



## 献血にご協力ください (7月)

実施日	採血場所	所在地	採血時間
4日(火)	阿南市役所	富岡町	10:00~12:00 13:00~16:30
11日(火)	南部テクノスクール	桑野町	10:00~12:00

※ 400ml 献血のみの実施です。  
※ 一般の方のご協力もよろしくお願ひします。  
☎ 徳島県赤十字血液センター  
(☎088-631-3200) へ

## かもだ岬温泉保養センター



**【7月の休館日】**  
3日(月)、10日(月)、18日(火)、24日(月)、31日(月)  
☎ かもだ岬温泉保養センター  
(☎21-3030) へ

## 阿波踊り体操教室

日時 7月20日(休) 10:00~11:00  
場所 ひまわり会館2階 ふれあいホール  
講師 あなん阿波踊り体操愛好会  
(阿波踊り体操指導員)  
対象 運動制限のない方(年齢制限なし)  
持参物 飲み物、タオル  
☎ 保健センター (☎22-1590) へ

## 子育て一言メモ

### 一夢をもつ

4月の新聞に小学校に入学する新1年生が就きたい職業のアンケート結果が掲載されていました。それによると、男の子は、1位:スポーツ選手、2位:警察官、3位:運転士・運転手、4位:消防・レスキュー隊、5位:テレビ・アニメのキャラクターで、女の子は1位:ケーキ屋・パン屋、2位:芸人・歌手・モデル、3位:看護師、4位:花屋、5位:教員ということでした。なりたい仕事は、その時代の世相を反映して少しずつ変わっていくものですが、驚くことに1位については男女とも調査開始以来19年間同じであったということです。この結果を見てみなさんはどのようにお感じになりましたでしょうか。大リーグで43歳の今も活躍しているイチロー選手は、小学校6年生の文集に「一流のプロ選手になる」ということを書いています。イチロー選手は夢をもつことで、目標をもつことができ、それが一日一日の過ごし方につながっていったとも話しておられます。一度「将来の夢」について親子で話し合ってみてはどうでしょうか。そうすることで親子の絆は間違いなく深められると思うのです。  
学校教育課

## 肺がん講演会

日時 7月22日(出) 13:30~15:00  
場所 ひまわり会館2階 ふれあいホール  
演題 「増えている肺がん  
~がん検診で早期発見・早期治療~」  
講師 徳島県農村健康管理センター長  
堀江秀茂さん  
※入場無料、申込不要  
☎ 保健センター (☎22-1590) へ

## 胃がん講演会

日時 8月4日(金) 13:30~15:00  
場所 ひまわり会館2階 ふれあいホール  
演題 「あなたの胃は大丈夫?  
~最前線の胃がん対策~」  
講師 徳島県総合健診センター  
医長 青木利佳さん  
※入場無料、申込不要  
☎ 保健センター (☎22-1590) へ

## 食中毒を防ぐ6つのポイント

~食品の購入から食べるまでの過程で予防の原則を実践~

- ①買い物**  
消費期限を確認する。  
肉や魚は汁が他の食品に付かないように分けて袋に入れる。
- ②家庭での保存**  
冷蔵や冷凍の必要な食品は、すぐに冷蔵庫や冷凍庫に保管する。  
肉などは、取り扱う前と後に必ず手を洗う。
- ③下準備**  
調理の前に石けんで丁寧に手を洗う。  
食材を流水できれいに洗う。  
冷凍食品の解凍は自然解凍を避ける。  
使用後の調理器具は洗った後、熱湯をかけて殺菌する。



- ④調理**  
調理の前に手を洗う。  
肉や魚は十分に加熱。中心部を75℃で1分間以上の加熱が目安。

- ⑤食事**  
食べる前に石けんで手を洗う。  
清潔な食器を使う。



- ⑥残った食品**  
清潔な容器に保存する。  
温め直すときも十分に加熱する。  
時間が経ちすぎたものは思い切って捨てる。

☎ 保健センター (☎22-1590) へ

## 特定不妊治療費助成事業

少子化対策の一環として、特定不妊治療を受けられた夫婦に対して治療費の一部を助成しています。

- 対象者**
- 次の要件を全て満たしていること
  - ・法律上婚姻している夫婦であること
  - ・治療開始時に、夫婦が1年以上阿南市に住所を有していること
  - ・徳島県の特定不妊治療費助成に係る事業の交付決定を受けていること

**対象となる治療**  
徳島県が指定した医療機関において行う特定不妊治療

**助成の額および回数**  
1回につき10万円を限度に、通算6回まで  
**申請等**  
助成を受けようとする方は、保健センターまでお問い合わせください。

☎ 保健センター (☎22-1590) へ

## 熱中症を予防しましょう

7月は熱中症予防強化月間です。熱中症の発生は7~8月がピークですが、適切な予防をすれば防ぐことができます。自身の体調変化に注意するとともに、周りの人にも気を配り、熱中症による健康被害を防ぎましょう。

- 予防のポイント**
- ・こまめな水分、塩分の補給
  - ・涼しい服装
  - ・外出時は日傘や帽子を着用
  - ・扇風機やエアコンを使った室内の温度調整

**このようなことにも注意が必要**

- ・暑さの感じ方は人によって異なります。高齢者は特に注意を!暑さに対する体の調整機能が低下しています。高齢者や子どもは周囲の人が見守って、みんなで協力して熱中症予防を呼びかけあいましょう。
- ・節電を意識するあまり、熱中症予防を忘れないように。

☎ 保健センター (☎22-1590) へ

## 介護予防体操教室

日時 7月12日(休) 13:30~15:00  
場所 富岡公民館  
内容 介護予防の基礎知識と実践(体操)  
講師 株式会社 友愛  
作業療法士 壺内慎也さん  
対象 おおむね65歳以上の方  
持参物 飲み物、タオル  
※入場無料、申込不要

☎ 介護・ながいき課 (☎22-1793) へ