

## ○乳がん検診のお知らせ○

下記の日程で乳がん検診を実施します。乳がん検診無料クーポン券をお持ちの方は早めにお申し込みください。その他の方も2年に1度市の助成が受けられますので、ぜひこの機会にお申し込みください。

<日程> 9月2日(日)・4日(火)  
 <時間> ①10:00~ ②13:00~ ③14:00~  
 <対象・料金>  
 名寄市国民健康保険加入者 30歳以上 無料  
 その他の健康保険加入者 40歳以上 1,800円  
 ※昨年度受診された方は上記の料金と異なります。  
 <場所> 保健センター



### 申込み・問い合わせ

保健センター  
 名寄市西2北5丁目  
 ☎01654②1486

※時間帯によっては定員に達している場合がありますので、ご了承ください。

## ○熱中症に気をつけましょう○

名寄もまだまだ暑い日が続いています。熱中症の予防には水分補給と暑さを避けることが大切です。以下の対策を行い、暑い夏を乗りきりましょう。

### ①こまめに水分をとっていますか？

暑い時期は水分が失われやすいので、のどの渇きを感じる前に早めに補給しましょう。特に運動前中後や起床・就寝時、入浴前後などにはコップ1杯程度(約200ml)の水分を摂りましょう。

### ②扇風機・エアコンを上手に使っていますか？

扇風機やエアコンは身体に直接当たらないように風向きを調整すると体が冷えすぎず、快適に使えます。またシャワーや冷たいタオルでも体を冷やす効果があります。

### ③暑さに強いから大丈夫？

暑い日は無理をせず、外出するときは日傘や帽子などを利用しましょう。室内では温度計を置き、室温は28℃以下、湿度は70%以下を目安に調整しましょう。

### ④部屋の中なら大丈夫？

熱中症は室内や夜間でも多く発生します。すだれやカーテンで直射日光を遮る、窓を開けて屋外の涼しい空気を入れるなど部屋が暑くなりすぎないように、常に心がけましょう。

特に高齢の方や小さなお子さんは、体温調節がうまく作用せず熱中症を起こしやすいといわれていますので、十分注意しましょう。

## 健康づくり体操教室のお知らせ

とき 8月9日(木)、13日(月)、23日(木)、30日(木)

9:30~11:15

ところ 総合福祉センター

内容 フォークダンス、民謡踊り、自きょう術

持ち物 上靴

申込み 当日会場で受け付けます。

問い合わせ 名寄庁舎2階 高齢介護課高齢福祉係

☎01654③2111内線3231

### 休日当番医 急患に限ります

8月 5日 名寄市立総合病院  
☎01654③3101

12日 名寄中央整形外科  
☎01654③2006

19日 岡崎内科  
☎01654③2361

26日 あかいし内科医院  
☎01654③7177

9月 2日 名寄市立総合病院  
☎01654③3101



救急医療情報案内  
フリーダイヤル  
☎0120-20-8699

## 子育て保健 ミニカレンダー



### 8月

2日(木) 3~4カ月児健診  
BCG

7日(火) 7カ月児健診

10日(金) 親子ふれあいひろば  
二種混合【小6】

20日(月) 股関節脱臼検診

22日(水) のびのび親子教室

23日(木) ちびっこひろば①

24日(金) 親子ふれあいひろば

27日(月) 赤ちゃん計測日

30日(木) 3歳児健診

31日(金) ちびっこひろば②

※詳しくは母子保健カレンダー  
をご覧ください。

## 子育て支援センターの主な行事

### 名寄市子育て支援センター合同

- 「親子お出かけバスツアー」
  - ・とき 9月14日(金)
  - ・ところ 風連日進保育所
  - ・内容 収穫祭を予定しています。(参加費無料)  
※詳しい内容はお問い合わせください。
  - ・申込方法 こども未来係(☎01654③2111内線3242・3243)または市内各子育て支援センターまで電話でお申し込みください。
  - ・申込期限 8月31日(金)
- 「青空保育」(申込不要)
  - ・とき 8月9日(木) 10:00~
  - ・ところ 大学公園(西2北8)  
雨天時:名寄市立大学(西4北8)
  - ・内容 大型紙芝居やポケットシアター、手あそびなど親子で遊びます。保育所の栄養士も同行して、食育相談・アレルギー相談なども受け付けます。当日直接お越しください。

### 「さくらんぼ」

(東保育所内☎01654②5683)

#### 8月の行事

- 親子講座「幼児安全法講習」(定員18人)
  - ・とき 8月28日(火) 10:00~11:30
  - ・ところ ほっと21
  - ・内容 安全法について学びます。
  - ・申込方法 さくらんぼまでお申し込みください。
- 音楽鑑賞「ふれあい親子コンサート」
  - ・とき 9月4日(火) 10:00~11:30
  - ・ところ ほっと21
  - ・内容 Bean's★(ビーズ)によるピアノ&エレクトーンの楽しいコンサートです。(申込不要)



### 「ちゅうりっぷ」

(名寄大谷認定こども園保育園内☎01654⑧7711)

#### 8月の行事

- のびのびひろば「身体測定」
    - ・とき 8月22日(水) 9:00~10:30
    - ・ところ 名寄大谷認定こども園保育園2階
    - ・内容 身長・体重を測って手形を取ります。
  - のびのびひろば「人形劇」
    - ・とき 8月29日(水) 10:30~11:00
    - ・ところ 名寄大谷幼稚園ゆうぎ室
    - ・内容 愛別町の人形劇団キノッピーが来ます。
- ※お盆休み 8月13日(月)~16日(木)



### 「こぐま」

(風連さくら保育園内☎01655③2378)

#### 8月の行事

- 親子遊びの体験教室「水あそび」
  - ・とき 8月2日(木) 10:00~11:30
  - ・ところ さくら保育園中庭
  - ・内容 水あそびをします。雨天時は保育園内。
- 「食に関する講習会」
  - ・とき 8月30日(木) 10:00~11:30
  - ・ところ さくら保育園
  - ・内容 拓殖短大准教授による食に関するお話を聞きます。



### 【児童センターまつり】

~子どもも、大人も一緒に夏を楽しもう~

- とき 8月25日(土)  
13:30~15:30(受付は13:00~)
  - ところ 児童センター
  - 内容 子ども縁日
    - ・お楽しみカードを購入し、各お店を1回ずつ楽しむことができます。
    - ・カキ氷、フランクフルト、わたあめ、くじびき、ヨーヨーつり、バルーンアート、工作コーナー、ミニバスケットシュート、ビンゴゲーム
  - 参加料 1人300円(縁日:お楽しみカード代)カキ氷、フランクフルト、わたあめのみ現金販売(各1つ50円、数量限定)
  - 参加方法 当日、会場までお越しください。(幼児は保護者同伴)
  - 定員 100人程度  
(ゲームは100人程度用意します)
  - 持ち物 カバン、上靴、お楽しみカード代(300円)
- 問い合わせ  
児童センター  
☎・FAX 01654③3465

### 太陽光発電の訪問販売に注意

家庭に太陽光発電を設置した方の話によると、10~20年で初期費用が回収されて環境にも貢献できると喜ばれています。

太陽光発電は、節電の取り組みとして素晴らしいものですが、非常にコストの高いものです。東日本大震災後、自宅に太陽光発電を設置する家庭が増えていますが、急に需要が出てきた事業のため、それに伴いトラブルや苦情も多くなっています。

その内容は、勧誘時のメリットに対する誇大説明や高額な見積り額であったり、モニターになるとお得であると契約を急がせたり、設置後に他社より高額な請求をされたりするケースなどがあります。

また、思ったような結果が得られず毎月の支出が増えたというケースもありますので、必ず発電量や光熱費の削減見込みのシュミレーションを行ってください。

#### ●消費者へのアドバイス

- ・複数の事業者から見積もりを取ることを。
- ・政府補助金、発電量、売電量については、自分自身でも情報収集すること。
- ・しつこい勧誘やトラブルに遭遇したら、信頼できる人にすぐに相談すること。
- ・設置後の維持管理や点検・修理についても確認し、総合的に判断すること。

消費者センター 01654②3575