

福島県が全国ワースト1位

3月末に環境省が発表した令和6年度1人あたりの1日のごみ排出量で福島県953グラムで全国ワースト1位でした。全国平均を114グラム上回っており、ごみ減量のために引き続きのご協力をお願いします。

「環境美化推進委員」募集中

環境美化、ごみの減量及び資源化を推進するため、川俣町環境美化推進委員を募集しています。町内在住、勤務している方などなたでも対象となっています。ごみの減量化を目指してぜひ一緒に活動しましょう。

町のごみ排出量 (R.8.3)

家庭 + 事業系ごみ

392.89 トン

※伊達地方衛生処理組合搬入量



(前年同月比)
+18.78 トン

役立つ川俣町の子育て最新情報！

日 日時 場 場所 対 対象者 定 定員 申 申込方法 ス スタッフ

子育て情報navi



母子手帳アプリ 川俣町の子育て情報はかわまた

元気っ子アプリ「母子モ」から▷



問 子育て支援課 子育て支援係 (内線 2302)

01

かわまた認定こども園内に併設！

子育てにここ広場 (☎024-572-6133)

5月の親子教室 毎月1回、テーマを変えて「親子教室」を開催
「ママカフェ」 おはなしポケットの皆さんによる読み聞かせも行います。

日 5月20日(水) 午前10時～11時

対 乳幼児とその保護者

場 かわまた認定こども園内「子育てにここ広場」

※定員なし。予約なしでご参加いただけます。

02

子育て中のみなさんに共通の悩みや話題を共有！

子育ておしゃべり会

日 6月24日(水) 午前10時～11時

ス 助産師、子育て相談員、子育て支援係員

対 妊婦、0歳から2歳の子を持つ保護者

場 川俣町子育てコミュニティセンター マザッテ

申 6月22日(月)までに、お電話またはかわまた元気っ子アプリ「母子モ」から申し込んでください。

03

今月の子育て支援事業はこちら！

5月のちびっこカレンダー

問 保健福祉課 健康増進係 (内線 2201)

事業名	日 曜	時間	対象	内容
1歳6か月児健診	22 (金)	時間を指定して通知を郵送いたします。	令和6年9月～11月生まれ	問診・身長体重測定・内科診察・歯科診察・保健指導・栄養指導・歯みがき指導・フッ化物塗布等
すくすく育児相談【要予約】	28 (木)	午前9時～11時 ※子育てにここ広場	0歳から6歳児(就学前) 5月26日までに申してください	身長体重測定をします。※母子健康手帳・バスタオル・おむつ等を持参ください
子育て悩み相談【要予約】	28 (木)	午前9時～11時	0歳から6歳児(就学前) 5月26日までに申してください	身長体重測定をします。※母子健康手帳・バスタオル・おむつ等を持参ください

羽山の森美術館

午前10時～午後4時
月曜休館(祝日の場合は翌日)

TEL 024-566-3367



川俣美術会員展

5.31 (日) まで

菅野忠展

6.5 (金) から 7.20 (月・祝) まで

HEALTH ANNIVERSARY

～健康にまつわる記念日～

5月15日 「水分補給の日」

ステンレス製魔法瓶等で有名なサーモス株式会社が行った実験で、高温環境下での水分補給に適切な温度帯が「5℃～15℃」であることから、水分補給、熱中症予防の必要性を訴えるために制定されました。

5月になり大型連休が明けると、気温が上昇し汗ばむ陽気となり、熱中症の危険性が高まります。「まだ本格的に暑くなってないし大丈夫！」と思わずに、のどが渇いていなくても、屋内でも外出時でもこまめに水分補給をしましょう。

「熱中症警戒アラート」発表時には 外出をなるべく控え、暑さを避けましょう



エアコン等で温度をこまめに調節



外出時には日傘の使用、帽子の着用



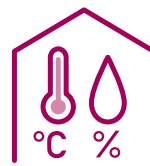
日陰の利用
こまめな休息



吸湿性・速乾性のある衣服の着用



保冷剤、氷などからだを冷やす



湿度にも気を配る

こまめな水分補給を忘れずに！

熱中症のための
情報・資料サイト

厚労省 熱中症予防



スマートフォンでも見られます



https://www.mhlw.go.jp/seisakunitsuite/bunya/kenkou_iryuu/kenkou/nettyuu/nettyuu_taisaku/

【今月のテーマ】

HEALTH LETTER 健康だより その311

五月病とメンタルヘルス

GW明けに要注意。忙しい中でも、自分の心にそっと意識を向けてみましょう。

「五月病」とは、児童や学生、社会人などが、環境の変化に適応しきれず、こころやからだに不調を生じる状況を示しています。

4月には、進学やクラス替え、就職、異動、一人暮らしなどの環境の変化が巡ってきます。当初は、新しい環境への期待や意欲もあって頑張れるのですが、5月になって、やる気が出ない、疲れやすい、眠れない、食欲がない、学校や仕事に行きたくないなどの不調が発生することがあり、これが典型的な「五月病」の経過になります。

対策としては、**適度な運動、ストレス発散、自分を追い詰めない**等々言われますが、**最も重要なのは、周りの人との関係性**です。お互いを大切にしてください。そして、思うだけでなく、言葉や態度にして伝えましょう。

当たり前のことですが、困ったときは助け合い、先生や上司への相談も然りです。**2週間以上不調が続いたら、医療機関の受診も検討してください。**

HEALTH LETTER

HEALTH LETTER



基本情報	医療法人慈心会 村上医院
電話番号	024-565-3637
診療科目	精神科、内科、心療内科
休日	土・日・祝日

趣味は
里山歩きです

今月の執筆担当は
医療法人慈心会
村上医院

村上 敦浩 医師

