

成人歯科口腔健診を受けましょう！

対象者には6月下旬にはがきを送付しました。定期的な受診は、全身の健康維持につながります。

実施期間 = 12月31日(木)まで(休診日は除く)

検診内容 = 問診、むし歯・歯周病・口腔粘膜疾患等の診査

費用 = 500円

注意事項 = 治療中の方は対象外です。

☎ 健康スポーツ課 (57)2233



献血にご協力をお願いします！

☎ 健康スポーツ課 (57)2230

| 期日 | 時間 | 会場 | 主催 |
|-------|--------------------------------|----------|------------|
| 30(木) | 10:00 ~ 16:00 ※昼休みも受け付けています | 保健福祉センター | 君津ライオンズクラブ |

現在、献血血液が不足しています。命をつなぐボランティアにご協力をお願いします。※ 200ml 献血は予定数量に達するまで

参加費無料

食生活改善推進員養成教室 受講生を募集中！



【食生活改善推進員養成教室 日程表】

講義や調理実習、運動実技をとおして健康づくりや望ましい食生活について学ぶ教室です。教室修了後は君津市食生活改善協議会に所属し、地域の皆さんに健康的な食生活を普及・啓発するボランティアとして活動していただけます。

会場 = 保健福祉センターふれあい館

対象 = 君津市民で教室の8割以上に参加

でき、修了後、食生活改善推進員として活動できるおおむね70歳までの方

定員 = 20人(申込多数の場合は抽選)

内容 = ▼講義 ▼実技 ▼調理実習

申込方法 = 電話、または申込フォームからお申し込みください。

申込期限 = 7月31日(金)

☎ 健康スポーツ課 (57)2233



| 期日 | 時間 |
|----------|--------------|
| 8/18(火) | 9:30 ~ 12:00 |
| 9/14(月) | |
| 10/22(木) | 9:30 ~ 15:00 |
| 11/19(木) | 9:30 ~ 12:00 |
| 12/16(水) | |
| 1/21(木) | 9:30 ~ 15:00 |
| 2/10(水) | |
| 3/4(木) | 9:30 ~ 12:00 |

協力：君津市食生活改善協議会

☎ 健康スポーツ課 (57) 2233

ひとくちメモ
ピーマンには抗酸化作用のあるビタミンC、βカロテンなどが豊富に含まれます。ピーマンのビタミンCは、組織が丈夫なため加熱しても壊れにくく調理による損失が少ないのが特徴です。ピーマンはへたを上にして繊維に沿った縦切りにすると、繊維が壊れにくく、苦みを抑えてシャキシャキとした食感になります。

作り方

- ① ピーマンは細切り、キャベツは一口大のざく切り、油揚げは短冊切りにする。
- ② 鍋に水、塩、①を入れて中火にかけ、水がなくなったら火を止める。
- ③ しょうゆと干しえびを加えて和える。

からだイキイキ きみつごはん！



ピーマンとキャベツのおひたし

材料：2人分

- | | |
|-------------|-----------------|
| ピーマン.....4個 | 塩.....少々 |
| キャベツ.....1枚 | しょうゆ.....大さじ1/2 |
| 油揚げ.....1枚 | 干しえび.....4g |
| 水.....100ml | |

熱中症警戒アラートでお知らせ 熱中症を予防しましょう！

熱中症の危険性が極めて高くなると予測されたとき、防災行政無線やメール、LINEなどを活用して皆さんにお知らせします。昨年は7月から9月の間に36回発表がありました。

熱中症警戒アラートが発表されたら

- ▼ エアコンを使い、外出は控える
- ▼ 熱中症のリスクが高い方に声かけをする
- ▼ 外での運動は原則、中止または延期
- ▼ 普段以上に、熱中症を予防する行動を実践



▼ 環境省が発表する暑さ指数を確認

より危険な特別警戒アラートが発表された場合

クーリングシェルター(指定暑熱避難施設)が指定の時間帯に開放されます。涼しい環境が確保できない場合にご利用ください。

☎ 健康スポーツ課 (57)2256

環境省のメールやLINEを登録する



と市のお知らせよりも早くアラートを受け取ることができます。

● ひまわり号運行予定

注意事項：▼終業式を含む夏休み期間は、小学校・幼稚園・君津特別支援学校の巡回を連休します ▼祝日、悪天候の日、行事などの都合で連休することがあります



| 巡回日 | 曜日 | 時間 | 場所 |
|---------|---------------|---------------|-----------------|
| 14 | 火 | 10:00 ~ 10:20 | 小櫃小学校 |
| 14・28 | | 10:30 ~ 11:00 | 小櫃保育園 |
| 14 | | 13:00 ~ 13:30 | 暁星君津幼稚園 |
| 14・28 | | 13:45 ~ 14:00 | 中野西公園 |
| 14 | | 14:30 ~ 15:00 | 八重原小学校 |
| 1・15・29 | 水 | 9:40 ~ 10:00 | AIAI NURSERY 君津 |
| | | 10:40 ~ 11:00 | 小糸保育園 |
| 1・15 | | 12:50 ~ 13:10 | 周西小学校 |
| | | 14:00 ~ 14:20 | 堺田公園 |
| 1・15・29 | | 14:30 ~ 14:50 | 漁業資料館 |
| | 15:00 ~ 15:30 | ウェルネス保育園 | |
| 2・16・30 | 木 | 9:40 ~ 10:10 | 宮下どろんこ保育園 |
| | | 10:30 ~ 11:00 | 君津保育園 |
| | | 11:10 ~ 11:25 | 坂田・五竜公園 |
| 2・16 | | 12:50 ~ 13:20 | 周西の丘小学校 |
| 3 | 金 | 10:00 ~ 10:15 | 周南小学校 |
| 3・17・31 | | 10:35 ~ 11:05 | みふねの里子育て支援センター |

| 巡回日 | 曜日 | 時間 | 場所 |
|---------|----|---------------|------------------|
| 3 | 金 | 12:50 ~ 13:20 | 北子安小学校 |
| 3・17・31 | | 14:30 ~ 15:00 | サン・ラポール南房総 |
| 7 | 火 | 10:00 ~ 10:30 | 小糸小学校 |
| 7・21 | | 10:40 ~ 11:00 | 中保育園 |
| | | 13:30 ~ 13:50 | 亀山コミュニティセンター |
| 8・22 | 水 | 10:30 ~ 11:00 | 清和地域拠点複合施設おらがわ |
| 8 | | 12:30 ~ 13:00 | 清和小学校 |
| | | 15:20 ~ 15:50 | 貞元小学校 |
| 9・23 | 木 | 9:40 ~ 10:10 | 人見子ども園 |
| | | 10:30 ~ 11:00 | 内箕輪どろんこ保育園 |
| 9 | | 12:50 ~ 13:15 | 南子安小学校 |
| 10 | 金 | 10:00 ~ 10:20 | 上総小学校 |
| 10・24 | | 10:45 ~ 11:00 | かずさあけぼの保育園 |
| | | 13:10 ~ 13:40 | 君津特別支援学校 |
| 10 | | 14:30 ~ 14:50 | 外箕輪小学校 |
| | | 15:00 ~ 15:20 | スクルドエンジェル保育園もくし園 |
| 10・24 | | 15:30 ~ 15:50 | コスモスの丘南子安保育園 |

【7月】中央図書館の催し

| 内容 | 期日 | 時間 | 対象 |
|-----------------|-------------------|-------------------------------------|------------------------------------|
| わらべうたの時間 | 2(木) 16(木) | 10:30 ~ | 0歳からのお子さんとその親 |
| おひざにだっこ絵本の時間 | 9(木) ※23(木)は休み | | 2歳以上のお子さんとその親 |
| おはなし会 | 4(土) 18(土) | 14:00 ~ | 3歳から |
| 夏のちょっとこわーいおはなし会 | 24(金) | ① 10:15 ~ ② 10:50 ~ ③ 11:30 ~ | ① 3歳から未就学児 ② 小学校低学年 ③ 小学校高学年 |

映画鑑賞会(申込不要)

「あなた、そこにいてくれますか」 <字幕版>

願いをかなえてくれるという薬を入手した医師の男が望んだのは、30年前に亡くなった恋人に再び会うこと。現在と過去を行き来して奔走する男の姿を描く、ファンタジックなラブストーリー
2016年/韓国/カラー/1時間51分
日時=7月16日(木)午後2時から
会場=中央図書館2階・視聴覚室
定員=164人(先着順・定員になり次第、受付終了)
☎ 中央図書館 ☎(52)4646



夏休みは図書館で本を楽しもう！
中央図書館 夏の子ども行事



申込先

〒299-1152 君津市久保 2-13-3
中央図書館 ☎(52)4646

一日体験図書館員

日時=①7月23日(木)②8月7日(金)午前9時30分から正午
会場=中央図書館1階・こどもとしゃかん
対象=小学生
定員=各日5人(申込多数の場合、抽選)
申込方法=申込フォーム



申込期限=7月12日(日)

きみつのひみつを探れ！
「君津市誕生のひみつ」

戦争や企業進出など、大きな時代の動きの中で生まれた君津市の歴史をひもときます。
日時=7月28日(火)午後2時から3時30分

講師=久留里城址資料館学芸員
会場=中央図書館2階・視聴覚室
対象=小学4年生から6年生
定員=20人(先着順)
※保護者の見学可
申込方法=申込フォーム
申込期限=7月26日(日)・先着順



● 日曜・休日の救急当番医

☎ 平日：健康スポーツ課 ☎(57)2230、休日：消防本部 ☎(53)0119

緊急時などやむを得ない場合以外は、平日の診療時間内の受診にご協力ください。

| 期日 | 診療科目 | 診療時間 | 医療機関名 | 所在地 | 電話番号 |
|---------|--------|--------------|---------------|-----|----------|
| 5(日) | 内科・小児科 | 9:00 ~ 17:00 | 青柳医院 | 杵師 | (54)8000 |
| 12(日) | 内科 | | 鈴木病院 | 上 | (32)2013 |
| 19(日) | 内科・小児科 | | 谷川クリニック(1歳以上) | 高坂 | (55)2233 |
| 20(月・祝) | | | 酒井医院 | 南子安 | (52)2166 |
| 26(日) | 内科 | | 玄々堂君津病院 | 東坂田 | (52)2366 |

- ▼ 当番医は変更になる場合があります。当日の朝刊も確認してください
- ▼ 当番医が専門外の場合、他の医療機関の受診をお願いすることがあります
- ▼ 当番医は諸事情により、急きょ休診になる場合があります

木更津市夜間急病診療所(木更津市中央1-5-18) ☎ ☎0438(25)6284
● 診療科目：内科・小児科 ● 診療時間：午後8時から11時

● 健康相談・健康教室 ☎ とも家庭センター ☎(32)1352

| 区分 | 期日 | 時間 | 会場 | 対象 | 内容ほか |
|----------------------------|---------------|--|------------|----------------------------|---|
| のびのび育児相談 ※9(木)は前日までに要予約 | 9(木) 29(水) | 10:00 ~ 11:00 9:30 ~ 11:00 13:30 ~ 15:00 | 上総地域交流センター | 1か月健診受診後からおおむね就学前のお子さんと保護者 | 身体測定 育児・栄養・歯科相談 持ち物=母子健康手帳、バスタオル(2歳未満) |
| ピカピカはみがき教室 ※前日までに要予約 | 24(金) | 10:00 ~ 12:00 (受付9:50 ~) | 保健福祉センター | 1歳6か月健診受診後から3歳未満のお子さんと保護者 | 歯科衛生士・管理栄養士の講話とはみがき練習 ★歯垢の染出しやフッ素ジェルのお試しもできます！ |
| ハローベビー教室 ※1週間前までに要予約 | 27(月) | 9:30 ~ 12:00 (受付9:15 ~) | | おすすめ：妊娠中期～後期の妊婦とその家族 | 育児実習を通して出産・産後の準備をします。 持ち物=母子健康手帳、筆記用具、バスタオル |

● こどもの発達相談

☎ (32)1352
ことばが遅い、動きが激しく落ち着きがない、集団生活になじみにくい、子どもへの対応がわからない、などさまざまな不安に専門の相談員が応じます。 ※要予約



● 産後ケア事業

☎ (32)1352
お母さんとお子さんを対象に、協力医療機関や自宅で専門職が育児相談やアドバイス、ケアなどを行い、安心して育児ができるよう支援します。



妊娠から子育てにわたる相談も受け付けています！
☎ 相談専用ダイヤル ☎(57)0120

体組成測定会

注意事項：ペースメーカー等を使用の方、金属アレルギーの方は、身体に影響を及ぼす恐れがあるため測定不可

体重、体脂肪率、体の水分量、体脂肪率と筋肉量のバランスによる体型判定など、自身の体組成を測定します。
日時=7月31日(金)午前9時30分から11時45分、午後1時30分から3時30分
会場=保健福祉センターふれあい
館1階・会議室1
※事前申し込みが必要です
申込期限=7月30日(木)
☎ 健康スポーツ課 ☎(57)2233

自分のペースではじめる健康増進！気軽に身体を動かそう！ ☎ 高齢者支援課 ☎(56)1458

☀ うんどう教室

| 期日 | 時間 | 会場 | 持ち物 | 備考 |
|------------------------------|--------------------------------|----------------------|------------------------------------|--------------------------|
| 7/7(火) 7/14(火) 7/28(火) | 10:30 ~ 11:30 14:00 ~ 15:00 | 内みのわ運動公園 保健福祉センター | ▼飲み物 ▼タオル ▼マスク ▼体温を記入したメモ | 熱中症警戒アラート時・雨天時は、室内で実施します |

地域指導員が、あなたの健康づくりをサポートします。(見学だけでも可) ※申し込み不要
対象=おおむね60歳以上の市民の方



☀ きみつ健康体操

身近な自治会館などで地域の皆さんと交流を図りながら、楽しく身体を動かして健康長寿を目指しませんか？体操教室に関心のある方、参加を希望する方はお問い合わせください。

