



妊娠・子育て

妊娠・子育て

保健行事	と き	対象・内容など	申込	ところ
ハッピーベビークラブ (妊婦・両親学級) ※予約制	7月8日(月) 午前9時15分～11時	定10組 内 妊娠中の食生活・ 沐浴体験など	市ホーム ページにて ▶▶ 	保健センター
予約制育児相談会 ※予約制	7月1日(月)・16日(火) 午前9時15分～11時15分 (15分間隔で予約)	対 0歳～就学前のお 子さん 内 身体計測・育児相 談・栄養相談	電話にて	
離乳食座談会 (予約制育児相談会と 同日実施) ※予約制	7月16日(火) 午前10時～10時45分	対 6カ月～10カ月の お子さんと保護者 定 6組程度 内 離乳食ミニ講座、 情報交換	電話にて	
たんぽぽの会	7月12日(金) 午前10時～11時30分	対 障がいのあるお子 さんの保護者	不要 当日会場へ	

※乳幼児健診・2カ月育児相談会は個別に案内が郵送されます。
申・問 子育て応援課 母子保健チーム ☎ 0256・92・6815



中高年対象

保健行事	と き	対象・内容など	申込	ところ
元気会	7月4日(木) 午後1時30分～3時	対介護保険および障 がい福祉サービスを利用 していない人で、元 気になりたい人	7月1日(月)まで	燕庁舎3階 (白山町二丁目)
高齢者の頭の 体操教室	7月22日(月) 午前9時30分～11時	対介護認定を受けて いない人で、物忘れが 気になる人など	7月17日(水)まで	保健センター
食事相談会 ※予約制	7月1日(月) ①午前9時30分～10時30分 ②午前10時30分～11時30分	対栄養士による個別 相談	6月27日(木)まで	燕庁舎3階 (白山町二丁目)
こころの相談会 ※予約制	7月17日(水) ①午前9時30分～10時20分 ②午前10時30分～11時20分	対心の健康に関する 個別相談	7月10日(水)まで	分水公民館
体を動かしたい人必見！見学・体験からでもOKです！				
ピンポンぽん！	第2・4金曜日 午前10時～11時30分	対卓球		吉田総合体育館
スマート会	毎週月曜日（祝日を除く） 午前10時～11時30分	対スクエアステップ、昇降運動など		分水公民館
元気磨きたい登録プロジェクトに初めて参加する人は、開催日の1週間前までに申込ください(会 費制のプロジェクトあり)。詳細はお問い合わせください。 ☎・☎ 健康づくり課 健康サポートチーム・元気増進チーム ☎ 0256・93・5461				

▶こちらは有料広告です。

無担保・無保証ローン
アシスト 事業者専用

借入金額
500万円まで

新潟大栄信用組合が
あなたのビジネスを応援します!! 担保・保証人原則不要

※詳しくは、お気軽に店頭窓口へお問い合わせください。

～力を合わせて豊かな暮らし～ 燕市分水桜町一丁目4番14号
電話：0256-97-2101
https://www.niigata-daei.shinkumi.jp/

パーソナルトレーニングルームよしだ

パーソナルトレーニングとは個別運動トレーニングです!
学生から80、90代の方!スポーツの競技力アップから
日常生活(立つ・座る・歩く)の向上までお任せください!

パーソナルトレーニングに興味を持って頂いた方は
こちらをご覧ください!

ご質問などある方はメールから
お気軽にお問い合わせください!
ptr.yoshida@gmail.com



時期に応じた熱中症対策を

昨年度の熱中症の搬送状況

令和5年度、燕・弥彦管内では101人が熱中症関連で搬送されました。毎年、6月から熱中症関連で搬送される人数が急増しており、気温だけでなく、湿度にも注意が必要です。

暑さに負けない体づくりを心がけましょう

段々と気温が上昇する日が多くなります。まだ暑さに慣れていないこの時期は特に注意が必要です。十分な食事と睡眠、適度な運動を心がけましょう。

エアコンの試運転を実施しましょう

例年、エアコンの修理や設置工事の依頼は7～8月に集中します。暑い中、エアコンなしで過ごさないためにも、早い時期に試運転を行い、不具合がないか確認しましょう。

「暑さ」の情報を入手しましょう

●熱中症警戒アラート

熱中症の危険性が極めて高くなると予測された際に、危険な暑さへの注意を呼びかけます。環境省LINE公式アカウントで熱中症予防情報を確認しましょう。

⇒環境省LINE公式アカウントの「友だち」登録



●暑さ指数メール配信サービス

暑さ指数とは、気温・湿度・輻射熱^{ふくしゃねつ}の3つの要素を取り入れた温度の指標です。熱中症の危険度を判断する数値として提供されています。

⇒環境省予防情報サイトからメール配信登録



※日射しを浴びたときに受ける熱や、地面、建物、人体などから出ている熱です。

☎健康づくり課 健康サポートチーム・元気増進チーム ☎ 0256・93・5461

猛暑のひと休みに「**おやすみ処 涼館**」を開設
～エアコンの効いた公共施設などの共用スペースをご利用ください～

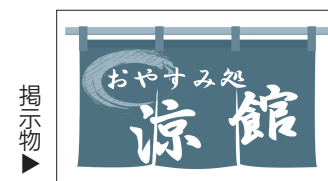
熱中症アラートが発令された時など、暑い日はエアコンの効いた市内の公共施設などの共用スペースを開放していますので、どうぞご利用ください。

開設施設

開設施設には、掲示物とのぼり旗を掲示しています。

※ご協力いただける施設・店舗などを募集しています。

施設名	
燕地区	燕庁舎、中央公民館、燕図書館、交通公園管理棟、燕勤労者総合福祉センター、小規模多機能ホームこいけの家(柳山)
吉田地区	市役所、市民交流センター、吉田公民館、吉田図書館、ウエルシア薬局燕西太田店、太陽の園(吉田法花堂)
分水地区	分水公民館、大河津分水さくら公園管理棟(五千石)、グループホーム縁(分水旭町二丁目)、地域生活支援施設つどい(分水桜町三丁目)、高齢者総合生活支援施設はな広場(横田)、特別養護老人ホーム分水の里(新堀)、みんなの居場所～ふらっと～「分水健康福祉プラザ」(新堀)、生きがい広場地蔵堂(分水栄町)



掲示物▶



のぼり旗▶



最新の開設施設はこちら▲

☎用地管財課 管財係 ☎ 0256・77・8334