

おしらせHOTコーナー

保健センターからのお知らせ 995・3381〜3

委託医療機関の変更のお知らせ

保健センター発行の平成20年度健康だより「医療機関一覧表」に掲載してあります「潮止橋医院」では、市が実施する予防接種や検(健)診等を受けることができなくなりましたのでお知らせします。

●熱中症にご注意を!

毎年、熱中症で倒れたり、亡くなる方がいます。熱中症予防のために次の3つを守りましょう。

- ▼炎天下に長くいることを避け、日陰げに入る▼強い日差しを防ぐため、屋外では帽子をかぶる▼水分をこまめにとる

たくさん汗をかいたら塩分補給も忘れず。湿度が高いとき、風が無いときは要注意です。ちよつともおかしなと思ったら、我慢せず、すぐ医療機関に行きましょう。

●麻しん風しん予防接種(3期・4期)はお済みですか!

麻しん排除を目的に、予防接種法の一部が改正され、第3期(中学1年生相当の年齢)および第4期(高校3年生相当の年齢)が新たに予防接種の対象として追加されました。(平成20年度から24年度まで)

なお、麻しん・風しんのいずれかにかかった方でも、接種の対象となります。

対象者には、4月下旬に個別通知をしていますので、まだ受けていない方は、内容をよくお読みになり接種してください。なお、対象年齢内の接種は、公費負担となりますので、自己負担はありません。

①料理教室

回9月25日(木) 午前10時〜午後1時30分

市内在住の方(調理未経験者歓迎) 肉自分で合った食事の量や栄養バランス等の取れた食事について、調理をしながら楽しく学びます。※講師

在宅栄養士

回三角巾、エプロン 20人 500円(食材料費)

②骨粗しょう症検診 回9月5日(金) 午前8時45分〜10時45分、午後1時〜2時45分

※結果説明会 9月17日(水) 市内在住で20歳以上の女性の方 内問診、骨密度測定

回午前・午後各30人(申込順) 無料

③ヘルシーチェック健康診査 若いうちから自分自身の健康管理をしましょう。

回10月17日(金) 午前8時45分〜9時45分 ※結果説明会 11月17日(月)

市内在住で20歳〜39歳の方 内問診、身体計測、血圧測定、尿検査、血液検査、診察、骨密度測定

※骨密度測定は女性のみ実施 回50人

回500円 ※八潮市国民健康保険加入者 生活保護受給世帯・市民税非課税世帯の方は無料

④胃がん、肺がん検診 早期発見のため検診を受けましょう。

回10月19日(日)・20日(月) 午前8時30分〜11時

市内在住で40歳以上の方 内問診、胃部X線検査、胸部X線検査(基準により喀たん細胞診検査)

回各日100人

回胃がん1200円、肺がん(胸部X線)300円・喀たん検査600円

※八潮市国民健康保険加入者、生活保護受給世帯、市民税非課税世帯、受診当日70歳以上の方は無料(ただし、国保加入者の喀たん検査を除く)

⑤乳がん検診(予約制)

乳がん検診は、早期発見や予防への近道です。 回10月14日(火)

行ってみたいな と な り ま ち

草加市

日光国立公園の自然を満喫! 奥日光自然の家へどうぞ

回11月上旬まで 火曜日定休(祝日の場合は翌日)

回75人(申込順) 回視診 500円、乳房X線検査 1240円

※八潮市国民健康保険加入者の視診、生活保護受給世帯・市民税非課税世帯・受診当日70歳以上の方は、自己負担なし(要申請)

⑥介護予防健康体操教室(第2期)

回9月29日・12月22日(11月10日を除く毎週月曜日・全12回※ただし10月13日・20日、11月3日・24日は翌日に実施)

回午後1時〜2時30分 午後3時〜4時30分

回65歳以上の方 高齢者のための筋力トレーニングやストレッチを行います(自宅でできる運動の紹介と実技、運動継続のアドバイス等)。体力に自信のない方も無理なく行えます。

回各20人 無料

⑦お口の健康教室

回9月26日(金) 午前9時30分〜11時30分

回65歳以上の方 肉飲み込むことをスムーズにし、むせることを軽減するための口腔体操・唾液腺マッサージ、染め出しによるブラッシング指導など。

⑧共通

回保健センター 回電話で健康増進課(☎995・3381〜3)へ

三郷市

みさとサマーフェスティバル花火大会 回8月23日(土) 午後7時〜(雨天・強風の場合は30日に順延)

回江戸川運動公園(JR武蔵野線三郷駅北口から徒歩10分)

回三郷市商工会青年部 ☎952・1231

吉川市

夏休み映画会 回8月23日(土) ①午前10時②午後1時30分(104分)

回泊料金を添えて

俳句

八條 杉村 知香 山鳩の声くぐもりて梅雨に入る

木曾根 古根 昌明 彦星のささやきつづる天の川

大曾根 横山 英道 宮山車に揃う神輿と勇み肌

大曾根 椎野さち子 水遣りぬ小枝に蜻蛉翔びすぎる

緑町五 藤波 ふみ 暑き日に一夜で育つ茄子きゅうり

越谷市

回24回南越谷阿波踊り 回前夜祭 8月22日(金) 午後7時〜9時 本祭 23日(土)・24日(日) 午後5時10分〜9時(流し踊り)

回前夜祭サンシティ(東武伊勢崎線新越谷駅・JR武蔵野線南越谷駅下車) 本祭新越谷駅・南越谷駅周辺

※当日は会場周辺の交通規制あり 内地元の連を中心に、本場徳島から

短歌

大曾根 長谷部ゆ美 半生を歌につづりて生きし母

富士の桃畑千の風吹く 南川崎 伊本 則子

庭先のみそはぎたよりに朝顔は つるのぼしつ一輪咲けり

雨上がり紺青の空延々と 南後谷 杉村 セツ

紫陽花が受けて消したか雨の糸 中央一 斎藤 富吉

松伏町

来日20周年楊柳新胡弓コンサート 回9月6日(土) 午後3時30分開場(4時開演)

回田園ホール・エローラ(東武伊勢崎線北越谷駅東口からエローラ行きバスで「中央公民館」下車)

回演奏曲目/草原情話 日本海、アメイジング グレース

回S席4500円 A席4000円 学生2000円(全席指定)

回田園ホール・エローラ ☎992・1001

伊草 高橋 桂輔 頼もしき目覚し時計息子の手

南川崎 大川みつ江 浴衣着て友と星空見上げたり

大瀬 吉川 照子 ひまわりの太陽追いておじぎせり

八潮七 小倉 孝義 夕立の去りて静かな夕日映え

中央一 大久保きよ子 待ち受けし西瓜のおやつ皆笑顔

中央二 鳥谷征太郎 紫陽花の色鮮やかに通り雨

伊草 初川 れい あじさいの雨に極まるしずやかな 旅先の身の丈合わぬ宿浴衣

詩

鏡を見て

伊草 中山 靖子

今朝、洗面所で、ふと鏡を見ると鏡の中に亡き母に似た顔が写った

私ははっとした

母はもういないが

こんなにも私は母に似ていたのだ

老いてシワだらけの顔

苦痛に歪んだ顔

子どもたちを叱るとき顔

泣きはらした顔

やさしくほぐれた顔

母はけんめいに生きながら

人にやさしかった その母はもういない

文芸欄

吳美代選

回広聴広報課 ☎423

回電話で健康増進課(☎995・3381〜3)へ