



健康だより その255
今月のテーマ

『熱中症予防をしよう』

一夏の夏は、「熱中症警戒アラート」を確認して、熱中症予防行動をとりましょう。

「熱中症警戒アラート」とは、熱中症の危険性が高くなると予測された際に危険な暑さへの注意を呼びかけ、熱中症予防行動を促すための情報です。



Health Letter



【熱中症予防行動のポイント】

POINT 01
暑さを避ける
適切にエアコンを使いましょう

POINT 02
水分補給
こまめに水分・塩分を補給しましょう

POINT 03
声かけ・見守り
熱中症に気をつけてと声をかけましょう

少しでも体調が悪くなったら、速やかに涼しい場所に移動することが、熱中症予防に有効です！

健康づくり 保健福祉課 健康増進係（内線 2202）

和気あいあい会

- 日時 7月6日(木) 午前10時～11時30分
 - 場所 中央公民館1階 第1展示研修室
 - 講師 講師 健康運動指導士 吉井雅彦先生
- ※初回参加時には会場で「参加申込書」をご記入いただきます。
- ※次回は、8月10日(木)の開催予定です。

男性限定ナイスミドル体操教室

- 日時 7月11日(火) 午前10時～11時30分
 - 場所 川俣町体育館サブアリーナ
 - 持参する物 屋内運動靴、水分補給用の水・お茶
 - 講師 八子メディカルフィットネスクラブ 健康運動指導士
- ※次回は、8月24日(木)の開催予定です。

さわやか体操教室

- 日時 7月10日(月)
- 第1部：午前9時～10時（定員20名）
第2部：午前10時30分～11時30分（定員20名）
- 場所 中央公民館3階 第4研修室
 - 持参する物 水分補給用の水・お茶
 - 講師 快フィットネス研究所 健康運動実践指導者 安田涼子先生
- ※体操教室は予約制です。
- ※次回は、8月9日(水)の開催予定です。

ダニ媒介感染症を予防しましょう

ダニ媒介感染症とは、病原体を保有しているダニに咬まれることによっておこる感染症のことです。

特に、春から秋にかけてマダニの活動が盛んになり、咬まれると病気を発症する危険があります。マダニは、シカやイノシシなどの野生動物が生息する環境のほか、民家の裏山、裏庭、畑にも生息しています。農作業や草刈り、キャンプなどの野外活動の際は、咬まれないように注意しましょう。

■ダニに咬まれないポイント

- ①肌の露出を少なくする
 - ・長袖、長ズボンを着用する。
 - ・帽子、手袋を着用し、首にタオルを巻く。
 - ・足を完全に覆う靴を履く（サンダルは避ける）。
- ②明るい色の服を着る（マダニを目視で確認しやすい）。
- ③虫除け剤を使用する。
- ④野外活動後は、入浴しダニに咬まれていないか確認する。わきの下、足の付け根、手首、膝の裏、胸の下、頭部（髪の毛の中）などに注意する。

■マダニに咬まれた場合

マダニ類の多くは、人や動物に取り付くと皮膚にしっかりと口器を突き刺し、長時間（数日から、長いものは10日間以上）吸血しますが、咬まれたことに気づかないこともあります。気がついた場合は、無理にマダニを引き抜こうとせず医療機関（皮膚科）で処置をしてもらってください。

また、数週間は体調の変化に注意し発熱等の症状がある場合は医療機関で診察を受けてください。

■ダニが媒介する感染症 重症熱性血小板減少症候群、ダニ媒介脳炎、日本紅斑熱、つつが虫病等



マイナンバーカード夜間・休日窓口

問 町民税務課 町民係 (内線 4157)

マイナンバーカード受取の夜間臨時窓口と、申請・受取の休日臨時窓口を完全予約制で開設します。

【夜間臨時窓口】 7月5日(水)、13日(木)、19日(水)

午後5時15分～7時

【休日窓口】 7月8日(土)、23日(日)

午前9時～午後4時45分

(正午～午後1時を除く)

中央公民館 Tel 565-2434

中央公民館 7月の休館日

7月15日(土)は、定期清掃のため、午後5時まで休館します。なお、図書室は7月3日(月)、8日(土)、15日(土)、29日(土)、30日(日)終日休室です。

おはなしのへや

■日時 7月22日(土) 午前10時30分～

■場所 中央公民館 2階 和室

■対象者 幼児 (保護者同伴)

川俣町芸能祭

日本舞踊、ダンス、歌謡曲など、多彩な芸能団体が一堂に会します。ぜひこの機会をご覧ください。

■日時 8月6日(日) 午前10時～

■場所 中央公民館 ホール

かわまたファミリー劇場劇団飛行船

マスクプレイミュージカル～「忍たま乱太郎」～

忍たま乱太郎のミュージカルショー「幻術使い雲黒斎の段」と、「お残しは許しまへんで～! ?の段」、うたのおねえさんのファミリーコンサートを開催いたします。ぜひご家族でご覧ください。



■日時 7月8日(土) 午後2時開演

(午後1時30分開場) 午後3時30分終演予定

■会場 中央公民館 ホール

■定員 500名

■前売券 全席指定席 A席 500円、B席 300円

※当日券はいずれも100円増し (※3歳未満で席が不要な場合は無料。前売券完売の場合、当日券はありません)。

■販売時間 平日 午前8時30分～午後5時15分

■販売場所 中央公民館事務室内(お1人様4枚まで)

ふれあい交流事業実行委員を募集します

ふれあい交流事業実行委員会では、独身の男女が出会う機会と交流活動の場「ふれあい交流会」を企画運営する、実行委員を募集します。

二人の出会いをコーディネートする企画を立て、楽しい運営を一緒にしませんか。

■申込・問合せ 中央公民館ふれあい交流事業実行委員会 (Tel 565-2434)

HAYAMA

羽山の森美術館

「須藤健作品展」
8月6日(日)まで

「コスキンポスター展」
8月8日(火)～8月15日(火) ※予定

羽山の森美術館 Tel 566-3367
午前10時～午後4時 月曜休館 (祝日の場合は翌日)

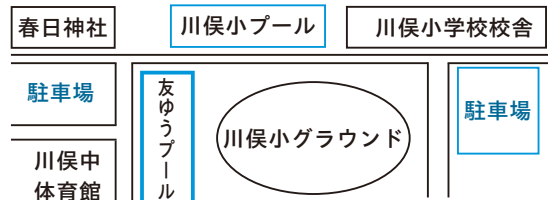
HAYAMA

夏はプールで遊ぼう!

問 川俣町体育館 (Tel 565-3931)

期間	絹の里友♡ ゆう♡プール	川俣小学校 プール
	50m プール	25m プール 補助プール
7月1日(土)～7月17日(月) 8月26日(土)～8月27日(日)	土・日・祝日のみ開設	
7月21日(金)～8月21日(月)	毎日開設	
第1回	10:00～12:00	
第2回	13:00～15:00	
第3回	15:30～17:30	
区分	町内	
高校生以下	1回券	6回券
大人	250円	1,250円

【友ゆうプール・川俣小学校プールと駐車場の位置図】



※川俣小学校プールを利用する場合は、友ゆうプールにて受付・着替えをお願いします。
※未就学児は幼児用プールのみ利用できます。

8月21日

県民の日

町営プール

(友ゆうプール及び川俣小学校)
町体育館トレーニング室
を無料開放します