

ぼく わたし 虫歯ゼロ

5月24日の幼児歯科健診で虫歯ゼロのお友達です。



四垂 悠希くん (4歳・橋場)



橋尻 幸奈ちゃん (3歳・小田)



野表 綾人くん (3歳・田子)



前庭 柚羽ちゃん (3歳・浦子内)



佐々木 煌くん (3歳・小田)

町内で開催されます シルリハ体操3級指導者養成講習会

町では、シルバーリハビリ体操の3級指導者養成講習会の受講生を募集します。今年の講習会は本町が会場ですので、資格取得を考えている人はこの機会を積極的にご利用ください。

- ▶日時 ①9月26日(火) ②9月29日(金) ③10月3日(火)
④10月6日(金) ⑤10月10日(火)
- ▶時間はいずれも9時30分～16時

- ▶場所 高齢者福祉センター
- ▶申込方法 8月31日(木)までに健康福祉課に電話でお申し込みください。

☎健康福祉課 ☎65-8992



ひきこもり者の家族のための ほんわか家族教室を開催します

社会参加できずに自宅にひきこもっている思春期、青年期の人の家族を対象に家族教室を開催します。参加を希望する人は電話でお申し込みください。

- ▶日時 8月7日(月)、10月10日(火)、12月12日(火)
- ▶時間はいずれも13時15分～15時30分

- ▶主要内容 講話、情報交換、フリートーク (講師:そらをみた会代表 阿部直樹氏)
- ▶場所 盛岡市勤労福祉会館 (盛岡市紺屋町2-9)

☎県央保健所 ☎019-629-6573



県央保健所からのお知らせ H I V抗体検査などを実施します

県央保健所では、H I V抗体検査などの定例検査を次のとおり行います。検査を希望する人はお問い合わせください。

- ▶実施する検査 ①H I V抗体検査 ②肝炎ウイルス検査 ③性器クラミジア感染症病原体検査 ④梅毒検査

- ▶日程 ①夜間 (17時～18時45分)・・・原則毎月第1水曜日 ②日中 (9時15分～11時)・・・原則毎月第2、第3水曜日

※月によって変更することがあります。

☎県央保健所 ☎019-629-6569



エアコンが使用できない時の熱中症対策

熱中症のリスクが高まる季節です。「エアコンがあるから大丈夫」と安心しがちですが、停電や故障などで使用できなくなることがあります。特に高齢者は熱中症になりやすいので、万が一に備えましょう。

エアコンがない、または使用できないとき

1 体を冷やしましょう

- ▶涼しい服装に着替え、風通しを良くしましょう。
- ▶のどが渇いていなくてもこまめに水分補給をしましょう。1日あたり1.2リットル(コップ6杯)が目安です。
- ▶濡れたタオルなどを肌に当て、うちわであおぐと熱が放散されます。
- ▶水道が使えるようなら、水浴びなどで体を冷やしましょう。



2 涼しいところに避難しましょう

- ▶車内は短時間で気温が上昇するので、できるだけ冷暖房設備が稼働している場所へ移動しましょう。
- ▶やむを得ず車内で過ごす場合は、たとえ短時間でも小さな子どものみを車内に残すことは大変危険であり、絶対にやめましょう。



3 普段から停電などに備えましょう

- ▶飲料水や食料、非常用トイレなどを備蓄しましょう。
- ▶熱中症予防に利用できるように、浴槽やポリタンクに水を貯めておきましょう。
- ▶水をペットボトルに入れて凍らせておくと、もしものときに飲料水にも冷却にも使えて便利です。

熱中症の予防はできていますか？

日常生活で熱中症を予防できているか、次の項目をチェックしてみましょう。

- エアコンや扇風機を上手に使用している
- 部屋の温度を測っている
- 部屋の風通しを良くしている
- こまめに水分・塩分を補給している
- シャワーやタオルで体を冷やす
- 暑い時は無理をしない
- 涼しい服装をしている
- 涼しい場所や施設を利用する
- 緊急時や困ったときの連絡先を確認している



健やかな成長願い祝金を交付

出産祝金交付式は5月22日、くずま〜るで行われ、2組の家族に祝金が交付されました。

鈴木重男町長は「お子さんが健やかに成長していて大変喜ばしく、町は今後も子育て支援を充実させていきます」とあいさつ。祝金を受け取った久保渚さん(五日市)は「長男、長女に負けずにすくすく育てほしい」、田野真希奈さん(田子)は「さまざまな支援があり、安心して子育てしている」と笑顔を見せていました。



田野さん親子(右)と久保さん親子