

子育て支援センター 講座

要予約 はぐ〜んの夏まつり
 7月23日(木) 受付 午前10時～10時15分
 開催 午前10時15分～正午 (先着20組)
 太陽がキラキラ輝く暑い夏がやってきました。今年の夏まつりのテーマは「海」です。海にはどんな生き物がいるのかな？親子でふれあいながら、夢になれるゲームに挑戦してみてください。はぐ〜んで素敵な思い出と一緒に作りましょう！
 ※予約多数の場合は、キャンセル待ちとなります。

ホンdeリッチ
 7月15日(水) 午前10時30分～11時
 絵本の読み聞かせやふれあい遊びを通して、お子さんの想像力や感性の育ち、言語能力の発達など、お子さんの成長を親子で楽しみませんか。

要予約 おやこ de ぼん♪
 8月3日(月)・4日(火)
 ①午前9時～10時30分 ②午前10時30分～正午 ③午後1時～3時30分
 お子さんの手形や足形を使って製作をします。
 8月のテーマ【夏】
 ※予約状況によっては、希望時間に予約ができないことがあります。

お誕生会
 7月31日(金) 午前10時30分～11時
 お誕生日を迎えるお子さんのお祝いを行います。誕生カードの配布や支援員による催し物もあります。お子さんの成長を喜びあい、みんなで楽しい時間を過ごしましょう♪

お知らせ
 天候や気温に応じて、水遊びを実施いたします。ご利用の際は、帽子、タオル、着替え、水分補給ができるものをご用意をお願いします。(不定期開催)

【一時保育のお知らせ】
 一時保育のご登録は随時受け付けています。詳細については、子育て支援センターにお問い合わせください。

[参加対象] 子育て支援センターを利用する親子
 [開設時間] (平日) 午前9時～午後4時 ※正午～午後1時はお休みします。
 [開設場所] 子育て支援センター「はぐ〜ん」(保健センター隣)
 [問合せ] 子育て支援センター ☎77-3930

7月下旬・8月上旬の保健事業 >>> 教室・講座・健診など 問合せ・会場 保健センター ☎77-1891 (★印は要申込)

月	日	事業名	時間	要申込
7月	17日(金)	へるすあっぷ講座(対象者 40～74歳)	午前10時～11時30分	★
	22日(水)	ことばの相談	①午後1時10分 ②午後2時10分 ③午後3時10分	★
	27日(月)	1歳6ヶ月児健康診査 (対象者 令和6年11月～令和7年1月生まれの幼児)	午後1時～3時	
		3歳児健康診査 (対象者 令和4年11月～令和5年1月生まれの幼児)	午後1時～3時	
	29日(水)	けんこう講座「時間栄養学って知ってる？」 (対象者 30歳以上)	午前10時～11時30分	★
30日(木)	けんこう講座「免疫を高めるおいしい習慣」 (対象者 30歳以上)	午前10時～11時30分	★	
8月	5日(水)	のびのびラッコ教室 (対象者 1歳6か月児健診後～4歳のお誕生日を迎えるまでの幼児と保護者)	午前10時20分～11時30分	★
		パンダ学級(対象者 3歳児健診後～就学前の幼児と保護者)	午後1時20分～2時30分	★
	7日(金)	へるすあっぷ講座(対象者 40～74歳)	午前10時～11時30分	★

令和8年度けんこう講座

残りの枠が少なくなっています。早めにお申し込みください。

■講師 健康自立支援げんきはうす 管理栄養士 内田直美 先生
 ■日程 7月29日(水)
 「時間栄養学って知ってる？」
 7月30日(木)
 「免疫力を高めるおいしい習慣」

■時間 午前10時～11時30分
 (受付9時30分～10時)
 ■追加募集人数 各回2名(先着)
 ■参加費 無料
 ■対象者 30歳以上の芝山町民
 ■申込み WEBまたは保健センター ☎77-1891まで



熱中症を予防しよう

暑くなり始めの今から、熱中症を予防する5つの声かけを実践しましょう。
 ・飲み物を持ち歩こう
 熱中症予防には水分補給が肝心です。いつでもどこでも水分補給ができるように、飲み物を

持ち歩きましょう。

・休息をとろう
 疲れているときは熱中症にかかりやすいので、休息をとるようにしましょう。寝苦しい夜は、空気の通りをよくしたり、通気性の良い寝具を使うなどして、ぐっすり眠れる工夫をしましょう。
 ・栄養をとろう
 きちんと食事をとることも熱中症予防になります。バランスよく食べることも、朝ごはんをしっかり食べることも大切です。

・声をかけ合おう
 熱中症予防には、家族や近所同士で声をかけ合うことも大切です。地域全体で声をかけ合いながら、熱中症予防に取り組みましょう。
 ・温度に気をくばろう
 今いるところの温度、これから行くところの温度を温度計や天気予報で知るようにしましょう。暑くなりすぎたら、日陰をつくったり、エアコンなどを使って適度に気温を下げましょう。

・ひと涼みしよう
 暑さや疲れを感じたら、その日の体調を考慮して無理せず、ひと涼みしましょう。

令和8年度涼みどろん

熱中症による重大な健康被害の発生を防ぐため、外の気温よりも涼しい施設で一時的に避難して、「涼み処(すずみどころ)」を開放しています。10月21日(水)までの期間中、暑さをしのぐための休憩場所としてご利用いただけます。

■涼み処 施設一覧

施設名	利用可能時間	休館日
芝山中央公民館	午前9時～午後5時	月曜日 休館日
芝山町福祉センター		土曜日 祝日
芝山郵便局		
千代田郵便局		

※各施設の受け入れ人数などは、町ホームページをご確認ください。
 ■開放期間 10月21日(水)まで
 ■施設利用時の注意事項
 ・各施設のルールを守ってご利用ください。
 ・飲料は各自でご用意ください。
 ・利用場所の温度調節はできません。

芝山町スポーツ協会 イベント情報

芝山スポーツフェスティバル & 芝山町スポーツ大会モルック大会を開催します。皆様のご参加をお待ちしています。

第4回 芝山スポーツフェスティバル
 ■開催日 10月11日(日)
 ■開会式 午前8時30分
 ■会場 総合運動場

第11回芝山町スポーツ大会 モルック大会
 ■開催日 令和9年1月17日(日)
 ■開会式 午前8時30分
 ■会場 福祉センター屋内ゲートボール場「すぱく芝山」

