

子育て **親子クラブに入りませんか メンバー募集中!**
 閩健康増進課 (津山すこやか・こどもセンター内) ☎ 32-2069

親子クラブは、子どもたちが健やかに成長し、保護者が子育ての喜びや悩みを分かち合いながら育児ができるよう、地域ぐるみで活動する自主的なグループです。季節行事や親子体操、歯磨き教室、お楽しみ会など、いろいろな活動をしています。ぜひ、ご参加ください。

対象 未就園児と保護者

クラブ名 (主な活動場所)	
東津山チューリップクラブ (津山東公民館)	一宮ラッコクラブ (一宮公民館)
城西カムカムクラブ (城西公民館)	清泉ちゃっちゃクラブ (清泉公民館)
小原ぼっかぼかクラブ (西苦田公民館)	成名なかよしKids (成名公民館)
神楽尾たんぼぼクラブ (総社東公会堂)	高野元気組 (高野公民館)
院庄にこここクラブ (院庄公民館)	広野ひまわり市民学級 (広野公民館)
佐良山つくしクラブ (佐良山公民館)	大崎ゆりかご会 (大崎公民館)
田邑ちびっこ学級 (田邑公民館)	河辺ほほえみ会 (河辺公民館)

※クラブによって活動日などが異なります。申込方法など、詳しくはお問い合わせください

保育料 **9月以降の保育料決定 通知書を発送します**
 閩こども課幼児教育係 (津山すこやか・こどもセンター内) ☎ 32-7028

保育料は、保護者世帯の市民税額に基づいて算定しています。平成29年4月～8月分の保育料は前年度の市民税額、9月～翌年3月分の保育料は今年度の市民税額に基づいて算定します。

9月以降の保育料が決定しましたので、9月中旬に決定通知書を送付します。期限内に納付をお願いします。また、現在、納付書払いで、口座振替を希望する場合、こども課または各支所・出張所に備え付けの口座振替依頼書に必要事項を記入し、提出してください。

■平成29年度保育料の算定方法

4月～8月分	9月～平成30年3月分
平成28年度市民税額 (平成27年1月1日～12月31日の収入を基に計算) により算定	平成29年度市民税額 (平成28年1月1日～12月31日の収入を基に計算) により算定

救急医療 **「9月9日」は救急の日 救急医療の適正な利用を**
 閩健康増進課☎32-2069

皆さんは、次のような場合、救急車を呼びますか。

- 蚊に刺されたので、かゆい
- 薬が終わってしまった、休みだけどうしよう
- 病院に行きたいけど、待つのは面倒だな

これは、実際に救急車が呼ばれた事例です。津山圏域での救急搬送は、全体の半数近くが軽傷や緊急性の低いものです。こういった状況が続くと、救急外来が混雑し、本当に緊急的に治療が必要な患者さんへの対応ができなくなってしまいます。

医療現場で皆さんの安心を確保していくためには、医療機関を利用する皆さんの協力が必要です。



次のことに普段から心掛けましょう。

- ①普段から気軽に相談できる「かかりつけ医」を持ち、早めの受診を心掛けましょう
- ②病気やケガに備えて、薬を常備しておきましょう
- ③病気を早期に発見するため、定期的に健康診断を受けましょう

健康 **あなたは一人じゃない「自殺予防」助け合い・支え合い**
 閩健康増進課 (津山すこやか・こどもセンター内) ☎32-2069

9月10日は世界自殺予防デー、9月10日～16日は自殺予防週間です。

誰もが心の健康を損なう可能性があります。家族や職場など、周りの人のいつもと違う様子に気付いたら「眠れている? 大丈夫?」などの声を掛けたり、話を聞いたりして、専門家へ相談することを勧めましょう。健康増進課でも相談を受け付けていますので、お気軽にご相談ください。

一人ひとりが心の健康に気を付けて、大切な人に寄り添い、ともに支え合う社会を目指しましょう。

こころの悩み相談会

とき 9月12日(火)・28日(休)午後2時～4時
応談者 精神科医、保健師
申し込み先 健康増進課

自殺予防 関連資料の展示

とき 9月11日(月)～15日(金)
ところ 市役所1階市民ロビー

わかちあいの会

大切な人を自死(自殺)で亡くした人たちが、自己の体験を語り合うことで、悲しみや苦しみを分かち合い、ともに支え合うことを目的とした会です。

とき 9月14日(木)午後1時30分～3時
ところ 美作保健所(椿高下)
 閩美作保健所☎23-0145

「聞かせてください、悩み、苦しむ、その声を」

相談窓口 岡山いのちの電話相談センター☎086-245-4343 (年中無休)
 自殺予防 命の電話☎0120-783-556 (毎月10日午前8時～翌日午前8時、通話料無料)
 働く人のメンタルヘルスポータルサイト「こころの耳」<http://kokoro.mhlw.go.jp/>

健康 **9月は「健康増進普及月間」「がん征圧月間」 けんしんGOGO!! ～あなたの健康、再発見～**
 閩健康増進課☎32-2069

9月は「健康増進普及月間」です。運動や食事、喫煙など、日ごろの生活習慣を見直して健康づくりに取り組み、健康寿命(日常生活が制限されることなく、健康に過ごすことができる期間)を延ばしませんか。

市では、「けんしんGOGO!! ～あなたの健康、再発見～」を標語とし、市民の皆さんに健(検)診の受診を勧めています。自分の健康状態を知る手段として、特定健診や人間ドックなどの健康診断を1年に1度は受けましょう。

特定健診の受診方法など、詳しくは広報津山6月号の折り込みチラシ「平成29年度の健(検)診のお知らせ」をご覧ください。

■「平成29年度の健(検)診のお知らせ」設置場所

- 健康増進課 (津山すこやか・こどもセンター内)
- 保険年金課 (市役所1階9番窓口)
- 各支所・出張所担当課

がんの早期発見で あなたらしい生活をいつまでも ～9月はがん征圧月間～

近年の厚生労働省の人口動態統計によると、日本では、2人に1人ががんになり、3人に1人ががんで死亡しています。津山市でも、がんは死亡原因の第1位です。

がんを早期に発見するためには、がん検診がとても重要です。がんを早期に発見し、早めに治療を開始することで、生存率を高めることができます。

いつまでもあなたらしい生活を送り、自分や大切な人のために人生を過ごすことができるよう、定期的ながん検診を受けましょう。