

行事	場所	月日曜	時間	内容	備考
個別栄養相談	保健センター	7月8日(火)	13:00~16:00 (予約制)	管理栄養士による糖尿病・高血圧・痛風・腎臓病・肝臓病・高脂血症・肥満などの食事指導と相談	○ご希望の方は1週間前までに、電話などでお申し込みください。 ○お1人1時間の相談です。 ○病院にかかっている方は医師の指示に基づいて行います。
		7月23日(水)			
		8月12日(火)			
健康相談 ※健康教育	保健センター	随時 (月)~(金)	8:30~17:00	○血圧測定 (自動血圧計有り)	○健康手帳をお持ちの方は、ご持参ください。 ※ヘルストロンは総合福祉センター2階「多世代交流室」にあります。お気軽にご利用ください。 (時間9:30~16:00) 1回約20分です。 (土・日曜日は休み)
	松前老人家 憩の家	7月1日(火) 8月5日(火)	10:00~11:00	○血圧測定 ○健康相談	
地域 リハビリ教室 “ぬくもり”	保健センター	7月11日(金)	13:30~15:30 (申込制)	健康チェック・健康体操・趣味活動・ミニ健康講座・茶話会など	○介護保険で「要介護」又は「要支援」の認定を受けている方は参加できません。
	北公民館	8月8日(金)			
精神障害者 デイケア	保健センター	7月4日(金)	13:30~15:30 (申込制)	○調理実習 ○座談会	平成15年4月から保健センターではデイケア(精神障害者社会復帰促進対策事業)を始めました。レクリエーションや創作活動などを行い、生活のメリハリをつけたり、日々の悩みについて相談してみませんか。
		8月1日(金)		○医師による学習会 ○座談会	



### 夏場の水分摂取について

暑い夏がやって来ました。汗をかき、喉も渇く季節です。水分摂取量の多くなるこの時期だからこそ、冷たくて口当たりの良い甘いジュースやペットボトル飲料などの多飲は控えましょう。  
日常生活の中での水分補給は、お茶やお白湯にしましょう。

風しんは、主に子どもがかかる病気ですが、免疫がなければ大人もかかり、妊娠初期にかかるると先天異常児が生まれる可能性も否定できません。次の対象者の方も町の負担で接種できますので、ぜひお受けください。

**接種券交付日時** 月々金の執務時間中  
**対象者** 町内在住(住民票のある方)  
で昭和54年4月2日から昭和62年10月1日生まれの方で、乳幼児期から今までに一度も風しんやMMRの予防接種を受けていない方。

**持参品** 母子手帳  
**接種場所** 各医療機関  
**個人負担金** 無料  
**接種期間** 9月30日(火)まで  
**問い合わせ** 保健センター ☎985-4118

風しんの予防接種を受けましたか?

昭和54年4月2日から昭和62年10月1日生まれの方へ

### 編集後記

厳しい暑さが続きます。皆さん、元気に過ごしてください。さて、今月の松前町地域子育て支援センターの取材では、お母さん方のサークル活動での笑顔や、帰り際のすつきりとした表情が印象的でした。子どもも一緒にできるお遊戯のような活動を想像していた私にとっては、自分の考えが浅かったことを感じました。「お母さんも主役」子どもが笑うためには、お母さんの笑顔がなにより。お母さん、笑っているあなたが一番ですよ!

総務課秘書広報係

### 人のうごき

人口	31,543人	(+5)
男	15,146人	(+8)
女	16,397人	(-3)
世帯	11,886世帯	(+25)
住民基本台帳5月末日現在 ( )は前月比		