

子育て情報			こども家庭支援課 ☎87-1552
催し名・申込み		とき・ところ	内容(対象は市内在住の人に限り)
妊婦	パパママ教室 8/5(水)～30(日)に、 市ホームページから  ID:1002386	9/2(水)、10/7(水)(全2回) 9:30～11:00 総合保健医療センター	第1回(妊娠中の過ごし方、歯科・栄養のポイント)、第2回(出産・育児について学ぶ) 対 妊娠6か月(20週)以降のママとパパになる人(1人でも可) 定 20組(先着順) 持 母子健康手帳、マタニティ食事レッスン(手帳交付時配布) ※ 第2回はお薬相談あり(希望者のみ)
	日曜パパママ教室 8/5(水)～9/8(火)に、 市ホームページから  ID:1002387	9/13(日)10:00～11:50 総合保健医療センター	パパとしての役割や、夫婦で赤ちゃんを迎えるために必要なことを学ぶ 対 妊娠7か月(24週)以降(多胎は妊娠6か月(20週)以降)の初めてママとパパになる人(夫婦で参加) 定 40組(先着順) 持 母子健康手帳
乳幼児	モグモグごっくん教室 ①8/5(水)～9/3(木) ②8/5(水)～9/16(水)に、 市ホームページから  ID:1035692	①9/8(火) ②9/24(木) 9:45～11:30 総合保健医療センター	離乳食前期の進め方、口の発達・ケア、生活リズムなどを学ぶ 対 4～6か月児(第1子)の保護者 定 各30組(先着順) 持 母子健康手帳、バスタオル
	カミカミ歯っぴー教室 8/5(水)～9/7(月)に、 市ホームページから  ID:1035693	9/10(木)9:45～11:30 総合保健医療センター	離乳食後期の進め方、口の発達・ケア、生活リズムなどを学ぶ 対 8～11か月児(第1子)の保護者 定 25組(先着順) 持 母子健康手帳、テキスト(モグモグごっくん教室参加者のみ)
	乳幼児健康相談 前日までに、電話で  ID:1002356	①9/11(金)9:30～11:20 総合保健医療センター ②9/18(金)9:30～11:20 保健センター	乳幼児の発育発達・言葉・離乳食・授乳・口のケア・食べさせ方などの相談 持 母子健康手帳、バスタオル
	Uターン育児塾 ～祖父母の育児教室～ 8/5(水)～9/11(金)に、 市ホームページから  ID:1002388	9/16(水)9:30～11:00 総合保健医療センター	ママ・パパを応援する育児について学ぶ 対 もうすぐ孫が生まれる人かおむね生後2か月までの孫がいる人 定 22人(先着順)

特に、年齢を問わず誰にでも起こり得る熱中症は身近なことであり、中でも高齢者やこどもは体温調節が難しく、注意が必要です。また、働く世代の皆さんも決して油断することなく、

暑さに備え、健やかな夏を!!

8月。本格的な夏を迎えておりますが、皆様いかがお過ごしでしょうか。

近年の夏は、最高気温が35℃以上の「猛暑日」が珍しくなくなり、厳しい暑さが私たちの日常となりつつあります。2007年に「猛暑日」という言葉が制定されてから19年が経ちますが、今や体温を超えるような危険な気温も決してまれなことではありません。こうした状況を受け、今年4月には気象庁が最高気温40℃以上の日の名称を新たに「酷暑日」と決定しました。

気象庁は、地球温暖化の影響に加え、エルニーニョ現象などの気候変動が気象に及ぼす影響について、継続的に注意を呼びかけています。今後も厳しい暑さが予想される中、私たちは最新の気象情報を正しく把握し、一人一人が必要な備えと対応をすることが大切です。

適切なエアコンの利用やこまめな水分・塩分補給、十分な休息を心掛け、自らの健康と命を守る行動を日頃から実践していただきたいと思います。

一方で、夏は自然の恵みに感謝する季節でもあります。トマトやピーマン、ナスなど旬を迎える夏野菜には、暑さで疲れた体を支える栄養が豊富に含まれています。地元で育まれた新鮮な農産物を味わうことは、元気に夏を乗り切る力となるだけでなく、生産者への応援にもなるでしょう。

適切なエアコンの利用やこまめな水分・塩分補給、十分な休息を心掛け、自らの健康と命を守る行動を日頃から実践していただきたいと思います。

暑さに備え、健やかな夏を!!



かすがい

起

承

転

結

No.42

市長石黒直樹

一人一人が自分自身の健康を守ることは、大切な人を守ることもあります。この夏も、市民の皆様が健やかに、そして笑顔でお過ごしいただけることを心から願っております。

一人一人が自分自身の健康を守ることは、大切な人を守ることもあります。この夏も、市民の皆様が健やかに、そして笑顔でお過ごしいただけることを心から願っております。