

【お知らせ】

◆親子料理教室

【対象】市内在住の小学生とその保護者
 【開催日／場所／定員】表の通り
 【時間】午前10時～午後1時30分
 【参加料】1名200円【申込】7月5日(金)までに電話またはFAXにて(FAXの場合は、氏名・生年月日・電話番号・希望日「第2希望まで」、託児を希望の方は子どもの氏名、生年月日を明記)／申込者多数の場合は抽選【持ち物】筆記用具・エプロン・三角巾(バンダナ)・上靴(子どものみ)【その他】たはら健康マイレージ対象

開催日	場所	定員
7月26日 金 7月27日 土※ 8月2日 金 8月3日 土※ ※託児あり	田原福祉センター	15組
8月9日 金	あつみライフランド	15組

▼田原市食生活改善健康づくり会(健康課内)

☎23-3515 FAX23-3810

◆「あと1000歩」歩かまじ「キャンペーン」で健康に！
 ⑩1001961

【対象者】市民、市内在勤・在学の方
 【実施期間】6月1日(土)～令和2年2月28日(金)【参加方法】健康課・あつみライフランド・赤羽根市民センターにある応募用紙と「東海道五十三次」または「渥美半島ぐるっと」一周ウォーキング記録表を記入(記録表は市HPからもダウンロード可)【提出方法】7月1日(月)～令和2年2月28日(金)に応募用紙と記録表を配布場所へ提出(期間中参加は、一人一回)【その他】8万5000歩(東海道五十三次)または、17万5000歩(渥美半島ぐるっと)一周)を達成された方にたまば200ポイント引換券を進呈します。



▲東海道五十三次ウォーキング記録表 ▲渥美半島ぐるっとウォーキング記録表

◆熱中症、梅雨の時期から要注意！

熱中症は真夏の暑い日になるとイメージがありますが、熱中症になるのは、気温が高い日ばかりではありません。梅雨の晴れ間や、梅雨明けの蒸し暑くなった時期にも熱中症は多くみられます。この時期は身体がまだ暑さに慣れていないため上手に汗をかくことができず、体温をうまく調節できません。
 ここ数年は、5～6月にかけて室内や夜間の熱中症で救急搬送される人が増えていきます。
 ●予防は「水分補給」と「暑さを避けること」
 ●室内で活動をする場合、「気温28℃以下」「湿度55%以下」を心掛けましょう。
 ●のどが乾いていなくても、小まめに水分をとりましょう。外出時は、お茶などの水分を持参しましょう。
 ●室内では、扇風機やエアコンを使って温度を調節したり、すだれなどで室温が上がりにくくなるようにしたりするなど、工夫しましょう。
 ●外出時は、帽子や日傘などで頭部を保護しましょう。



●休日当直医

※当直医は変更になる場合がありますので、医療機関または市役所へご確認の上、受診してください。市役所 ☎22-1111(代表)

月日	当直医	電話番号	月日	当直医	電話番号
6月2日(日)	おかだクリニック	☎37-0001	6月30日(日)	永井医院	☎22-0227
	まち眼科	☎22-2710		かんべ整形リハビリクリニック	☎24-2252
	田原歯科クリニック	☎23-1626		平野歯科医院	☎22-0214
6月9日(日)	富永医院	☎23-1316	7月7日(日)	ふれあいばい診療所	☎29-2500
	田原南こころのクリニック	☎27-7100		田原南こころのクリニック	☎27-7100
6月16日(日)	すずき歯科	☎23-0033	7月14日(日)	あおきファミリー歯科	☎32-2700
	川瀬医院	☎35-1511		あつみメディカルクリニック	☎24-2322
	さんくろう歯科クリニック	☎33-1184	すずき歯科	☎23-0033	
6月23日(日)	田原市赤羽根診療所	☎45-3505	7月15日(月・祝)	菜の花内科クリニック	☎22-7777
	木村歯科医院	☎22-0404		渡辺歯科医院	☎32-3561

診療時間 内科●9:00～17:00/歯科●9:00～12:00 夜間や、かかりつけの医師が不在のとき 渥美病院●☎22-2131