

募集 伊賀市地域福祉計画 イラスト・写真コンテスト

現在策定中の第二次地域福祉計画に載せるイラストおよび写真を募集します。

【テーマ】

安心して暮らせる住み慣れた町

【募集内容】

A3 サイズ以内のイラスト・写真

【作品賞】

○最優秀作品

イラストから1点

○入賞

イラスト・写真合わせて5点程度

【申込期限】

9月24日(金) ※必着

【申込方法】

郵送または持参でお申し込みください。詳しくは、市ホームページをご覧ください。詳しくは、市ホームページをご覧ください。詳しくは、市ホームページをご覧ください。詳しくは、市ホームページをご覧ください。

【申込先・問い合わせ】

〒518-8501

伊賀市上野丸之内116番地

伊賀市健康福祉部介護高齢福祉課

☎ 26-3940 FAX 26-3950

募集 ウェルカムベビー教室(前期) 参加者募集

赤ちゃんを迎える準備のお手伝いとして、「ウェルカムベビー教室」を実施します。

【とき】

9月17日(金)

午後1時30分～3時30分

【ところ】

上野ふれあいプラザ2階

【内容】

○妊娠中の体の変化について

○妊娠中の食事について

○情報交換会 など

【対象】

妊婦とご家族(夫、母など)

15組 ※先着順

【持ち物】

母子健康手帳

【申込開始日】

8月23日(月)

【申込先・問い合わせ】

健康推進課

☎ 22-9653 FAX 26-0151

※11月に「ウェルカムベビー教室(後期)」を実施します。(内容: 新生児の育児、妊婦体験ジャケット、沐浴体験など。) 広報いが市10月15日号で募集予定です。

募集 上野公民館教室 「華のある暮らし」

華は人の心を癒してくれます。あなたも自分の手であなただけの華のある暮らしを作ってみませんか。

【とき】

※開催回数: 5回

10月～平成23年2月

毎月第3水曜日

午前10時～11時30分

【講師】

森脇 令江さん

【対象者】

市内在住・通勤の人

【定員】

30人

【申込期間】

8月23日(月)～27日(金)

【申込方法】

①はがきに、郵便番号・住所・氏名(フリガナ)・教室名を記入の上、郵送、FAXまたは持参でお申し込みください。

②中央公民館に備え付けの申込書に記入してください。

※定員を超えた場合は8月31日(火)午後3時に中央公民館で抽選を行います。

【申込先・問い合わせ】

〒518-8501

伊賀市上野丸之内116番地

教育委員会 上野公民館

☎ 22-9801 FAX 22-9692

健康だより

熱中症に注意!!



まだまだ暑さが続きますが、皆さんはいかがお過ごしですか。この時期になるとテレビや新聞などで、熱中症の話題をよく耳にすることがあると思います。「自分は大丈夫…」でなく、日ごろの生活を一度見直してみましょう。

★熱中症を防ぐ心得

- ①外へ行くときは、帽子や日傘などを使う。
⇒できるだけ、日よけになるものを用意しましょう。木陰や日陰があれば、そこで休憩するのもいいですね。
- ②少しの間でも車の中で子どもだけにしない。
⇒絶対にしてはいけません。エンジンを止めた車の中は、あっという間に40度近くになります。また、エンジンをかけて、エアコンが効いた状態にしておいても、思わぬ事故につながることもあります。
- ③用事はできるだけ、涼しい時間に済ませる。
⇒時間が決まっている用事は仕方ありませんが、時間がずらせる用事は、朝や夕方の比較的涼しい時間を選んで動きましょう。
- ④体が疲れているときは、10分程度の昼寝をする。
⇒昼寝は、適度にすればとても効果的です。昼寝前に、コーヒーや緑茶を飲んでおくと10～30分で目覚めることができるという研究結果もあります。
- ⑤汗をかいたらすぐに着替える。
⇒着替えがないときは、汗を拭くようにしましょう。

⑥飲み物は、のどが渇くまでに飲む。飲み物を飲むときは、一気に大量に飲まない。

⇒飲み物を飲むときは、のどが渇く前に、少しずつ、何回にも分けて飲むことが大切です。汗を大量にかいたときなどは、スポーツドリンクも有効ですが、普段の生活では、お茶や水でもいいでしょう。ただし、アルコール類は、水分補給にはならないので、気をつけてください。

⑦一日中部屋にいても熱中症になることがある。

⇒部屋の中でも、熱中症になることはあります。こまめに水分を取ることを忘れないようにしましょう。室内温度は、できれば外気との差は5度前後。28度ぐらいの設定が体にかかる負担も少なくてすみます。公共の施設などで、寒いと感じたときは、何か羽織って寒さを防ぎましょう。

熱中症は、めまい、吐き気、頭痛、腹痛を訴えることで気がつくことが多いです。中には会話の受け答えがおかしいことで気づく場合もあります。

高齢者や乳幼児では、これらの症状がわかりにくいことが多く、見落としがちになりますので、注意しましょう。

暑さとうまく付き合って、元気に過ごしたいですね。

【問い合わせ】 健康推進課 ☎ 22-9653 FAX 26-0151

伊賀市ホームページアドレス <http://www.city.iga.lg.jp/>

平成22年度

健康フェスティバル

運動施設を無料開放します。施設内の運動機器やプールなどを自由に使用することができますので、ご利用ください。

■と き 9月4日(出) 午前10時～午後8時

教室名		開催時間	内容	
無料特別教室 ※要予約	親子ぶくぶく教室	午前11時～正午	親子1組(大人1人、子ども1人)で水泳をプールで楽しみましょう! ※定員10組	【受付開始日】 8月17日(火) ※先着順 【申込先】 青山保健センター運動施設 ☎52-4100 受付:午前10時～午後7時 ※月曜日休館
	かんたん太極拳	午後1時～2時	中国古来の武術をゆっくりとした動作で全身をしっかりと動かします。 ※定員20人	
	水中ウォーキング&肩こり・腰痛予防教室	午後2時30分～3時30分	肩こり・腰痛に悩んでいる人、一緒にプールで体操しましょう! ※定員20人	
	ラテンエアロ	午後7時～8時	ラテンの音楽を聴きながら、有酸素運動でダイエットしましょう! ※定員20人	
無料健康チェック		午前10時～11時30分 午後1時30分～3時	【検診室】 超音波骨密度測定・血管年齢測定など 【運動施設】 体組成測定(体脂肪など)・血圧測定	
展示		午前10時～午後5時	生活習慣病予防パネル・ヘルシー食展示など	
販売		午前10時～午後3時	福祉施設の手作りパン・豆腐などの販売を予定しています。	
昼のイベント		午後0時30分～1時	①小劇場一藤原千方と四鬼参上ー健康づくりまもり隊 ②太極拳24式演舞 ③忍にん体操をしよう!	

【問い合わせ】 青山保健センター ☎52-2280 FAX 52-2281

赤ちゃんの健診と相談(9月分)

健診・相談名	健診・相談日	時間	場所	対象・内容など
1歳6カ月児健診	9月3日(金)	午後1時～1時30分	青山保健センター	身体計測、内科および歯科健診、歯の相談、育児相談など ※対象児には、1歳6カ月児健診は1歳9カ月ごろ、3歳児健診は3歳9カ月ごろまでに通知します。 母子手帳をご持参ください。
	9月9日(木)	午後1時30分～2時30分	大山田保健センター	
	9月21日(火)	午後1時30分～2時30分	伊賀医師会館	
3歳児健診(3歳6カ月児)	9月3日(金)	午後2時～2時30分	青山保健センター	
	9月30日(木)	午後1時30分～2時30分	伊賀医師会館	
乳幼児相談 育児相談・栄養相談 ※母子手帳をご持参ください	9月2日(木)	午前10時～11時 午後1時30分～2時30分	上野ふれあいプラザ2階	
	9月8日(水)	午前10時～11時30分	阿山保健福祉センター	
	9月14日(火)	午前10時～11時30分	青山保健センター	
	9月21日(火)	午前10時～11時30分	いがまち保健福祉センター	
	9月22日(水)	午前9時30分～11時	大山田保健センター	
	9月30日(木)	午前10時～11時30分	島ヶ原子育て支援センター	
遊びの広場 乳幼児と保護者を対象に遊び場を開放します	9月10日(金)24日(金)	午前10時～11時30分	上野ふれあいプラザ2階(健康推進課 ☎22-9653)	
	月～金曜日(祝日除く)	午前9時～午後4時	青山保健センター(☎52-2280)	

子育て支援センター(乳幼児と保護者を対象に遊び場を開放します。)

施設名	開設日	時間	場所
曙保育園『すくすくらんど』 *事前にお電話ください(☎21-7393)	月～金曜日	午前10時～午後3時	曙保育園内(上野徳居町3272-2)
ゆめが丘保育所『おひさま広場』 *事前にお電話ください(☎22-9955)	月～金曜日	午前10時～午後3時	ゆめが丘保育所内(ゆめが丘5-14-1)
森川病院『エンジェル』 *事前にお電話ください(☎21-2425)	月・水・金・土・日曜日	正午～午後5時	森川病院内(上野忍町2516-7)
いがまち子育て支援センター(☎45-1015)	月～金曜日	午前9時～午後5時	いがまち保健福祉センター内(愛田513)
島ヶ原子育て支援センター(☎59-9060)	月～金曜日	午前9時～午後5時	島ヶ原地区市民センター併設(島ヶ原4696-9)
あやま子育て支援センター(☎43-2166)	火～土曜日	午前9時～午後5時	阿山保健福祉センター内(馬場1128-1)
大山田子育て支援センター(☎47-0088)	月～金曜日	午前9時～午後5時	大山田西保育園内(平田7)
青山子育て支援センター(☎53-0711)	火～土曜日	午前9時～午後5時	さくら保育園併設(阿保1152)