

◎申込み・問合せ 保健センター ☎885-3131

講座名	とき	ところ	内容
筋力アップ教室	6月4日(火) 9時30分～11時30分	横浜ふれあいセンター	<b>持参物</b> タオル、バスタオル、お茶、筆記用具
	6月4日(火) 13時～15時	町民センター	<b>申込締切</b> 開催日の前日
	6月28日(金) 13時30分～15時30分	小屋浦ふれあいセンター	(初めて参加される方のみ)
100万歩歩いて元気になろう会	6月13日(木) 9時30分～11時30分	町民センター	<b>持参物</b> タオル、バスタオル、お茶、筆記用具、体操マット
	6月27日(木) 9時30分～15時30分		<b>申込締切</b> 開催日の前日
3B体操(体験会)初級コース <b>要申込</b>	6月6日(木) 9時30分～11時30分	町民センター	<b>持参物</b> タオル、バスタオルまたは体操マット、お茶 <b>申込締切</b> 開催日の3日前
さかっぴひろば(育児相談・歯科相談)	6月3日(月) 13時15分～13時55分受付	なかよしハウス	<b>内容</b> 計測、健康相談、栄養相談 <b>対象</b> 0～8か月の赤ちゃん
	6月10日(月) 13時15分～13時55分受付	保健センター	<b>内容</b> 計測、健康相談、栄養相談、歯科相談 <b>対象</b> 9～12か月の赤ちゃん
1歳6か月児健診	6月5日(水) 午後 個別にお知らせします	Sunstar Hall	令和4年9月9日～11月22日生まれの子
ごっくん教室 <b>要申込</b>	6月24日(月) 10時～11時30分	保健センター	離乳食講習会 令和6年2月生まれの子
もぐもぐ教室 <b>要申込</b>	6月25日(火) 10時～11時30分	保健センター	離乳食講習会 令和5年11月生まれの子

※100万歩歩いて元気になろう会、筋力アップ教室、3B体操(体験会)は運動ができる服装、靴で参加してください。

## HIV検査を受けてみんさい!～6月1日(土)～7日(金)はHIV検査普及週間～

心配のある人は、**無料・匿名で検査できる**広島県保健所、広島県エイズ日曜検査のエイズ検査をご利用ください。当日に結果を知ることができます。いずれも事前予約が必要です。

<p><b>広島県西部保健所広島支所のエイズ(HIV)検査</b></p> <p><b>とき</b> 6月4日(火)13時～15時 (毎月第1火曜日に実施)</p> <p><b>ところ</b> 広島県西部保健所広島支所 広島市中区基町10-52(広島県庁内)</p> <p><b>申込み</b> 保健課保健対策係直通 ☎513-5521</p>	<p><b>広島県エイズ(HIV)日曜検査</b></p> <p><b>とき</b> 6月2日(日)13時～16時 6月16日(日)13時～16時 (毎月第3日曜日に実施。12月は第1日曜日実施)</p> <p><b>ところ</b> 県立広島病院内 広島市南区宇品神田一丁目5番54号</p> <p><b>申込み</b> 広島県エイズホットラインで予約受付 ☎227-2355(毎週日曜日の9時～16時) ※県立広島病院では予約はできません。</p>
--	---

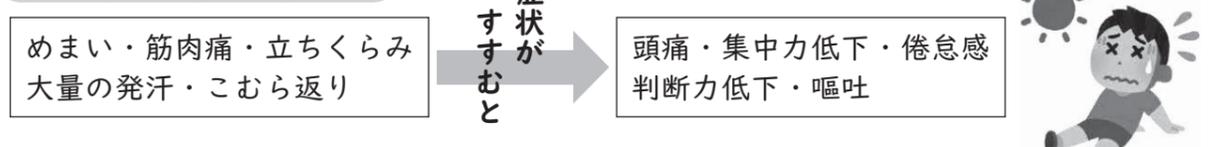
## 相 その悩み相談してみませんか

	とき	ところ	申込み・問合せ
保健・福祉の相談	平日9時～17時	役場1階 相談予約はこちら→ 	保健・福祉総合相談室 ☎820-1550
人権・行政相談所	6月5日(水) 10時～15時	町民センター	役場民生課 ☎820-1505
弁護士による無料法律相談 <b>要予約</b>	6月17日(月) 13時30分～16時30分	平成ヶ浜福祉センター <b>担当</b> いちじょう法律事務所	坂町社会福祉協議会 ☎885-2611
こころの健康相談 <b>要予約</b>	6月18日(火) 13時30分～15時30分	海田町役場 <b>担当</b> 瀬野川病院医師 <b>申込期限</b> 6月14日(金)	広島県西部保健所 広島支所 ☎513-5521

## 熱中症を予防しましょう ～急激な気温上昇に注意～

春から初夏にかわるこの季節は、一気に気温が上昇し、時に夏のような暑さの日があります。こうした急激な変化についていけず、体調を崩したり、軽い熱中症のような症状を起こすこともあります。脱水症状になりやすい子どもや、暑さや水分不足に対する感覚が低下している高齢者は特に注意が必要です。

### 熱中症の症状を知ろう



### 予防のために、暑さを避けて水分・塩分を補給しよう

エアコンや扇風機で温度をこまめに調節	外出時は日傘や帽子を着用	日陰の利用やこまめな休憩	室内でも室外でものどの渇きを感じていなくても、こまめに水分・塩分を補給
--------------------	--------------	--------------	-------------------------------------

### 熱中症警戒アラート・熱中症特別警戒アラートについて

熱中症警戒アラートとは、環境省・気象庁が提供する、危険な暑さへの「気づき」を呼びかける情報です。熱中症の危険性が極めて高いことが予測される際に発令されます。

熱中症特別警戒アラートとは、令和6年4月から運用され始めたもので、広い範囲で過去に例のない危険な暑さ等、人の健康に係る重大な被害が生じるおそれがある場合に発令されます。

ニュースや環境省・気象庁等のホームページを確認し、不要な外出を避けるなど、熱中症を予防するような行動をとりましょう。