

こんにちは保健師です

上手に水分補給してますか？

暑い日が続きますが、元気にお過ごしですか？暑い夏、特に気をつけなければいけないのが脱水症状です。

「おしっこが近くなるから水は飲みたくない」「のどが渴いていないから大丈夫」こんなことを思っている方はいませんか。高齢の方の体内水分量は若い方に比べて少なめなので、脱水症状を起こしやすくなります。また、高齢になると水分が不足していても、のどの渴きを感じにくくなります。のどが渴いていなくてもこまめに水分をとりましょう。

また、赤ちゃんや小さい子どもは、のどが渴いたことを上手に伝えることができません。まわりの大人が気をつけて水分補給をさせてあげましょう。

★上手な水分補給のポイント★

■少量の水分をこまめにとる。

一気に多量の水分をとると下痢をおこすことがあります。少しずつゆっくりと、何度かに分けて水分をとりましょう。また、冷たい飲み物をがぶ飲みすると胃に負担がかかります。温かい飲み物も上手に取り入れましょう。

■お酒や糖分の多い飲み物はなるべく控える

冷えたビールはのどを潤しますが、アルコールには水分を体から排出する働きがあるため、かえって水分不足を招きます。また、甘いジュースには糖分が多く、これを分解するには大量のビタミンB1が必要になります。ビタミンB1が不足すると体がだるくなり、夏バテの原因になります。甘いものを多くとる方は、意識してビタミンB1を含む食品も食べるようにしましょう。

【ビタミンB1が豊富な食べ物】

うなぎ、豚肉、のり、ごま、ナッツ類、えのきだけなど。トマトやゴーヤ等、野菜をたくさん使ったスープもいいですね。

上手に水分補給をして、暑い夏を乗り切りましょう♪

(保健師・中山)



～ 乳児・幼児健診 ～

■□■乳児健診(4・7・10・13カ月児)

【持ち物】母子健康手帳、バスタオル

【受付時間】午後1時～1時30分

【対象】平成20年7・10月、平成21年1・4月の出生児

●三珠地区の方 8月11日(火) 三珠健康管理センター

●市川大門地区の方 8月20日(木)市川大門町民会館

●六郷地区の方 上記のどちらかで健診して下さい

【対象】平成20年8・11月、平成21年2・5月の出生児

●三珠地区の方 9月1日(火) 三珠健康管理センター

■□■5歳児健診⇒三珠・市川大門地区の方対象

【対象】平成16年6～7月の出生児

【とき・場所】8月21日(金)市川大門町民会館

【受付時間】午後1時～1時30分

【持ち物】母子健康手帳、問診表、普段使用の歯ブラシ

■□■3歳児健診⇒三珠・市川大門地区の方対象

【対象】平成18年5～7月の出生児

【とき・場所】9月3日(木)市川大門町民会館

【受付時間】午後1時～1時30分

【持ち物】母子健康手帳、問診表、普段使用の歯ブラシ
尿スティック

■対象地区以外の会場で、健診を希望される方は、いきいき健康課子育て支援係までご連絡下さい。

～ 母子健康手帳の発行 ～

【とき・ところ】

■8月11日(火) 三珠健康管理センター1階機能訓練室

■8月19日(水) 六郷ふれあいセンター1階

■8月27日(木) 市川大門町民会館1階保健室

■9月1日(火) 三珠健康管理センター1階機能訓練室

【受付時間】午前10時(時間厳守)

※発行にはおおよそ2時間かかります。

【持ち物】印鑑、保険証

※発行は原則として直接本人に限ります。

※お急ぎの方は子育て支援係までご連絡下さい。

ファミリーサポート市川三郷会員募集

■ファミリーサポート市川三郷とは…

子どもを預けたい人と子どもを預かれる人が会員になり、30分単位で有料で預けられます。

■会員登録には申込書の提出が必要です。まずは、ファミリーサポートセンターにご連絡下さい。
市川大門町民会館1階 ☎ 080-5685-1152 [月～金・午前9時30分～午後6時]

住民健康診断のお知らせ

【受付時間】午前8時～10時30分

【持ち物】『健康診断のご案内』封筒一式、保険証他
※封筒に書かれている持ち物チェックリストをご覧ください。

※結核検診(65歳以上)も上記の日程で同時に開催します。[結核検診受診票をお持ち下さい]
※乳がん検診クーポン券対象の方は必ず持参して下さい。

■三珠地区・住民健康診断日程

【場所】三珠健康管理センター

9/5(土) 上ノ原・道林・大塚桃林橋・下河原

9/6(日) 町屋

9/7(月) 上野桃林橋・矢作・下九一色地区

9/8(火) 上野・川浦・樋田

9/9(水) 北区・南区

■市川地区・町国保以外の方の健診日程

【日時】9月10日(木)午前8時～10時30分

【場所】三珠健康管理センター

★健診当日は「保険証」を必ずお持ち下さい。

★町国保以外の医療保険の扶養家族で、特定健診を受けられる方は「特定健康診査受診券」を必ずお持ち下さい。

★町国保以外の医療保険に加入している方(本人)は特定健診は受けられません。がん検診のみ受けることができます。

★★★ 今からでも申し込みできます! ★★★

～ いきいきはつらつ 貯筋教室 ～

【対象者】おおむね40歳以上で健康づくりの運動をしてみたい方(若い方・男性の方大歓迎です!)

※介護保険サービス利用者、ミニデイサービスを利用されていない方が対象です。ご了承下さい。

【場所・日程】時間：午後1時30分～3時

■いきいきコース【初級・中級】

市川大門町民会館 8月19日(水)・9月2日(水)

大同地区公民館 8月21日(金)・9月4日(金)

六郷ふれあいセンター 8月20日(木)・9月3日(木)

■はつらつコース【上級】

三珠総合福祉センター 8月18日(火)・9月1日(火)

【持ち物】上履き・フェイスタオル・飲み物

【自己負担金】1回200円

【問い合わせ・申し込み】「いきいき健康課健康増進係」まで電話にて ☎ 0556-32-2114

～ 子宮がん検診 ～

【期間】8月1日～12月26日まで

【対象】平成22年3月末日現在で20歳以上の女性

【自己負担金】

■頸部検診1,500円

■頸体部検診2,200円(体部検診は医師が必要と認めた方のみ)

【持ち物】すでに送付済みの受診票、保険証

※申込者には受診票、検診指定病院一覧表を送付します。

※検診期間以外に受けた場合は実費になります。

※今から受診を希望される方は健康増進係まで連絡をお願いします。

※クーポン券対象の方は必ずクーポン券を持参して下さい。

★★★ 今からでも申し込みできます! ★★★

～ 予防接種 ～

■□■麻しん、風しん予防接種

【第1期対象者】1歳以上2歳未満の児

【第2期対象者】5歳以上7歳未満の児(年長児)
(平成15年4月2日～平成16年4月1日生まれ)

【第3期対象者】中学1年

(平成8年4月2日～平成9年4月1日生まれ)

【第4期対象者】高校3年生の年齢相当の方

(平成3年4月2日～平成4年4月1日生まれ)

■□■二種混合(ジフテリア破傷風混合ワクチン)

【対象者】平成9年4月2日～平成10年4月1日生まれの児童(小学校6年生)

【接種期間】平成22年3月31日まで

※接種を希望される方は、早めに接種しましょう。
※現在13歳未満の中学1年生で、昨年接種できなかった児は公費で接種することができます。子育て支援係までご連絡下さい。

■□■三種混合(ジフテリア百日せき破傷風混合ワクチン)

三種混合1期初回(3回)の接種間隔が、3週間～8週間の間隔をはずれてしまった場合には、定期接種となりません。その場合は任意接種となり、予防接種健康被害救済制度の対象外で、自己負担となります。ご注意下さい。



妊婦さんにやさしい環境を

このマークをつけている方がいたら、席を譲ったり、近くでの喫煙を控えるなど配慮をお願いします。
妊婦さんにやさしい環境づくりを皆でしていきましょう。

市川三郷町立病院 ☎ 055-272-3000

【受付時間・診療科目】

(土曜・日曜日・祝日の受付はありません)

■午前診療科目 (受付 AM 8:00 ～ 11:30)

- 内科 ⇨ 月～金
- 循環器内科 ⇨ 月・水・金
- 外科 ⇨ 月～金
- 泌尿器科 ⇨ 月～金
- 眼科 ⇨ 月・火・金
- 皮膚科 ⇨ 月・^{*}水・金
- ※水曜日は不定期です (要確認)
- 耳鼻咽喉科 ⇨ 火・木・金

■午後診療科目 (受付 PM3:00 まで)

- 呼吸器特診 ⇨ 水曜日
- 心臓血管特診 ⇨ 金曜日 [毎月2回]
- 脳神経外科 ⇨ 火

■予約制診療科目

- 整形外科 (終日) ⇨ 月・火・木・金
- 婦人科 (午後のみ) ⇨ 火・金

※予定が変更になる場合があります。

詳しくは町立病院へお問合せ下さい。

※予約 (変更・取り消し等) の問い合わせは、専用ダイヤル☎ 055-272-5311

[受付時間]

午後 1 時～ 4 時 (土・日、祝日を除く)

町営国民健康保険診療所 ☎ 055-272-7111

※都合により 8/12 (水)、8/13 (木)
8/15 (土)は休診します。

【診療時間】

午前 9 時～正午・午後 2 時～ 5 時

●内科

- ◎月・火・木・金曜日 (終日)
- ◎水・土曜日 (午前のみ)

●整形外科

- ◎毎週金曜日 (午後のみ)

●泌尿器科・皮膚科

- ◎火・木曜日 (終日)
- ◎土曜日 (午前のみ)

子どもの急病や心配ごとの相談は…

■小児救急電話相談 ☎ # 8000

ダイヤル回線からは☎ 055-226-3369 へ

※受診した方が良いか相談・助言など

■急病時、時間外での小児医の受診

小児初期救急医療センター

☎ 055-226-3399

※まずは電話相談をしてから受診して下さい。

介護老人保健施設ケアセンターいちかわ

■通所リハビリテーション

(月～金 祝祭日を除く)

午前 9 時～午後 4 時

【問い合わせ】☎ 055-272-5121

日	月	火
納期 8月31日	●国民健康保険税 (第 2 期) ●町県民税 (第 2 期) 町税務課055-272-1104 ●介護保険料 (第 2 期) 福祉支援課055-272-1106 ●学校給食費 (第 5 期) 学校給食センター055-272-0041	※今年度から口座収納済通知書の 発送は廃止します。 ※口座振替の方は、口座の残高確 認と記帳による口座収納済確認 をお願いします。
2	3 市川三珠可燃 六郷 ^シ 全	4 六郷可燃
㊦ニード	㊦図書館・歌舞伎・碑林	
9 六郷持込可	10 市川三珠可燃 行政相談(三・市)P23 心配ごと相談(市川)P23	11 六郷可燃 母子手帳発行(三珠)P21 乳児健診(三珠)P21 ふれあい室(三珠)P24 行政相談(六郷)P23 心配ごと相談(六郷)P23 現況届受付 P7 図書館まつりP11
㊦ニード	㊦図書館・歌舞伎・碑林	
16	17 市川三珠可燃 盆送りの収集 P7	18 六郷可燃 貯筋教室(三珠)P20 ねんきん相談 P23 工作教室&おはなし会P11
㊦ニード	㊦図書館・歌舞伎・碑林	㊦歌舞伎・碑林
23	24 市川三珠可燃 六郷 ^ベ 外	25 六郷可燃 健康なんでも相談P23
㊦ニード	㊦図書館・歌舞伎・碑林	
30 市川三珠粗大	31 市川三珠可燃 町県民税第2期納期 国保税第2期納期 介護保険料第2期納期 学校給食費第5期納期	1 ⁹ 周 六郷可燃 貯筋教室(三珠)P20 母子手帳発行(三珠)P21
㊦ニード	㊦図書館・歌舞伎・碑林	



水	木	金	土
『宝くじ文化公演』 東儀秀樹 全国ツアー 2009 feat.古澤巖 チケット好評発売中 9月26日土 歌舞伎文化公園ふるさと会館 《開場》18:00 《開演》18:30 【販売場所・問い合わせ】歌舞伎文化公園管理事務所☎055-272-5500			1
5 市川三珠 ^ガ ス 六郷 ^ミ カ ㊦つむぎ	6	7 市川三珠可燃 六郷可燃 神明の花火	8 つむぎの湯夏休み納涼会 & 体験キャンプ㊦P20
12 六郷 ^プ ラ ふれあい室(本庁舎)P24 現況届受付 P7	13 ふれあい室(六郷)P24 現況届受付 P7	14 市川三珠可燃 六郷可燃 ㊦ニード	15 ㊦ニード
19 市川三珠 ^銀 六郷 ^ミ カ 母子手帳発行(六郷)P21 貯筋教室(市川)P20 心配ごと相談(三珠)P23 ㊦つむぎ	20 六郷 ^古 紙 乳児健診(市川)P21 貯筋教室(六郷)P20 気軽に行講座 P13 ㊦つむぎ	21 市川三珠可燃 六郷可燃 5歳児健診(三・市)P21 貯筋教室(大同)P20	22 なつかしの映画会 P24
26 六郷 ^プ ラ 親子音楽館 P16 ㊦つむぎ	27 母子手帳発行(市川)P21	28 市川三珠可燃 六郷可燃	29
2 ⁹ 周 市川三珠 ^ガ ス 六郷 ^ミ カ 貯筋教室(市川)P20 ㊦つむぎ	3 ⁹ 周 貯筋教室(六郷)P20 3歳児健診(三・市)P21	4 ⁹ 周 市川三珠可燃 六郷可燃 貯筋教室(大同)P20	まことに勝手ながら つむぎの湯 12 日水開館 20 日休臨時休館 ニードスポーツセンター 14 日(金)・15 (土)臨時休館 とさせていただきます。

8月イベントカレンダー

カレンダーの
見方

休 → 休館日

P 5 → 本誌
5 ページに詳細
記事あり

② P 5 → 本紙
2 月号 5 ページ
に詳細記事あり

今月の各種相談

■巡回児童相談所⇩町いきいき健康課子育て支援係☎0556(32)2114
■教育相談⇩町教育委員会☎055(272)6093

■心配ごと相談⇩時間13時30分～16時

▽三珠地区19日(水)三珠総合福祉センター相談室 ㊦町社協三珠支所☎055(272)2881

▽市川地区10日(月)町福祉保健総合ステーション相談室 ㊦町社協市川支所☎055(272)4179

▽六郷地区11日(火)六郷町民会館 ㊦町社協六郷支所☎0556(32)3847

■行政相談

▽三珠・市川地区10日(月)14時～16時【場所・問】町役場本庁舎2階総務課庶務係☎055(272)1102

▽六郷地区11日(火)14時～16時六郷町民会館2階小会議室【場所・問】役場六郷支所庶務係☎0556(32)2111

■健康なんでも相談⇩25日(火)13時30分～15時三珠健康管理センター1階診察室・市川大門町民会館1階保健室・六郷ふれあいセンター

■ねんきん定期便相談(毎月第3火曜日)【日時・場所】8月18日(火)町役場本庁舎1階大会議室
【問い合わせ】町民課国保老健係☎055(272)1105

直通電話番号一覧

【本庁舎】代表☎ 055-272-1101
企 画 課055-272-1103 総 務 課055-272-1102
財 政 課055-272-6091 町 民 課055-272-1105
税 務 課055-272-1104 福祉支援課055-272-1106
生活環境課055-272-6092 建 設 課055-272-6090
出 納 室055-272-1107 議会事務局055-272-1108
教育総務課055-272-6093 生涯学習課055-272-6094
【三珠庁舎】
三 珠 支 所055-240-4153 産業振興課055-240-4157
【六郷庁舎】
六 郷 支 所0556-32-2111 いきいき健康課0556-32-2114
【市川保育所内】保育課保育係 055-240-4160
【大同出張所】 055-272-1504

※ごみ収集予定の見方

【三珠・市川地区】ミックス紙⇨^紙可燃ごみ⇨^{可燃} ガラス類不燃ごみ⇨^{ガラス} 鉄類不燃ごみ⇨^鉄 粗大ごみ⇨^{粗大}

【六郷地区】ミックス紙⇨^{ミカ} 古紙類⇨^{古紙} プラスチック製容器包装⇨^{プラ} ビン類⇨^{ビン} ペットボトル⇨^{ペット} セトモノ・ガラス類⇨^{セガ} 金物類⇨^{金物} 可燃ごみ⇨^{可燃}

※河頭地区の可燃ごみの収集は金曜日のみです
※祝日でもカレンダーどおりに収集します。
※詳しくは各世帯に配布されたごみ収集予定表、およびごみ便利帳をご覧ください。