

おくやみ (敬称略)

地区	死亡者氏名	年齢
原森	富澤十四男	79
福島	関口かずえ	81
上新田	石原美登枝	84
五料	岩田定二	86
板井	樋口守夫	70
上福島	長岡清美	64
川井	新井泰仁	88
藤川	西澤孝次	73
福島	瀧澤芳太郎	72
板井	大塚とみ江	95
上福島	富田 盈	90
上新田	近藤ツヤ子	81
南玉	町田 つな	98
板井	野口 公宣	63
上之手	柄澤 ミキ	90

誕生 (届け出順・敬称略)

地区	出生児名	生
上福島	丸山 縁士	4/25
上茂木	宇野 愛音	4/22
上新田	江尻 煌虎	4/26
福島	田島 勇吹	5/2
上福島	佐藤 杏柚	5/1
飯塚	徳江 琉迅	5/3
板井	黒田 春陽	4/28
下新田	新木 遥万	5/1
小泉	松本 想大	5/7
角 淵	黒澤 碧仁	5/10
与六分	掛川 湊矢	5/9
下之宮	中曾根 莞多	5/13

南玉	塩原 蓮	5/11
上新田	細野 碧志	5/11
上之手	下山 由愛	5/19
南玉	深町 匡杜	5/12
下新田	花澤 橋平	5/13
箱石	宮下 結唯	5/12
板井	茂串 結良	5/13
福島	田口 結菜	5/18
福島	植松 誠	5/19
小泉	杉山 健悟	5/18

♥は女の子

誕生・おくやみのコーナーに掲載を希望されない人は、届け出のときにお申し出ください。

今月の納期

固定資産税2期・国民健康保険税1期・介護保険料4期・後期高齢者医療保険料1期
納期限は7月31日(火)です

★納税等に便利な口座振替をご利用ください
手続きは、町内各金融機関・農協・郵便局・役場
税務課等でできます。印鑑・口座番号が必要です。
税務課 ☎64-7704

人口 平成30年6月1日現在

人口	36,458人 (-3)	男	18,015人 (+1)
世帯数	15,154戸 (+10)	女	18,443人 (-4)
(±)は前月比			

各種健診・相談事業

※場所は保健センターです

健診・相談名	月 日	対象者・申込方法	受付時間
4カ月児健診	8月21日(火)	30年 4月生	個人通知をご確認ください
	8月23日(木)		
10カ月児健診	8月28日(火)	29年 10月生	個人通知をご確認ください
	8月30日(木)		
歯っぴいスマイル相談	8月23日(木)	29年 5月生	個人通知をご確認ください
1歳6カ月児健診	8月8日(水)	28年 12月生	13:00~13:45
2歳児歯科健診	8月2日(木)	28年 5月生	13:00~13:45
3歳児健診	8月1日(水)	27年 5月生	13:00~13:45
窓口健康相談	8月10日(金)	相談者のみ事前に電話予約	10:00~11:00(6か月以上) 13:00~14:00(6か月未満)
離乳食相談	8月8日(水)	8/1までに来所か電話予約	予約時にお知らせ
歯科健康相談	随時	日時については、電話予約時に相談	
のびやか発達相談	月1回実施	日時については、電話予約時に相談	
精神保健相談	月1回実施	日時については、電話予約時に相談	

精神疾患を抱える人とそのご家族のための「おしゃべり会」

8月はフリートークをします。普段感じていることや困っていることなどお話ししてみませんか？

日時 8月20日(月) 午後1時30分~3時

場所 まちなか交流館

対象者 町内在住の精神疾患を抱える人、ご家族

※申込不要、参加費無料、直接お出かけください。

毎月19日は「いただきますの日」~食卓は豊かな心と体をはぐくみます~

毎月第1日曜日は「健康の日」です。家族そろって、健康づくりに取り組みましょう。



各種健診のお知らせ

保健センター ☎64-7706

母親学級

期日 8月3日(金)、7日(火)、22日(水)

場所 保健センター

内容 妊娠届時にお渡しした、個人通知をご覧ください。

対象者 初妊婦および希望者

申し込み 7月27日(金)までに来所または電話予約

パパママ教室

日時 8月31日(金) 午後7時~9時

場所 保健センター

受付時間 午後6時30分~6時50分

内容 妊婦体験・ビデオ上映・ミニ講話・赤ちゃんのお風呂実習

持ち物 母子手帳・動きやすい服装

定員 12組(ご夫婦で参加してください)

申し込み 8月13日(月)~24日(金)までに来所または電話予約

群馬子ども救急相談 #8000番

相談受付時間 月~土 午後6時~翌午前8時 日・祝日 午前9時~翌午前8時

小児夜間・休日診療

当番日	診療時間	病院
月~土曜日	午後8時~11時	伊勢崎佐波医師会病院 (☎24-0111)
日曜日、祝日	午前8時30分~午後5時	伊勢崎市民病院 (☎25-5022)
	午後5時~翌午前8時30分	

休日歯科診療

伊勢崎歯科医師会休日歯科診療所
伊勢崎市上泉町151 伊勢崎市社会福祉会館3階
☎23-2772
午前10時~正午、午後1時~3時
※受け付けは午後2時30分まで

休日・夜間診療

伊勢崎佐波医師会病院
伊勢崎市下植木町481 ☎24-0111
・平日(月~土曜日)夜間・早朝 午後6時~翌午前8時30分
・休日(日、祝日) 午前8時30分~翌午前8時30分

心配ごと相談(予約制)

申込先 社会福祉協議会 ☎65-8864 ☎65-9666

①法律相談・人権相談

対象 家庭内での心配ごとや、ご近所でのめごとでお困りの人
・人権を脅かされて悩んでいる人

期日 8月6日(月) [弁護士相談あり]、15日(水)、27日(月)

②行政相談(行政相談委員が対応します)

対象 国や県、町、公団などの仕事に対し、意見や要望、苦情がある人

期日 8月27日(月)

①②時間 午前9時~正午

①②場所 社会福祉協議会事務局(旧桐生信用金庫)

①②定員 8組(定員になり次第締め切り)

問い合わせ先 社会福祉協議会

汗をかいた時の水分補給

汗で失われるのは水分だけでなく、ナトリウム、カリウム、カルシウム、鉄などのミネラルやビタミンB1、B2、Cなどの水溶性ビタミンも含まれています。夏の水分補給には水やお茶だけでなく、これらの栄養素を補う食材を使った飲み物がおすすめです。

トマト&オレンジのブラッドジュース

材 料	
トマトジュース	100cc
オレンジジュース(100%)	100cc
りんご酢	大さじ1

作り方
材料をすべて混ぜ合わせる。

濃 度	
水で2~3倍に薄めてもよい。	
3倍に薄めると塩分0.1%、糖分2.4%	

◇運動や入浴などの際には、1杯の水を

◇就寝前・起床後にコップ

◇水分補給は時間を決めて

◇水分不足にならないためこ

暑さ本番を迎えるこれらの時期は、熱中症とともに脳梗塞や心筋梗塞への注意が必要です。汗によって体内の水分が失われやすく、適切な水分補給をしないと脱水状態となり、血栓(血液の塊)ができてやすくなるのが原因です。夏の健康を守るために、水分は適切にとることが大切です。

夏の水分補給が脳と心臓を守る

おとなの健康

◇日常的な摂取は水やお茶

◇1日にどれだけの必要?

◇飲物から1.5リットル。汗をたくさんかくときはこれ以上必要。(このほかに、飲物以外の食事由来の水分が1リットルとなるので、食事もきちんと食べるのが大切です)

◇お酒の飲みすぎは禁物

◇過度な空調で室温や湿度をコントロール

◇気づかぬうちに皮膚などから水分は蒸発している

◇暑さ本番を迎えるこれらの時期は、熱中症とともに脳梗塞や心筋梗塞への注意が必要です。

◇適切な水分補給を

◇汗をかく前にも水分補給