



こころの健康相談

- 日時 18日(水) 午後1時30分～3時30分
- 会場 船引保健センター
- 申し込み 1週間前までに保健課
- ※臨床心理士による相談。相談無料、秘密厳守。
- その他の相談先
福島いのちの電話 ☎024-536-4343・年中無休
時間 午前10時～午後10時
毎月第3土曜日は午前10時から翌日午前10時までの24時間相談
いつでも、誰でも、どこからでも利用できる相談です。
ひとりで悩まずお話しください。
- ☎保健課 ☎81-2271

すくすく教室 学習会

「こんなとき子どもとどう接したらいいの?」「どんなふうに教えたらいいの?」と困ったことはありませんか。子育てのコツやお子さんに合った関わり方のヒントが見つかるかもしれません。

- 日時 19日(木) 午前10時～11時30分
(受付 午前9時45分～10時)
- 会場 子育て支援センター
- 対象 未就学児の保護者(市内在住)
- 内容 講話「子どもとの日々のかかわりについて」
講師 たむら地方児童発達支援センター
管理者兼アドバイザー 持館 純子 氏
個別相談(希望者)
*学習会終了後に予定しています。
- 申し込み 9月13日(金)までに下記にご連絡ください。※託児を希望される場合は申込時に「託児希望」とお伝えください。
- ☎・☎子育て支援センター(母子保健担当)☎82-1510
たむら地方児童発達支援センター ☎080-5843-8136

介護や認知症、高齢者虐待など 高齢者に関する相談

- 田村市地域包括支援センター ☎68-3737
(担当地区: 滝根町、大越町、都路町、常葉町)
- 田村市ふねひき地域包括支援センター ☎73-8762
(担当地区: 船引町)
- 時間 平日午前8時30分～午後5時30分
土曜日午前8時30分～午後0時30分

すくすく教室

お子さんの「言葉が遅い」「落ち着きがない」「友達とうまく遊べない」など相談がある方の遊びの教室です。親子遊びや専門職との相談をとおして、お子さんに合った接し方などを一緒に考えていきましょう。

- 日時 12日(木) 午前10時～11時30分
(受付時間 午前9時30分～9時50分)
- 会場 子育て支援センター
- 対象 就学前までのお子さんとその保護者(市に住所のある方)
- 内容 親子あそび、指先あそび、感覚あそび、全身運動、大型絵本の読み聞かせなど
- 参加人数 親子8組
- 申し込み 子育て支援センター(母子保健担当)に電話等でお申し込みください。
参加人数の都合上、希望に添えない場合がありますのでご了承ください。
- 参加費用 無料
(飲み物、タオルを持参してください。)
- ☎子育て支援センター(母子保健担当) ☎82-1510

育児相談

- 子どもの発達相談会(要予約)
- 日時 30日(月) 午後1時30分～4時30分
 - 会場 子育て支援センター
 - 対象 お子さんの「発音が心配」「どもりがある」などのことばの相談がある方
(おおむね4歳から18歳までの方と保護者)
 - 内容 言語聴覚士による個別相談※1人40分程度
 - ☎・☎子育て支援センター(母子保健担当) ☎82-1510

お盆明けの熱中症予防

長期のお休みで、体が暑さに慣れていない状態に戻りやすくなり、お盆明けの活動で熱中症になりやすくなります。また、帰省や移動などで疲れている場合にも、熱中症には注意が必要です。

- 【熱中症予防のポイント】
- 室温を測定し、エアコン・扇風機で温度をこまめに調節
 - 体を締め付けない涼しい服装で、外出時は日傘・帽子を着用
 - こまめに水分補給を
喉の渇きを感じていなくても水分・塩分の補給も忘れずに。
- ☎保健福祉部 保健課 ☎81-2271



詳しくはこちらから▶



たむら市民病院から Tamura Municipal Hospital



▲市民病院 ホームページ

夏野菜で初夏を乗り切りましょう!

一年の中でも過ごしやすい季節である初夏は、「食」が充実しています。ご自身で料理をする方も、おでかけして食べる方も、旬の食材を知ることにより健康的な夏を楽しめるのではないのでしょうか。

たむら市民病院では、毎週月曜日(祝日を除く)に、正面玄関で、がもう農園さんによる「あおぞらたむら市」を開催しています。旬のお野菜がたくさん並びますのでぜひ一度お立ち寄りください!



- 開催時間
正午～午後1時

管理栄養士による夏野菜レシピのご紹介!

冷しゃぶ豆乳うどん

1人分 374kcal/たんぱく質21.8g/塩分2.0g

【材料】2人分

- ・ゆでうどん 2玉
- ・豚もも薄切り 120g
- ☆豆乳 200g
- ・トマト 60g
- ☆麵つゆ(3倍) 28g
- ・レタス 40g
- ・炒りごま 2g
- ・かいわれ菜 10g

【作り方】

- ①☆は器に合わせて混ぜておく。
- ②鍋にお湯を沸かし、豚もも肉を茹でてザルにあげる。
- ③野菜は食べやすい大きさに切る。
- ④器にうどんを盛り、②と③を盛り付けて完成!

暑い日でも食べやすい!



田村地方夜間診療所

医師によって専門分野が異なるため、その日の担当医が対応できるか受診前に必ずお電話ください。

- ☎81-2233 田村市船引町船引字源次郎 福祉の森公園 地内 月～金(土日祝日、お盆、年末年始は休診)
- 【診察受付時間】午後7時～8時30分
- 【診療時間】午後7時30分～9時

救急電話相談(24時間受付)

病院に行くか、救急車を呼ぶか迷ったらご相談ください。
#7119(携帯電話、固定電話(県内のプッシュ回線から))
☎024-524-3020(固定電話(ダイヤル回線)、IP電話から)

子ども救急電話相談 (午後7時～翌朝8時)

夜間に突然、お子さんの体調が悪くなった場合ご相談ください。
#8000(携帯電話、固定電話(県内のプッシュ回線から))
☎024-521-3790(固定電話(ダイヤル回線)、IP電話から)

《急病時の問い合わせ先》

- 郡山市休日・夜間急病センター ☎024-934-5656
- 日曜休日夜間当番医案内 ☎024-933-4000

9月の休日当番医

月日	医療機関	地区	電話番号
9月1日(日)	青山医院	常葉町	☎77-2015
	みはる調剤薬局ときわ店	常葉町	☎61-5530
9月8日(日)	のざわ内科クリニック	三春町	☎61-1500
	ルビー調剤薬局	三春町	☎62-4848
9月15日(日)	三春病院	三春町	☎62-3131
	さくら調剤薬局	三春町	☎61-2555
9月16日(月・祝)	たむら市民病院	船引町	☎82-1117
	共創未来船引薬局	船引町	☎81-1522
9月22日(日)	公立小野町地方総合病院	小野町	☎72-3181
9月23日(月・祝)	秋元医院	船引町	☎82-1514
	橋本医院	小野町	☎72-3711
9月29日(日)	コスモ調剤薬局小野新町店	小野町	☎71-0305

診療時間…9:00～18:00 ※医療機関によっては17:00まで



変更される場合があります。受診前に、医療機関に確認してください。医療情報ネットのホームページからも検索することができます。

