



いっしょに子育てしよう!
子育て情報

中区役所子育て支援課
中区深井沢町2470-7
(中区役所3階)
☎278-0178 FAX270-8196

いずれも無料。
▶なかよしほっとルーム
実家が遠いママのおはなし会



仕事の都合や結婚を機に界に住むことになった方など、実家が遠い保護者同士で、地元の話、界のおすすめの場所や子育てのことなどを話しませんか。

7月19日(月)10~11時、中区役所で。実家が遠い保護者とその子どもが対象。

新型コロナウイルス感染拡大によりオンラインで開催することがあります。

▶7月6日10時から電話かFAXで住所、氏名、電話番号を同課へ。先着3組。

▶なかよしほっとルーム
育休ママのおはなし会

子育てのこと、職場復帰に向けて準備をしていることなどについて情報交換をしませんか。

7月21日(水)10~11時、中区役所で。育児休業中の保護者とその子どもが対象。

新型コロナウイルス感染拡大によりオンラインで開催することがあります。

▶7月6日10時から電話かFAXで住所、氏名、電話番号を同課へ。先着3組。

▶子育て講座
離乳食みんなどうしてる?



初めて食べることを経験する離乳食。成長に必要な栄養素や食べることの大切さ、楽しく食を進めていくための方法などを学びます。

講師は管理栄養士・西かおりさん。

7月27日(火)10~11時、11時30分~12時30分、中区役所で。未就学児とその保護者が対象。

新型コロナウイルス感染拡大により中止することがあります。

▶7月20日10時から電話かFAXで住所、氏名、電話番号、希望時間を同課へ。先着各3組。

中区高齢者安心ネットワークだより

もしもの時に役立ちます! 安心連絡シート・カード

安心連絡シート・カードは、急な体調不良や事故、災害などに備えて、緊急時の連絡先・かかりつけの病院・飲んでいる薬・持病などをあらかじめ記入しておくものです。

同シート・カードは、表の地域包括支援センターか中基幹型包括支援センター(☎270-8268 FAX270-8288)で配布しています。

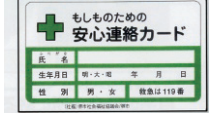
安心連絡シート・カードは次のような場面で助けになっています。

【事例】
高齢の方が、意識がもうろうとし、話もできない状態で路上で発見されました。所持物を確認したところ、安心連絡カードがありました。かかりつけの病院が確認できたので、スムーズに搬送することができ、大事に至りませんでした。

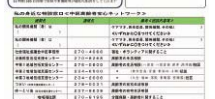
ポイント

- ①情報は正確に、最新の情報を記入する。
- ②緊急連絡先は必ず記入する。
- ③かかりつけ医やお薬情報も記入する。
- ④シートは自宅内の分かりやすい場所(電話台や冷蔵庫など)に貼る。
- ⑤カードは財布などに入れて携帯する。

外出時 財布などに入れて持ち歩く
安心連絡カード



安心連絡シート



包括支援センター	所在地	担当区域(小学校区)	電話	FAX
中第1地域	深井中町1888-14(デイサービスセンターついで内)	八田荘・八田荘西・深井・深井西	276-0800	276-0802
中第2地域	土塔町2028(ふれあいの家内)	東百舌鳥・宮園・東深井 土師	234-6500	234-6501
中第3地域	東山841-1(ベルファミリア内)	久世・東陶器・西陶器・福田・深阪	234-2006	234-2013



中保健センターつうしん

中保健センター 中区深井沢町2470-7(中区役所3・4階)
☎270-8100 FAX270-8104



7月の日程

事業名(予約制のものは、電話で中保健センターへ)	日程	時間
▶離乳食講習会(予約制 無料) 5・6カ月児の保護者が対象 4か月児健診時予約可	7月21日	①10:00~10:40 ②11:10~11:50
▶BCG予防接種(個別通知 無料) 5~11カ月の乳児が対象 5カ月児に個別通知	7月8・29日	9:30~11:00 (時間指定あり)
▶子どもの歯科相談(予約制 無料) 1歳6カ月~3歳11カ月はフッ素塗布あり(1回限り)	7月2日	13:30~15:30
▶2歳の歯科相談(個別通知 無料) 2歳以上3歳未満 通知日に受診できなかった方も予約可	7月20日	9:30~11:00
▶成人の歯科相談(予約制 無料) 成人・妊婦を対象に歯科検診・相談	7月13・27日	13:30~15:30
▶食生活相談/生活習慣病予防相談(予約制 無料) 医師・管理栄養士・保健師による生活習慣病予防などの相談	7月12日	9:30~11:00
▶検査・相談(無料) エイズ相談/HIV検査/HIV・梅毒・クラミジアのセット検査(無料) B型・C型肝炎検査(無料) □対象者条件あり 風しん抗体検査(無料) ※診断書発行不可	7月12日	9:30~11:00
▶精神保健福祉相談(予約制 無料) こころの病気・アルコール問題などで悩む方や家族の相談	7月8・26日	14:00~16:00
▶骨粗しょう症検診 (予約制:7月14日締切 費用:640円 免除規定あり) 18歳以上の方が対象	7月26日	10:00~12:00 (時間指定あり)
◆4か月児健診、1歳6か月児健診、3歳児健診(3歳6か月児)…個別通知 新型コロナウイルス感染防止対策を徹底したうえで実施しています。 乳幼児健診は遅らせず、予定どおり受けましょう。 ◆ブックスタート事業としてBCG予防接種時に絵本をお渡ししています。		
がん検診を受けられます 集団検診の申し込みは、がん検診総合相談センターのホームページで受け付けています。がん検診に関する問い合わせや相談もできます。	がん検診 総合相談センター (☎230-4616 FAX230-4636) ホームページはこちら	

※上記以外の検診、相談について詳しくはお問い合わせください。

コロナ感染防止&熱中症予防

新型コロナワクチン接種が順次進められていますが、感染拡大を防ぐためには引き続き、3密(密集・密接・密閉)を避け、マスクを着用し、手洗い、消毒などの「感染予防対策」を各自が徹底しなければなりません。

これから本格的な夏を迎え、熱中症のリスクが高くなります。「感染予防対策」と同時に、暑さを避け、水分を摂るなど「熱中症予防」も忘れずにいきましょう。

●のどが潤いていなくてもこまめに水分補給をしましょう。

- ・1時間ごとにコップ一杯
- ・入浴前後、起床後もコップ一杯
- ・1日あたり1.2リットルを目安に
- ・汗をかいたときは塩分補給も忘れずに



●エアコン使用中もこまめに換気をしましょう。

- 注意:一般的な家庭用エアコンは室内の空気を循環させるだけで換気はしていません。
- ・エアコンを止めずに窓やドアを2カ所開ける
 - ・扇風機や換気扇を併用する
 - ・換気後はエアコンの温度をこまめに再設定する



●日頃から、暑さに備えた体づくりと体調管理をしましょう。

- ・無理のない範囲で適度に運動する(水分補給は忘れずに)
- ・定時に体温測定と健康チェックをする
- ・体調が悪いときは、無理せず自宅で静養する



胃がん・大腸がん検診

7月29日(木)9~11時、中保健センターで。50歳以上で偶数年齢の方が対象。無料。大腸がん検診のみの受診はできません。申し込みは7月11日まで。

申込方法などは、がん検診総合相談センターへ。

初心者のための運動教室

普段の姿勢の注意点や効果的なウォーキングのポイントを学び、自宅で行う筋力トレーニングなどを体験します。運動指導士が実技を中心に指導します。

7月28日(水)14~15時、中保健センターで。無料。動きやすい服装と靴でタオル、飲み物を持参。来場時は必ずマスクを着用してください。
▶電話かFAXで住所、氏名、電話番号を同センターへ。先着15人。