

Monthly calendar 今月のこよみ

主な予定を掲載しています

日	月	火	水	木	金	土	
<p>……記号の見方……</p> <p>健～検診や子育て相談など</p> <p>市～行政相談、人権相談</p> <p>開～保育園開放など</p> <p>子～子育て支援センター開放など</p> <p>税～税の納期など</p> <p>借～イベント、その他</p>			<p>こども園・保育園開放「遊んDay」(子ども園まじゅう川湯保育園・10:00～)</p> <p>ひなたぼっこ移動開放日(川湯ふるさと館・9:30～11:30)</p> <p>ひなたぼっこ開放(子育て支援センター・14:00～16:30【どちらも年齢制限なし】)</p> <p>ベビーマッサージ教室(子育て支援センター・13:00～)</p> <p>人権相談(公民館13:00～15:00)</p>	<p>親子遊び「水郷公園で遊ぼう」(10:00～11:30)年齢制限なし【要事前申し込み】午後開放なし</p>	<p>ひなたぼっこ開放「年齢制限なし」(子育て支援センター・9:30～11:30 / 14:00～16:30)</p> <p>ひなたぼっこ開放(子育て支援センター・9:30～10:30)</p>	<p>おはなしはらっぱ(図書館・13:00～13:30)</p>	
5		<p>ひなたぼっこ開放「午前0～1歳・午後年齢制限なし」(子育て支援センター・9:30～11:30 / 14:00～16:30)</p> <p>健康相談(役場・10:00～16:00)</p> <p>母子手帳交付(役場・10:00～16:00)</p>	<p>ひなたぼっこ開放「午前1～3歳・午後年齢制限なし」(子育て支援センター・9:30～11:30 / 14:00～16:30)</p> <p>9・10カ月相談(福祉センター・10:00～10:15)</p>	<p>こども園・保育園開放「遊んDay」(子ども園まじゅう川湯保育園・10:00～)</p> <p>ひなたぼっこ移動開放日(川湯ふるさと館・9:30～11:30)</p> <p>ひなたぼっこ開放(子育て支援センター・14:00～16:30【どちらも年齢制限なし】)</p> <p>ベビーマッサージ教室(子育て支援センター・13:00～)</p>	<p>ひなたぼっこ開放「年齢制限なし」(子育て支援センター・9:30～11:30 / 14:00～16:30)</p>	<p>ひなたぼっこ開放「年齢制限なし」(子育て支援センター・9:30～11:30 / 14:00～16:30)</p>	<p>おはなしはらっぱ(図書館・13:00～13:30)</p>
12		<p>ひなたぼっこ開放「午前0～1歳・午後年齢制限なし」(子育て支援センター・9:30～11:30 / 14:00～16:30)</p> <p>健康相談(役場・10:00～16:00)</p> <p>母子手帳交付(役場・10:00～16:00)</p>	<p>ひなたぼっこ開放「午前1～3歳・午後年齢制限なし」(子育て支援センター・9:30～11:30 / 14:00～16:30)</p>	<p>こども園・保育園開放「遊んDay」(子ども園まじゅう川湯保育園・10:00～)</p> <p>乳児・3歳児・年中児健診(福祉センター・9:15～)</p> <p>フッ素塗布(福祉センター・9:30～9:50)</p>	<p>ひなたぼっこ開放「年齢制限なし」(子育て支援センター・9:30～11:30 / 14:00～16:30)</p> <p>行政相談(公民館・13:00～15:00)</p>	<p>ひなたぼっこ開放「年齢制限なし」(子育て支援センター・9:30～11:30 / 14:00～16:30)</p>	<p>キッチン「みちくさ」(福祉センター・10:00～)</p> <p>おはなしはらっぱ(図書館・13:00～13:30)</p>
19		<p>ひなたぼっこ開放「午前0～1歳・午後年齢制限なし」(子育て支援センター・9:30～11:30 / 14:00～16:30)</p> <p>健康相談(役場・10:00～16:00)</p> <p>母子手帳交付(役場・10:00～16:00)</p>	<p>ひなたぼっこ開放「午前1～3歳・午後年齢制限なし」(子育て支援センター・9:30～11:30 / 14:00～16:30)</p>	<p>こども園・保育園開放「遊んDay」(子ども園まじゅう川湯保育園・10:00～)</p> <p>「ママのリフレッシュデー」(9:30～11:30)【要事前申し込み】</p> <p>ひなたぼっこ開放(子育て支援センター・14:00～16:30)</p> <p>ベビーマッサージ教室(子育て支援センター・13:00～)</p>	<p>ひなたぼっこ開放「年齢制限なし」(子育て支援センター・9:30～11:30 / 14:00～16:30)</p>	<p>ひなたぼっこ開放「年齢制限なし」(子育て支援センター・9:30～11:30 / 14:00～16:30)</p>	<p>おはなしはらっぱ(図書館・13:00～13:30)</p>
26		<p>ひなたぼっこ開放「午前0～1歳・午後年齢制限なし」(子育て支援センター・9:30～11:30 / 14:00～16:30)</p> <p>健康相談(役場・10:00～16:00)</p> <p>母子手帳交付(役場・10:00～16:00)</p>	<p>母親講座「親子で一緒に消防見学」(10:00～11:00)年齢制限なし【要事前申し込み】午後開放なし</p>	<p>こども園・保育園開放「遊んDay」(子ども園まじゅう川湯保育園・10:00～)</p> <p>ひなたぼっこ開放「年齢制限なし」(子育て支援センター・9:30～11:30 / 14:00～16:30)</p>	<p>ひなたぼっこ開放「年齢制限なし」(子育て支援センター・9:30～11:30 / 14:00～16:30)</p> <p>町・道民税1期、国民健康保険税1期、後期高齢者医療保険料1期、介護保険料1期納期限</p>		

■問い合わせ先／健康こども課☎482-2935 環境生活課☎482-2934 税務課☎482-2914 川湯保育園☎483-2537 子育て支援センター「ひなたぼっこ」☎482-5667

6月の町税などの納期限

今月の町税などの納期限は次のとおりです。納め忘れのないようにしましょう。

- ▶町・道民税1期 6月30日(木)
- ▶国民健康保険税1期 6月30日(木)
- ▶後期高齢者医療保険料1期 6月30日(木)
- ▶介護保険料1期 6月30日(木)

□問い合わせ先／役場税務課 ☎482-2914 (課直通)まで。



MOVE てしかが 弟子屈

YouTube 弟子屈町公式チャンネルで
「ムーブ弟子屈」「弟子屈町公式ニュース」で公開中!!
QRコード読み取るとすぐに見られます!

2022年 ひとつになつたよ



わたなべ はるこ
渡辺 晴心 ちゃん



にしだ きいち
西田 喜一 くん

熱中症を予防しましょう

いつでもだれでも条件次第で熱中症にかかる危険性があります。

熱中症は正しい知識や予防方法を身につける事で防ぐ事ができます。気温が上昇し始めるこの季節は体がまだ暑さに慣れていないので、より注意が必要です!

熱中症を疑う症状

- ・めまいや顔のほてり
- ・体の怠さや吐き気、嘔吐
- ・体温が高い、大量の発汗
- ・呼びかけに反応しない、歩くとふらつく
- ・筋肉痛や筋肉のけいれん など

熱中症が疑われる時の応急処置

- ・意識が無い場合はすぐに119番通報し、救急車を呼ぶ
- ・涼しい場所へ移動させ、首回りや脇、太ももの付け根を氷や保冷剤で冷やしましょう! 皮ふに水をかけうちわなどでおおぐ事でも体を冷やすことができます。
- ・自力で水分補給が出来る場合はスポーツドリンクなどを飲ませましょう。

熱中症対策のポイント しっかり対策を!

- ◆のどが渇いていなくても、こまめに水分補給をしましょう ◆扇風機やエアコンを使用し、室内の生活環境を保ちましょう
- ◆帽子をかぶったり、日傘をさして直射日光を避けましょう ◆通気性がよく速乾性のある衣類を着用しましょう
- ◆日頃から栄養バランスの良い食事をし、十分な睡眠を心がけましょう

暑熱順化が大切!

暑熱順化とは、体が暑さに慣れることを言います。初夏はまだ順化ができていないことが多く、汗で電解質を多く失ったり、体温調節がうまくできず、体温が上昇してしまう事があります。暑熱順化には個人差があり、数日から2週間程度かかります。気温が上昇する前から余裕をもって対策をしていきましょう!

対策方法

外で適度なジョギングやウォーキング、サイクリングなど自分の体力や体調と相談しながら行いましょう。ストレッチや筋トレも効果的です。入浴はシャワーだけではなく湯船に浸かるのも効果的で、目安として入浴の頻度は2日に1回程度でも効果があります。



火事と救急は119番

弟子屈消防署・川湯支署

☎482-2073 ☎483-2216
E-mail teshikaga.fire.119@bird.ocn.ne.jp
kawayufd@smile.ocn.ne.jp

5月9日までの災害状況

火災 3件
救急 143件
(川湯支署含む)

