元気健康だより

問保健推進課　☎61-3315

熱中症予防で夏を快適に

熱中症は、対応が遅れると生命に危険が及びます。予防対策をして、今年の夏を元気に過ごしましょう。

▶**こまめに水分・塩分補給**…のどの渇きを感じなくても、こまめに水分を補給しましょう

▶**暑さを避ける工夫と行動**…エアコン等で室温を調節し、外出時は日傘や帽子を着用しましょう

▶**からだの熱を逃がす**…通気性のよい衣服を着用し、保冷剤・氷・冷たいタオルで体を冷やしましょう

▶**暑さに負けない体づくり**…バランスのよい食事や睡眠による体調管理、軽い運動や入浴で汗をかいて暑さに慣れる暑熱順化などを心がけましょう

■「熱中症（特別）警戒アラート」の発表中は、不要不急の外出を控えるようにしましょう。

■熱中症患者への対応

・症状が疑われ、意識がない場合は迷わず「救急車」

・悩むときは「#7119」(県救急安心センター)に相談

十文字チキンアンバーホール

-音楽の贈り物 vol.7-　　問文化課　☎52-2700

「2つのロマンティックを味わい尽くす！」

ブルックナーの交響曲第４番「ロマンティック」は、雄大で神秘的な魅力を持つ作品です。情景描写的な、自然に対する畏敬の念、ノスタルジックの物への憧れが“ロマンティック”という言葉に込められています。また、“西洋風の侘び寂び”ともいえる趣を感じさせる音楽です。13時45分から指揮者によるプレトークも予定されており、作品への理解を深めてから演奏をお楽しみいただけます。

▶**日時**…9月6日(日)　開演14時（開演13時30分）

▶**会場**…十文字チキンアンバーホール　大ホール

▶**料金【全席指定】一般S席**…3,000円／**A席**…2,000円

高校生以下…A席無料　※友の会500円割引

※未就学児入場不可（託児所あり・要電話予約）

図書館だより

問市立図書館　☎53-4605 / 山形図書館　☎72-3711

市立図書館

▶**開館時間**…9時～19時

▶**休館日**…9月7日(月)、14日(月)、24日(木)、28日(月)

○イベント等の詳細については図書館のHPをご確認ください

■図書館映画会（幼児・児童向け）

▶**日時**…9月12日(土)　10時～

▶**上映作品**…かわいいミッフィー、ギガントサウルス

▶**会場**…2階 学習室

■よみきかせ「おはなしの巣」

絵本の読み聞かせや紙芝居

▶**日時**…9月12日(土)、9月26日(土)いずれも11時～

▶**会場**…2階 おはなしのへや

■金曜日のおはなし会

赤ちゃん向けに絵本の読み聞かせ

▶**日時**…9月25日(金)　11時～

▶**対象**…乳幼児（0～2歳児）

■企画展

・本の水族館（2階）

・もしもの時に知っておこう、備えよう。9月は防災月間（3階）

だれでも安全・快適に歩ける！
日帰り低山ハイキングを楽しむ教科書

監修／好日山荘
出版社／ナツメ社

安全にハイキングを楽しむには事前準備が必要です。初めて山歩きをする方におススメの本です。

山形図書館

▶**開館時間**…10時～18時

▶**休館日**…9月7日(月)、14日(月)、21日(月)、22日(火)、23日(水)、28日(月)

■企画展「整える」

メンタル、体調、暮らしなど整えるをテーマにした本の展示・貸出

▶**期間**…9月1日(火)～9月30日(水)

オススメ図書　それ犯罪かもしれない図鑑

監修／小島 洋祐
絵／小豆だるま
出版社／金の星社

冒険心やいたずら心でやりそうな行動から、明らかなNG行動まで、違法行為の数々を紹介する法律を身近に感じられる一冊。家族みんなで楽しみながら学べます。

いきいきライフnews

問地域包括支援センター　☎61-1557

「認知症」の「困りごと」をサポート！

●認知症のこんなお悩みありませんか？

・認知症かも？何をどうしたらいいの？

・受診や介護サービスを利用してほしいけど、本人が拒否して困っている

・認知症の診断後に通院を中断したが、症状が進行しているような気がする

●認知症初期集中支援チームをご存じですか？

認知症専門医と医療・福祉の専門職が認知症の早期対応を目指して活動する支援チームです。チーム員がご家庭を訪問し、ご本人やご家族の心配ごとやお困りごとをお聞きして、解決策を一緒に考えます。

支援する期間は概ね6か月ですが、医療機関や介護サービスなど必要な支援につなぎます。相談や支援は無料です。「どうにもできないだろう」とあきらめず、まずは地域包括支援センターにご相談ください。

編集後記

山路を登りながら適当な事を考えてきました。(後)

ついにヘラクレスオオカブトのメスが羽化！国産と比べると重厚感が桁違いです。ぜひ手に乗せてみてください。最近は、広報に掲載された写真を見て「欲しい！」と連絡が来ると嬉しい気持ちになります(城内)

県立久慈病院

☎53-6131

看護外来にご相談ください

久慈病院では、専門的な知識や技術を持つ認定看護師が患者さんやご家族の相談に対応し、傷やストーマ(人工肛門・人工膀胱)、乳がん治療に伴う不安や療養生活、足のトラブル予防など、それぞれの分野に応じた支援を行っています。

また、がん相談支援センターではがん治療や療養生活、諸症状に関する相談をお受けしています。こちらは予約不要です。詳しくは病院HPをご覧いただくか、患者サポート相談窓口まで問い合わせください。

外来名（予約制）	担当	対応日
創傷・ストーマ・しっきん外来	皮膚・排泄ケア特定認定看護師	(月)～(金) 9時～11時30分
ぴんくりぼん外来	乳がん看護認定看護師	(木) 10時30分～11時30分、14時～15時
フットケア外来	糖尿病看護特定認定看護師	第1・3・5(水) 13時～15時

がん相談支援センター（予約不要）	緩和ケア認定看護師 ソーシャルワーカー 他	(月)～(金) 9時～17時00分

・・・・・・がん患者家族サロン 開催のお知らせ・・・・・・

“人生会議“を知っていますか？もしもの時のために、前もって自らが望む医療やケアについて考え、家族等や医療・ケアチームと繰り返し話し合い、共有する取り組みです。もしもの時のこと、少しだけ考えてみませんか？

▶**日時**…9月8日(火)　13時～14時

①「こうしたいノート」「わたしの生きるノート」の紹介

②座談会

▶**対象**…がん治療をしている患者さん、またはそのご家族

■開催時間内に、直接久慈病院1階がん患者家族サロン(売店ローソン隣）までお越しください。時間内は自由に出入りできます。　**問県立久慈病院がん相談支援センター　☎53-6131**

子育て応援だより

問子育て支援センター　☎52-3210

子育て支援センターは予約不要で利用できる施設です。親子で気軽にお越しください。

▶**利用対象**…未就学児と保護者　▶**利用料**…無料　▶**休館日**…日曜・祝日

▶**開館時間**…平日：8時30分～17時 / 土曜：8時30分～12時

※「あそびの教室」の開催日は終日、自由来所はできません。

今月の元気ちゃん

城内（じょうない） 結羽（ゆう）ちゃん

（6歳・いなり保育園）

竹馬、鉄棒ができるようになったよ！

9月の行事	日時	対象	定員・申込み
赤ちゃんサロン「防災士さんといっしょ」 内容…身長体重の測定、子育て期の防災について	2日(水) 10:00～11:30	**2カ月～1歳**までの赤ちゃんと保護者	15組（受付中）
リフレッシュ講座「ホッとタイム」 内容…保護者だけでホッと一息、息抜きタイム	8日(火) 10:00～11:00	**乳幼児**を持つ保護者	8人(託児8人)（受付中）
うさこちゃんの部屋 内容…絵本の読み聞かせ、手遊びなど	9日(水) 11:00～11:20	**3カ月～就学前**の子どもと保護者	15組（受付中）
ひよこ教室	15日(火) 10:00～11:00	**2・3歳**の子どもと保護者	15組（受付中）
あそびの教室	25日(金)　終日	※対象児が決まっています	―

9月の乳幼児健診・相談スケジュール　会場 元気の泉

問こども家庭センター　☎66-8288

マタニティサロン　ゆるり

母子健康手帳を交付された妊婦と家族が、相談・交流できるサロンを開催しています。参加には電話予約が必要です。▶**会場**…子育て支援センター▶**日時**…25日(金)(受付13時～13時20分)

■乳幼児健診・相談を受ける皆さんへ

都合が悪い場合はご連絡ください。▶子どもの集団での様子について、事前に園へ確認してください▶1カ月・3～4カ月・9～11カ月児健診、2歳・2歳6カ月児歯科健診は、赤ちゃん手帳の受診票を持参し、指定医療機関で受診してください。

名称	対象	日時（受付時間）		備考
5歳児健診	※個別に通知	3日(木)	受付12:40～13:10	
1歳児相談	令和7年9月生まれ	18日(金)	受付 8:45～ 9:00	**バスタオル・歯ブラシ持参**
4～5カ月児相談	令和8年4月生まれ		受付 9:10～ 9:25	**バスタオル持参**
3歳児健診	令和5年3月生まれ		受付12:40～13:00	事前に自宅で行う 目と耳の検査があります
1歳6カ月児健診	令和7年2月生まれ		受付13:10～13:30	**バスタオル・歯ブラシ持参** フッ素塗布を行います。歯磨きをしてきてください