



# 保健だより

▶健康課(はつらつセンター内)(☎63・2112) ▶母子健康支援センターはつらつ(☎63・5121)  
▶地域振興課(☎75・3110) ▶地域振興課(☎72・6336) ▶地域振興課(☎322・3496)

## 秋バテに注意



食欲の秋! 運動の秋! 睡眠の秋! 芸術の秋!  
秋は楽しみが多い季節です。秋バテにならずに、体調を整えて秋を楽しみましょう。

### 秋バテとは

夏の間ためてしまったカラダの冷えから、自律神経を乱し、血のめぐりを悪くして内臓の機能をマヒさせている状態

### 秋バテの主な症状

- 体がだるい
- 無気力
- 疲れやすい
- 顔がくすむ
- 食欲がない
- 眠れない
- 胸やけや胃もたれ
- めまい、立ちくらみ
- 肩こりや頭痛がする

\*3つ以上当てはまると、秋バテの可能性あり

### 秋バテの予防と対策

#### 生活リズム編

- ☺ エアコンの設定温度は室内と屋外の気温差を5℃以内に
- ☺ 首、手首、足首の保温をしっかり
- ☺ いつまでも夏用の寝具・パジャマは使わないように
- ☺ 涼しい時間帯にウォーキングやストレッチ、軽い運動を
- ☺ 37℃~39℃のぬるめのお湯にゆっくりつかる
- ☺ 十分な睡眠を
- ☺ 朝一番に日光浴を

#### 食事編

- ☺ 1日3食、できるだけ同じ時間帯に食事を取る
- ☺ できるだけ冷たい物を避ける
- ☺ 体を温める食材を食べる  
👉しょうが、にら、ねぎ、トウガラシ など
- ☺ ビタミン・ミネラルが豊富な食材を食べる  
👉かぼちゃ、さつまいも、さんま、鮭、梨 など
- ☺ ゆっくりよく噛んで食べる
- ☺ 朝はコップ1杯の白湯を飲む

### 播磨姫路小児救急医療電話相談

電話番号 079・292・4874  
相談時間 毎夜間 20:00~24:00  
休日昼間 9:00~18:00  
(日・祝・8月15日・12月31日~1月3日)

### 母子健康支援センターはつらつからのお知らせ

## 授乳のお悩みありませんか?

「母乳の量は足りているのかな?」「赤ちゃんの体重は増えているのかな?」「授乳のやり方はこれで合っているのかな?」など、授乳に関する相談を母子健康支援センターはつらつの助産師が受け付けています。赤ちゃんの体重の増えや授乳の様子を見せていただき、悩みや不安が和らぐようアドバイスをさせていただきます。電話でのご相談も可能です。授乳相談は随時受け付けていますので、お気軽にご連絡ください。



## 教室・相談のご案内(事前予約必要)

### プレママサロン(妊婦のつどい)

妊婦が集い、交流するサロンです。

- 対象者 妊婦(お子様連れの参加可能)
- 参加費 無料
- 持参物 母子健康手帳、お茶等
- 申込先 母子健康支援センターはつらつ



開催日	時間・場所	内容
9/27(水) 10/18(水)	10:00~11:30 (受付9:45~) はつらつセンター	●出産前後に役立つ助産師によるミニ講座(呼吸法・沐浴・授乳等) ●栄養士による食事の話 ●気軽に相談コーナー

### 自主トレーニング講習会

講習会を受講された方は、トレーニング機器が利用できます。

- 対象者 40歳以上の市民(医師から運動を制限されず、介護保険認定を受けていない方)
- 受講料 500円 申込先 健康課、新宮総合支所

#### 利用者の声

「自主トレーニングに通う中で、膝の調子が良くなりました」等、多数の良いご意見を頂いております。

日時	場所
9/14(木) 9:15~11:45	新宮総合支所
9/27(水) 13:45~16:15	はつらつセンター

### 健康相談

妊娠・子育てから生活習慣病予防まで幅広く健康相談を行っています。  
と き 平日(月~金) 9:00~17:00  
と ころ 健康課



# 国民年金

▶姫路年金事務所国民年金課(☎079・224・6382) ▶国保医療年金課(☎64・3240)  
▶地域振興課(☎75・0253) ▶地域振興課(☎72・2523) ▶地域振興課(☎322・1451)

## 年金生活者支援給付金制度について

年金生活者支援給付金は、公的年金等の収入やその他の所得額が一定基準額以下の、年金受給者の生活を支援するために、年金に上乗せして支給されるものです。

受け取りには年金生活者支援給付金請求書の提出が必要です。ご案内は、日本年金機構が実施します。

### 対象者

- ①「老齢基礎年金」を受給している方で、次の要件をすべて満たす方
  - ・65歳以上である。
  - ・世帯員全員の市民税が非課税となっている。
  - ・前年の年金収入額とその他の所得額の合計が881,200円以下である。
- ②「障害基礎年金」または「遺族基礎年金」を受給している方で、前年の所得額が4,721,000円以下の方

### 請求手続き

- ① 老齢・障害・遺族基礎年金を受給している方で新たに年金生活者支援給付金の支給対象となる方  
令和5年9月頃から順次、日本年金機構から手続きの案内が送付されています。
- ② これから老齢・障害・遺族基礎年金の請求をされる方  
老齢基礎年金を請求される方には、老齢基礎年金の新規裁定手続きのご案内に、年金生活者支援給付金の請求書も同封されています。老齢基礎年金の裁定手続きをする際に、年金生活者支援給付金請求書を提出してください。障害基礎年金や遺族基礎年金を新規で手続きされる方についても、年金の裁定手続きをする際に、年金生活者支援給付金請求書を提出してください。

※すでに年金生活者支援給付金を受給している方は、新たな手続きは不要です。

▶給付金専用ダイヤル(☎0570・05・4092)



## 学都たつの輝きと歴史・文化が薫るまちを目指して

### 『海に学ぶ体験学習事業』~4年ぶりに復活!シーフードカレーのトッピング作り~

「いただきます」って何をいただくの?」施設長さんの問いかけから始まった調理実習。「この魚生きとる!」子どもたちの驚きの声がかかります。今年度は、新型コロナウイルス感染症の緩和を受けて、道の駅「みつ」の体験学習室において4年ぶりとなる魚介類の調理を復活させました。

たつの市は、山や川、そして海などの豊かな自然に囲まれており、さまざまな体験を通して、「ふるさとたつの」のすばらしさにふれることができます。

そこで、小学4年生を対象に「海に学ぶ体験学習事業」を毎年実施し、魚介類の調理や漁船の乗船、いけすで魚を触る体験をしています。



調理する魚介類はその日の漁獲量などによって異なります。背びれのとげとげしさが特徴的なガシラ、固くしっかりとした鱗をもつグレなどがいます。口をパクパクさせたり、跳ねたりする魚を手でぎゅっと抑え、恐る恐る鱗を取る児童、ちゅうちゅうなく包丁を入れ内臓を取り除く児童など様子はさまざまですが、水で腹をきれいに洗い流した後の子どもたちの表情は達成感で溢れています。このほかにも、タコやイカの調理やエビの皮むきなど、体験でしか得られない貴重な時間を過ごすとともに、命をいただくことのありがたさを改めて感じていました。

調理体験の後、子どもたちは食育グループの皆さんが作ってくれたカレーに、自分たちが一生懸命調理した魚介類をトッピングした特製カレーを口いっぱい頬張り、「たつのの野菜や魚はおいしい」と笑顔いっぱいの姿が見られました。

今後も、地域の方々や他校の子どもたちとの交流を深めながら、体験を通してふるさとを学ぶ活動に取り組んでいきます。



▶小中一貫教育推進課(☎64・3020)