイム ●窓口延長日	4 ●夜間ヘルスアップ運動教室	5 ●ヘルスアップ運動教室	6
7	8 <small>休</small> ●1歳6か月児健診	9	10 ●わくわくタイム ●窓口延長日	11 建国記念の日	12 ●ヘルスアップ運動教室	13
14 ●窓口開庁日	15 <small>休</small>	16	17 ●窓口延長日	18 ●親子ふれあい教室 ●夜間ヘルスアップ運動教室	19 ●すくすく発達教室 ●ヘルスアップ運動教室	20
21	22 <small>休</small>	23 天皇誕生日	24 ●4か月児・10か月児健診 ●窓口延長日	25 ●親子ふれあい教室 ●フィットネスクラブ	26 <small>休</small> ●育児教室 ●ヘルスアップ運動教室	27
28	1	2	3	4	5	6

うつ病を予防しよう

うつ病の発症には、日常生活のストレスが影響しており、そのストレスを溜めない生活を送ることがうつ病予防につながります。

ストレスサインセルフチェック

- ひどく疲れた
- へとへとだ
- だるい
- 気がはりつめている
- 不安だ
- 落ち着かない
- ゆううつだ
- 何をするのも面倒だ
- 気分が晴れない

ストレス解消法の種類

動的な解消法

- 散歩・ジョギング
- 友達と食事する
- カラオケなど 声を出して歌う

静的な解消法

- お風呂に ゆっくり入る
- 音楽や映画を楽しむ
- マッサージを 受ける

こころの悩みについての相談は、町や相談機関でも相談可能です。お気軽にご相談ください。

小野町役場 健康福祉課
保健師による電話相談を行います。

☎72-6934
(平日8:30~17:15)

こころの健康相談ダイヤル
(厚生労働省)

☎0570-064-556
(平日9:00~17:00 / 18:30~22:30)

よりそいホットライン

☎0120-279-226
(365日 24時間)

自殺対策強化月間(1~31日)

悩みや困りごとはひとりで悩まず相談しましょう。

まもろうよ ころろ

令和9年
2027

3

March

役場窓口延長日19:15まで(毎週水曜日)・開庁日8:30~17:15(毎月第2日曜日)

業務
内容

- ①住民票・印鑑証明書・戸籍謄抄本の交付
- ②印鑑登録及び印鑑登録証の交付
- ③マイナンバーカードの申請及び交付
- ④納税及び税証明書の交付

日 SUN	月 MON	火 TUE	水 WED	木 THU	金 FRI	土 SAT
28	1 ●ママのリフレッシュ教室	2	3 ●わくわくタイム ●窓口延長日	4 ●夜間ヘルスアップ運動教室	5 ●ヘルスアップ運動教室	6
7	8	9	10 ●わくわくタイム ●5歳児健診 ●窓口延長日	11 ●親子ふれあい教室 ●夜間ヘルスアップ運動教室	12 ●すくすく発達教室 ●中学校卒業式 ●ヘルスアップ運動教室	13
14 ●窓口開庁日	15	16	17 ●窓口延長日	18 ●夜間ヘルスアップ運動教室	19 ●ヘルスアップ運動教室 ●オレンジカフェ	20 ●おのまち認定こども園 卒業園式
21 春分の日	22 振替休日	23 ●小学校卒業式 小・中学校修了式	24 ●窓口延長日 *世界結核デー	25 ●フィットネスクラブ	26 ●ヘルスアップ運動教室	27
28	29	30	31 ●窓口延長日	1	2	3

予防接種の助成について

お問い合わせ 健康福祉課 ☎72-6934

子どもの予防接種（任意接種のみ）

子どもの予防接種には、法律で定められ無料で接種できる「**定期予防接種**」と、希望者が自己負担で接種する「**任意接種**」があります。下記の「**任意接種**」について、町では一部助成を行っています。「**定期予防接種**」については、出生届出時に配布する予防接種ガイドラインをご確認ください。

種類	対象者	助成回数	助成上限額	接種期間
おたふくかぜ	1歳～小学校就学前	1回	4,000円	通年
インフルエンザ	1歳～中学生	2回 (13歳以上の中学生は1回)	1回目:3,100円 2回目:2,000円	10月～翌年3月

大人の予防接種

種類	対象者	助成上限額	実施期間
風しん	・妊娠を希望する女性(妊娠中の方を除く) ・妊娠を希望する女性の配偶者(配偶者が妊娠中でも可)	風しん抗体検査: 6,750円 風しんワクチン: 10,000円	通年

高齢者の予防接種

種類	対象者	自己負担金※	その他
インフルエンザ	・予防接種を受ける日の年齢が65歳以上の方 ・60歳以上65歳未満で身体障害者手帳1級(心臓、腎臓、呼吸器、ヒト免疫不全ウイルスによる免疫機能に障がい)の方	1,400円	接種期間:10月～翌年3月まで
新型コロナウイルス感染症	・予防接種を受ける日の年齢が65歳以上の方 ・60歳以上65歳未満で身体障害者手帳1級(心臓、腎臓、呼吸器、ヒト免疫不全ウイルスによる免疫機能に障がい)の方	4,600円	接種期間:10月～翌年3月まで
肺炎球菌	・予防接種を受ける日の年齢が65歳の方(65歳のみ対象) ・60歳以上65歳未満で身体障害者手帳1級(心臓、腎臓、呼吸器、ヒト免疫不全ウイルスによる免疫機能に障がい)の方	1,000円	・対象者に該当している場合でも、すでに接種されている方(自費を含む)は対象になりません ・対象者には65歳になる月に予診票等を送付します
带状疱疹ウイルス	・令和8年度中に65、70、75、80、85、90、95、100歳になる方 ・60歳以上65歳未満で身体障害者手帳1級(心臓、腎臓、呼吸器、ヒト免疫不全ウイルスによる免疫機能に障がい)の方	生ワクチン 4,000円 組み換えワクチン 11,000円	・対象者に該当している場合でも、すでに接種されている方(自費を含む)は対象になりません ・対象者には個別に予診票等を送付します

※自己負担金については変更になる場合があります。

母子保健事業

お問い合わせ 子育て支援課 ☎72-2212

妊娠を希望する方

不妊治療費助成事業

保険適用となる治療費を助成します。

●一般不妊治療

【助成回数】

上限なし

【助成額】

1回の治療につき上限2万円

●生殖補助医療

(旧特定不妊治療・男性不妊治療)

【助成回数】

最初の治療開始の初日における

妻の年齢が40歳未満

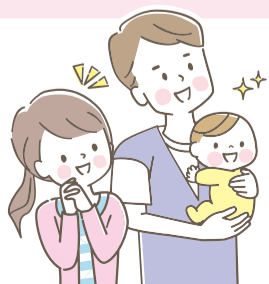
..... 上限6回

年齢が40歳以上43歳未満

..... 上限3回

【助成額】

1回の治療につき上限15万円



妊娠前から出産まで

母子(親子)健康手帳の交付

子育て支援課窓口で交付します。事前に子育て支援課までご連絡ください。

妊産婦健康診査や妊婦歯科健康診査費の助成

妊婦健診15回分と、産後2週間・産後1か月健診、妊婦歯科健診の費用を助成します。多胎妊娠(2人以上のお子さんを同時に妊娠)の場合、妊婦健診の費用を追加で上限5回まで助成します。

新生児聴覚検査・1か月児健診費の助成

生まれたばかりの赤ちゃんを対象に行う「耳のきこえ」の検査及び1か月児健診に係る費用を助成します。

妊産婦健康診査及び出産時に係る交通費等の助成

妊産婦健診や出産の際、町外の医療機関を受診するための交通費及び出産時の前泊分の宿泊費を助成します。

妊産婦医療費の助成

妊娠4か月～出産後翌月末までの保険診療に該当する自己負担分の医療費を助成します。

赤ちゃんが生まれてから

こんにちは赤ちゃん訪問

産後1～3か月ごろに赤ちゃんが生まれた家庭を保健師が訪問します。

低体重児等新生児訪問

生まれた時の体重が2,500g未満の赤ちゃんとそのお母さんを対象に保健師などが訪問します。

産後ケア事業

対象の産婦さんへ、医療機関や助産院などで宿泊または日帰りで育児や母体へのケアを実施します。また、家庭訪問による乳房ケアを実施します。



乳幼児健診日程

お問い合わせ 子育て支援課 ☎72-2212

会場 こども家庭センター キッズルーム(子育て支援課)

受付時間 13:00~13:15

持ち物 母子(親子)健康手帳・問診票・お子さんに必要な物(ミルク・オムツなど)

	令和8年 4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	令和9年 1月	2月	3月
4か月児 健診	実施日	22日(水)		17日(水)		19日(水)		28日(水)		16日(水)		24日(水)
	対象者	令和7年 11月19日生~ 令和8年 1月22日生		令和8年 1月23日生 ~3月17日生		令和8年 3月18日生 ~5月19日生		令和8年 5月20日生 ~7月28日生		令和8年 7月29日生 ~9月16日生		令和8年 9月17日生 ~11月24日生
10か月児 健診	実施日	22日(水)		17日(水)		19日(水)		28日(水)		16日(水)		24日(水)
	対象者	令和7年 5・6月生		令和7年 7・8月生		令和7年 9・10月生		令和7年 11・12月生		令和8年 1・2月生		令和8年 3・4月生
1歳6か月児 健診	実施日			8日(月)				5日(月)				8日(月)
	対象者			令和6年 9~12月生				令和7年 1~4月生				令和7年 5~8月生
3歳児 健診	実施日				27日(月)				14日(月)			
	対象者				令和4年 10・11・12月生 令和5年 1・2月生				令和5年 3~7月生			
5歳児 健診	実施日			24日(水)			9日(水)		9日(水)			10日(水)
	対象者			令和3年 4・5・6月生			令和3年 7・8・9月生		令和3年 10・11・12月生			令和4年 1・2・3月生

※1歳6か月児、3歳6か月児、5歳児健診の対象者には実施日を通知します。

親子の教室

お問い合わせ 子育て支援課 ☎72-2212

受付・実施時間 各教室の時間が異なりますので申し込みの際にお問い合わせください。 **お申し込み先** 子育て支援課 ※育児教室を除く

●ママのリフレッシュ教室 ※要申し込み

産前・産後・子育て中のお母さんを対象に体操教室や笑いヨガを実施します。(持ち物等:動きやすい服装、タオル)

【受付】10:15~10:30 【会場】小野町児童館 キラッと☆おの

★は笑いヨガ

4月	5月★	6月	7月	8月	9月★
27日(月)	11日(月)	15日(月)	6日(月)	31日(月)	7日(月)
10月	11月	12月	1月	2月★	3月
19日(月)	9日(月)	14日(月)	18日(月)	1日(月)	1日(月)

●育児教室(生後1~2か月の親子)

対象者には町の保健師からお知らせします。

【会場】こども家庭センターキッズルーム

4月	6月	8月	10月	12月	2月
28日(火)	30日(火)	25日(火)	27日(火)	22日(火)	26日(金)

●親子ふれあい教室 ※要申し込み

就学前のお子さんとその家族の遊びや食育教室、ハンドメイド工作を実施します。

【受付】9:45~10:00 【会場】小野町児童館 キラッと☆おの

■はハンドメイド工作
★は食育教室

4月	5月	6月	7月	8月	9月
23日(木)	21日(木)	28日(木)	11日(木)	25日★(木)	9日(木)
				27日(木)	17日(木)
				24日■(木)	
10月	11月	12月	1月	2月	3月
1日(木)	15日★(木)	19日(木)	10日(木)	21日(木)	28日■(木)
				18日(木)	25日(木)
				11日(木)	

●わくわくタイム ※要申し込み

親子の運動遊びや交流のための教室です。

【受付】9:45~10:00

【会場】小野町児童館 キラッと☆おの、小野運動公園

5月	6月	7月	9月	10月
13日(水)	20日(水)	3日(水)	17日(水)	1日(水)
2日(水)	30日(水)	7日(水)	28日(水)	
11月	12月	1月	2月	3月
4日(水)	2日(水)	16日(水)	13日(水)	27日(水)
3日(水)	10日(水)	3日(水)	10日(水)	

●すくすく発達教室 ※要申し込み

お子さんの発育や発達の相談、親子遊びや保護者同士の交流の場として開催します。

【受付】9:00~9:25 【会場】こども家庭センターキッズルーム

5月	6月	7月	8月	9月
29日(金)	26日(金)	10日(金)	7日(金)	18日(金)
10月	11月	1月	2月	3月
16日(金)	27日(金)	29日(金)	19日(金)	12日(金)

●子どもの相談室(発達相談) ※要申し込み

言葉の遅れや行動等、お子さんの発達についての相談に臨床心理士が対応します。

【会場】こども家庭センター会議室

6月	8月	10月	1月	2月
26日(金)	7日(金)	16日(金)	29日(金)	19日(金)

夜間ヘルスアップ運動教室 ※要申し込み

運動不足解消を目的としたストレッチや有酸素運動を行います。
●会場/B&G海洋センター ●実施時間/19:00~20:30

4月	5月	6月	7月	8月	9月
9日(木) 16日(木) 23日(木)	7日(木) 14日(木) 21日(木)	4日(木) 11日(木) 18日(木)	2日(木) 9日(木) 16日(木)	6日(木) 20日(木)	3日(木) 10日(木) 17日(木)
10月	11月	12月	1月	2月	3月
1日(木) 8日(木) 15日(木)	5日(木) 12日(木) 19日(木)	3日(木) 10日(木) 17日(木)	7日(木) 14日(木) 21日(木)	4日(木) 18日(木)	4日(木) 11日(木) 18日(木)

ヘルスアップ運動教室 ※要申し込み

60歳以上を対象に介護予防を目的とした運動を行います。
●会場/多目的研修集会施設 ●実施時間/10:00~11:30

4月	5月	6月	7月	8月	9月
10日(金) 17日(金) 24日(金)	1日(金) 8日(金) 15日(金) 22日(金) 29日(金)	5日(金) 12日(金) 19日(金) 26日(金)	3日(金) 10日(金) 17日(金) 24日(金)	21日(金) 28日(金)	4日(金) 11日(金) 18日(金) 25日(金)
10月	11月	12月	1月	2月	3月
2日(金) 8日(木) 16日(金) 23日(金)	6日(金) 13日(金) 27日(金)	4日(金) 11日(金) 18日(金)	22日(金) 29日(金)	5日(金) 12日(金) 19日(金) 26日(金)	5日(金) 12日(金) 19日(金) 26日(金)

フィットネスクラブ ※要申し込み

ヨガなどを中心とした運動を行います。
●会場/B&G海洋センター ●実施時間/19:00~20:30

4月	5月	6月	7月	8月	9月
30日(木)	28日(木)	25日(木)	30日(木)	27日(木)	24日(木)
10月	12月	1月	2月	3月	
29日(木)	24日(木)	28日(木)	25日(木)	25日(木)	

オレンジカフェ(認知症カフェ)

認知症の方やご家族、地域の皆さん、どなたでも参加できる交流の場です。
※会場・実施時間は広報紙などでお知らせします。
詳しくは地域包括センター(☎72-2128)までご連絡ください。

5月	7月	9月
15日(金)	17日(金)	18日(金)
11月	1月	3月
20日(金)	15日(金)	19日(金)

休日当番医

QRコードから「医療情報ネット」にアクセスし、「休日夜間対応医療機関」で検索してください。



●救急電話相談

受付時間:毎日 24時間
電話番号:(短縮ダイヤル) #7119
〈一般ダイヤル〉024-524-3020

●子ども救急電話相談

受付時間:毎日19:00~翌8:00
電話番号:(短縮ダイヤル) #8000
〈一般ダイヤル〉024-521-3790

こころの電話相談

保健師による電話相談を行います。
受付時間:8:30~17:15 ※土日・祝日、年末年始は除きます。
電話番号:72-6934(健康福祉課)

町内の医療機関一覧(五十音順)

病院・医院	電話番号
石塚醫院(小野新町字品ノ木123)	72-2161
かみや内科クリニック(小野新町字門番93-1)	72-3212
公立小野町地方総合病院(小野新町字槻木内6-2)	72-3181
さいとう医院(小野新町字中通59-1)	72-2500
島貫整形外科(小野新町字中通156)	72-2722
橋本医院(谷津作字馬場70-1)	72-3711
歯科医院	電話番号
小野デンタルクリニック(皮籠石字寺脇17-1)	72-6363
野口歯科医院(小野新町字中通148-7)	72-2300
山田歯科医院(小野新町字東馬番3-1)	72-2140

公立小野町地方総合病院の夜間救急外来診療

診療日:平日(月~金曜日) ※祝日、お盆、年末年始は除きます。
受付時間:17:00~21:00
電話番号:72-3181 ※事前に電話で確認のうえ、受診してください。
※診察を希望する方は、受診前に電話で「いつからどのような症状なのか」などをお伝えください。

田村地方夜間診療所

令和8年4月1日より診療を休止しております。