

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
						おはなしはらっぱ (図書館・13:00～13:30) 1
2	ひなたぼっこ開放 (午前0～1歳児・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 健康相談(役場・10:00～16:00) 母子手帳交付(役場・10:00～16:00)	ひなたぼっこ開放 (午前1～3歳児・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	ひなたぼっこ移動開放(川湯ふるさと館・9:30～11:30) 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) こども園・保育園開放遊んDay(こども園ましゅう/川湯保育園・10:00～)	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)	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)	おはなしはらっぱ (図書館・13:00～13:30) 8
9	ひなたぼっこ開放 (午前0～1歳児・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 健康相談(役場・10:00～16:00)	ひなたぼっこ開放 (午前1～3歳児・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	ひなたぼっこ移動開放(川湯ふるさと館・9:30～11:30) 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) こども園・保育園開放遊んDay(こども園ましゅう/川湯保育園・10:00～)	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)	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)	おはなしはらっぱ (図書館・13:00～13:30) キッチン「みちくさ」(福祉センター・10:00～) 13
16	17	親子遊び『道の駅で水遊び』事前申し込み必要・10:00～11:30・午後開放なし	こども園・保育園開放「遊んDay」(こども園ましゅう/川湯保育園・10:00～) 乳児・1歳半児・年中児健診(福祉センター・9:00～) フッ素塗布(福祉センター・9:30～9:50)	母親講座『ヨガ』事前申し込み必要(場所～公民館・10:00～11:30) ひなたぼっこ開放(14:00～16:30) 行政相談(公民館・13:00～14:30)	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)	おはなしはらっぱ (図書館・13:00～13:30) 22
23	親子遊び『おひさま公園で遊ぼう』事前申し込み必要・10:00～11:30・午後開放なし 健康相談(役場・10:00～16:00)	『ママのリフレッシュ・デー』事前申し込み必要・9:30～11:30	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)	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)	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)	おはなしはらっぱ (図書館・13:00～13:30) 29
30	親子バス遠足『中標津ゆめの森公園』9:35～14:15・事前申し込み必要・年齢制限なし・午後開放なし 健康相談(役場・10:00～16:00) 固定資産税2期、国民健康保険税2期、後期高齢者医療保険料2期納期限	ひなたぼっこ開放・14:00～16:30	こども園・保育園開放「遊んDay」(こども園ましゅう/川湯保育園・10:00～)			

7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。納め忘れないようにしましょう。

- ▶ 固定資産税2期 7月31日(月)
- ▶ 国民健康保険税2期 7月31日(月)
- ▶ 後期高齢者医療保険料2期 7月31日(月)

□ 問い合わせ先/役場税務課 ☎ 482-2914 (課直通) まで。

QRコードを読み取っておうちでいつでもかんたん納税

地方税お支払
サイトにアクセス

スマホ決済
アプリ起動

クレジットカード、インターネットバンキング、口座振替で納付

アプリ内支払いからQRコードを読み取り納付

スマホやパソコンでさまざまな納付が可能です！

※地方税お支払サイト、スマホ決済アプリによる納付は領収証書が発行されません。領収証書が必要な場合は役場や金融機関の窓口、コンビニエンスストアで納付してください。

※クレジットカード納付の手数料は、納入者負担です。

※対応するスマホ決済アプリは地方税お支払サイトにてご確認ください。
<https://www.payment.eltax.lta.go.jp/>



ひとつになつたよ



み 三 谷 佑 誠 くん

熱中症の対策について

いつでもだれでも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

- 意識が無い場合は直ぐに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。皮膚に水をかけうちわなどであ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。

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!

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。また、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す。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

6月6日までの出動件数

火災	4件
救急	215件

(川湯支署含む)