



今年も放課後子ども教室が始まり、7月1日の教室では、みんなで七夕飾りを作りました。学習アドバイザーから飾りの意味や作り方を教わり、提灯、網飾りや星飾りのほか、すいか、キウリやナスなどの野菜の飾りも作りました。短冊には、「べんきょうができるように」「サッカーがうまくなるように」「ともだちとなかよくなるように」などたくさんさんの願い事を書きました。笹に飾った後は、みんなで「たなばたさま」を合唱しました。「ささの葉さらさら、のきばにゆれる…」願い事がかないますように…。

東公民館

神崎210
☎984-1159

放課後子ども教室
七夕飾り



放課後子ども教室は、平成20年度から放課後、地域社会の中で子どもたちが安全に安心して、健やかに成長できるよう行っているものです。昨年度は保護者から「毎回とても楽しく参加していました」「家ではなかなか出来ないことや他学年との交流・地域の方と交流ができて良い思い出になりました」との感想をいただきました。応募多数で抽選を行うほど人気だった本年度は6月24日、開講式を行いました。コーディネーターから子ども教室の心構えについて話がある、子どもたちは少し緊張して聞いていました。本年度も、全22回、多様な体験活動、学習活動、交流活動を計画しています。関係者一同、子どもたちの笑顔のために頑張ります。

西公民館

北黒田966-2
☎984-5313

放課後子ども教室
開講式

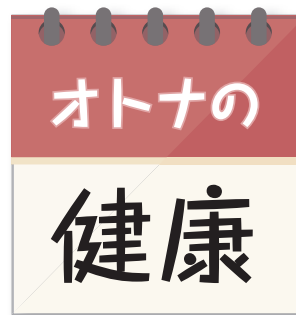


6月10日から7月5日にかけて、本年度も塩屋分館を皮切りに、岡田校区8分館で分館家庭教育の巡回学習会を行いました。学習会では、携帯電話やインターネットでのトラブルと、その解決を題材にした啓発用映画「ネットいじめーひとりで悩まないー」を視聴しました。その後、岡田小・中学校の先生から夏休み中の過ごし方について注意事項があり、参加したお父さん、お母さんたちは真剣に耳を傾け、夏休みの安全安心な過ごし方について考えていました。さらに、校長先生、教頭先生たちが子育てに関する講話を行う時間もあり、参加者にとって貴重な学習の機会となったようです。

北公民館

昌農内456-1
☎984-7529

青少年育成会支部
学習会(分館家庭教育学級)



保健センター
Health management
☎985-4118

●福祉センター2階 健康課保健センター係で血圧測定・健康相談ができます。

事業名	月 日	時 間	場 所	内 容
個 別 栄 養 相 談	8月3日(水)	9時～12時	福祉センター	申 込 制 糖尿病などの食事指導と相談 ※1週間前までに申し込みを。
	8月16日(火)	13時～16時		
	9月7日(水)	9時～12時		
デ イ ケ ア (精神保健)	8月5日(金)	9時30分～15時	東公民館	レクリエーション 創作活動など
	9月2日(金)			
健 診 後 の 会 相 談	8月19日(金)	10時～11時45分 (26日(金)は13時30分～15時15分も実施)	東公民館	健診の結果説明・相談 血圧測定など
	8月26日(金)		福祉センター	
	8月30日(火)		北公民館	

Information

マダニの感染症に注意



今の時期は、マダニの活動が活発になり、かまれて感染する「重症熱性血小板減少症候群（SFTS）」の発生も増加します。野山、畑、草むらに入るときや、飼い犬につくマダニにも十分注意しましょう。

- ▶マダニとは 屋外に生息する比較的大型（吸血前3～8ミリ、吸血後10～20ミリ）のダニ。家庭で食品や衣類などにつくダニとは種類が違います。
- ▶主な症状 ウイルスを保有するマダニにかまれて6日～14日後に、発熱、嘔吐、下痢や腹痛などが現れます。重症化し、死亡することもあります。

▶予防のポイント

- ・草むらなどに入るときは、肌を出さないよう長袖、長ズボン、足を完全に覆う靴、帽子と手袋などを着用。
- ・地面に直接座らず、敷物を敷く。
- ・犬の散歩後はブラッシングをしてマダニがついていないか確認し、犬小屋などは清潔にする。マダニ忌避剤の使用も有効。
- ▶かまれたら 吸血中のマダニに気付いたら、つぶしたり、無理に引き抜いたりせず皮膚科で処置してください。熱などの症状が出たらすぐに病院を受診しましょう。

●県中予保健所感染症対策係 ☎909-8757（内線261）

包括支援センター community general support center

福祉センター 2階 ☎985-4205

- 連日、猛暑日（最高気温が35度以上）や熱帯夜（最低気温が25度以上の夜）で、厳しい暑さが続いています。体内の水分は、汗や排泄から1日2～2.5リットル失われています。体のバランスを保ち熱中症を予防するためには、食事の摂取や筋肉の蓄えを考慮しても、1.5リットル以上の水分をとることが大切です。
- ▼水分の種類
 - ・ミネラルウォーター（経口補水液など）不足するミネラルを補う。
 - ※通常汗をかく程度は、水やお茶で十分。
 - ・スポーツ飲料
 - 塩分や糖分を含むため水分の吸収も早く、エネルギーとなる。とりすぎには注意。
 - ・お茶
- カテキンに含まれる健康効果（動脈硬化抑制や高血圧予防など）がある。
- ▼健康的な水分のとり方
 - ・起床時・就寝時に200ミリリットルずつ
 - 就寝中は多くの水分が失われる。そのため、起床時の一杯の水で、胃腸が目覚めて血流がスムーズになる。熱中症のリスクのある高齢者は、寝る前の水分摂取がとても大事。
 - ・食事時に200ミリリットル
 - 一度に大量の水分を摂取すると、胃液が薄まり消化不良の原因となる。
 - ・入浴前後に200ミリリットルずつ
 - 入浴中は大量に汗をかき、入浴後も体温が上昇して発汗するため、水分補給が不可欠。
 - ・食間は1回につき100～200ミリリットル
 - 食事と食事の合間の1～2時間おきに、こまめに水分を摂取する。