



楽しかったこと、悲しかったこと、思い出、地域のできごと、イラストやマンガ、エッセイ、サークルのお誘い、趣味や宝物、広報へのご意見・ご感想などどしどしお寄せください。

炭鉱勉強会を行います

●歴史民俗博物館

「炭坑の語り部・栗田 徳さん」が講師を務める炭鉱勉強会も、今回で第7回目の開催となります。今回は自身の体験した仕事を中心に、熱く語っていただきました。第7回も石炭のように燃える勉強会を開催します。鞍手町の炭坑について知りたい人は、ぜひご参加ください。これまでの資料も配布しますので、今回からでも参加できます。

- とき 7月29日(日) 午後1時30分から4時まで
- ところ 中央公民館 研修室3
- 問い合わせ 歴史民俗博物館 ☎42局3200番まで

命を守る行動を。救命講習を行います

●直方・鞍手広域市町村圏事務組合消防本部

直方・鞍手広域市町村圏事務組合消防本部(直鞍広域消防本部)では、次のとおり普通救命講習を行います。
●内容(とき) ▼普通救命講習Ⅰ(8月4日(土)) Ⅱ成人の心肺蘇生法とAEDの取扱い ▼普通救命講習Ⅲ(8月5日(日)) Ⅳ小児・乳児・新生児の心肺蘇生法とAEDの取扱い。時間はいずれも午前9時から正午まで
●ところ 直鞍広域消防本部 2階屋内訓練場
●申込期限 7月28日(土)
●問い合わせ 直鞍広域消防本部 ☎32局1132番まで

鞍手町野球大会が行われました

●鞍手町体育協会

6月3日、10日の2日間にわたって行われた第58回鞍手町野球大会。今年も白熱した試合が繰り広げられました。上位の結果は次のとおりです(丸数字は順位)。

- 結果 ①城ヶ崎区②神崎区③新中山区・幸町区

私は、生まれてから今まで鞍手町で育ってきました。高校を卒業して鞍手町で就職し、主人と知り合いました。その頃の主人は寿司竜馬で板前をしており、いつかは自分のお店を出したいと思っていた中で、多く

をしてくれたりして、楽しい毎日に変まりました。

今ではお店を始めて11年がたちます。その間、私の生活にもいろいろなことがあり、笑って仕事ができるようなこともありましたが、そんな

なく、この幸せな時間を過ごせなかつたと思います。この幸せをくれた主人に感謝です。そして、皆さんの支えをいただきながらこの町でお店ができていくことに感謝です。

これからも、お客さんが笑顔で

リレーエッセー

晴れたらいいね。

池田鮎美さん(中山・33歳)

VOL 231

の方の応援や支えを受けて「居酒屋なんでもや龍」を開くことができました。お酒が飲めない私はお酒の席が分ならず、毎日慣れないことばかりで、戸惑い不安な日々を過ごしていました。そんな私にお客さんは、いろいろと教えてくださったり、話

な時にも、皆さんが温かく見守り、応援してくださいました。アドバイスなどもしていただき、苦しかった私にはとても心強く、励みになりました。

私は、もし主人がお店を始めてい

帰っていただけのように、夫婦仲良く力を合わせて頑張っていきたいと思っていますので、皆さんよろしくお願ひします。

なかつたら、皆さんと出会うことも
今回は、門司晃幸さん(中山)です。

広報ぎやらりー

すてきな作品をお待ちしています

ねんど細工や絵、書、紙細工、陶芸、俳句、短歌など自慢の一品は、ありませんか。「広報ぎやらりー」では、紙面を彩るあなたの作品をお待ちしています。作品についての100字以内の感想もお願いします。役場政策推進課 ☎42局2111番まで、ご連絡ください。

クラフト

森 恵津子さん(新北)

自宅の庭で育ったユーカリ(木)の丸葉、バラ、かすみ草を5月にドライにし、リースを作成しました。ドライフラワーは「永遠を表す幸運の象徴」と言われています。(縦:60cm、横:55cm)



短歌

矢野百合子さん(くらじ短歌会)

数年前、縁ありである高齢者と知り合った。独居であること、高齢であること、何も悔やまず矍鑠とされ、ご自分の生活を送られていた当時の姿が今も目に浮かびます。

独り居のハブ茶の美さくその人は
来し方たみ丸い背向ける

いきいき 健康 だより

健康や各種健診
についての
お知らせです



総合福祉センター ☎42局8812 番

Health

INFORMATION

夏休み子どもクッキング

みんなで楽しく料理をしましょう。身近な材料で作れる、簡単・おいしいメニューです。夏休みの思い出に参加してみませんか。

- とき 8月1日(水) 午前9時30分から午後1時まで
- ところ 総合福祉センター 保健棟
- 対象者 小・中学生とその保護者
- 募集人員 30人(定員になり次第締め切り)
- 参加費 無料
- 持ってくるもの エプロン、三角さん
- 申込期限 7月25日(水)
- 申し込み 総合福祉センターまで



母子健康手帳の交付

- とき 毎週水曜日の午前10時から11時30分まで。必ず妊婦本人がお越しください。日程の都合がつかない場合はご相談ください。
- ところ 総合福祉センター保健棟
- 必要なもの 妊娠届出書(ある人のみ)、個人番号カードまたは個人番号通知カードと本人確認ができるもの(運転免許証等)

乳幼児健診・相談

7月の乳幼児健診は次のとおりです。該当者には事前に通知をしています。ご確認ください。

- とき 健診の内容によって異なりますので詳細は通知(案内)書をご確認ください
- ところ 総合福祉センター保健棟
- 内容 身体測定・問診・小児科医診察・育児相談・栄養相談など

区分	期日	対象児
4か月健診	7月12日(木)	平成30年 2月15日から 平成30年 3月14日生まれ
7か月健診	7月26日(木)	平成29年 12月 1日から 平成29年 12月28日生まれ
12か月健診		平成29年 7月 1日から 平成29年 7月31日生まれ
1歳半健診	7月5日(木)	平成28年 12月 8日から 平成29年 1月 5日生まれ
3歳健診		平成27年 6月 8日から 平成27年 7月 5日生まれ
乳幼児相談	7月10日(火)	平成30年 4月14日から 平成30年 5月11日生まれ

※乳幼児相談は、身体測定・育児相談・栄養相談を行います。申し込みは不要です。お気軽にお越しください。

施設健診(個別検診)のお知らせ

特定健診は医療機関でも受診できます。生活習慣予防のためにも年に1度は必ず健診を受けましょう。特定健診は鞍手町国民健康保険に加入している40歳以上74歳以下の人が対象となります。

- 健診受診場所 かかりつけの医療機関
- 申し込み 「特定健診受診券」を送付しますので、役場保険健康課までお申し込みください

夏の脳梗塞を気をつけましょう

脳梗塞は脳卒中の1つで、夏に増加する病気です。

夏は温度が上がるため、体内の熱を発散しようと血管が拡張し、血圧が低下します。そのうえ、汗をかくことで水分が不足して血液が濃くなり、脳血管がつまりやすくなります。6月から8月の夏場、睡眠中と朝の起床後2時間以内に起こりやすいため、就寝前と起床後にコップ1杯の水を飲むことが夏の脳梗塞予防につながります。

脳梗塞の前兆として、体の片方の手足に力が入らない、重いめまい、激しい頭痛、ろれつが回らない、言葉が出てこない、物が二重に見えるなどの症状が現れます。

これらは「一過性脳虚血発作」と呼ばれ、小さな血栓が一時的に血管を詰まらせて起きる病気です。数分から数十分程度で一時的に改善するため、そのまま放置する人が多く、事態を悪化させています。この段階で放置せず、一刻も早く脳神経外科を受診しましょう。

暑い季節です。熱中症を予防しましょう!!

暑さを避ける

室内では…

- … 扇風機やエアコンで温度を調節する
- … 遮光カーテン、すだれ、打ち水をする
- … 室温をこまめに確認する

外出時には…

- … 日傘や帽子の着用
- … 日陰の利用、こまめな休憩
- … 天気の良い日は日中の外出をできるだけ控える

からだの熱の蓄積を避けるために…

- … 通気性の良い、吸湿性・速乾性のある衣服を着用する
- … 保冷剤、氷、冷たいタオルなどで、からだを冷やす



こまめに水分補給する

室内でも、外出時でも、のどの渇きを感じなくても、こまめに水分・塩分、経口補水液などを補給しましょう