

出産後のお母さんに

産婦健康診査費を助成します

産後1カ月頃の産婦の健康状態や心身の回復状況を確認するため、今年度から産婦健康診査費用を5,000円を上限に助成します。

▶**対象** 2022年4月1日からの産婦健診
※すでに母子健康手帳の交付を受けている方は、次の手続きをしてください。

▶**手続き内容**

○これから産婦健康診査を受診予定で、受診券の交付を受けていない方

受診券の交付手続きをしてください(必要書類等=母子健康手帳、本人確認ができる書類)

○すでに産婦健康診査を受診し、費用を負担した方

償還払いによる返金の手続きをしてください。

※必要書類等=産婦健康診査費助成金請求書(医

療機関による受診報告書の記載要)、領収書と領収明細書の原本、振込口座の分かるもの、母子健康手帳、交付済の場合は未使用の受診券

▶**申請期限** 産婦健康診査を受診した日から1年以内

▶**その他**

▷すでに交付している受診券はそのまま使用してください。

▷助成対象は保険診療外の産婦検(健)診料です。《問合せ・手続き》健康増進課☎24-1127または各振興局市民福祉課(振興局での手続きは、予約が必要ですので健康増進課に電話してください)

《問合せ》健康増進課☎24-1127



地域で健康づくりの教室を開催しませんか

「健康づくり応援隊」がお手伝いします

健康づくり応援隊では、保健師・栄養士・歯科衛生士などが地域の皆さんの「元気でいたい」「健康に関する正しい知識を知りたい」をお手伝いします。健康について一緒に考え、楽しく元気になれる教室を開催してみませんか。

コロナ禍で教室を開催する工夫として、換気しやすい時期に実施することや、屋外でのウォーキング等を行う方法があります。

▶**対象** 行政区、地域コミュニティ

▶**費用** 無料

▶**内容** テーマに合わせた講話、実技等(20種類)

▶**申込み** 電話等で日程や内容を相談。希望日のおおむね1カ月前までに、申込書を健康増進課または各振興局市民福祉課に提出。

※チラシおよび申込書は市ホームページに掲載しています。



《問合せ》健康増進課☎24-1127

| 分野 | おすすめテーマ | 主な内容 |
|-----------|---------------------|--------------|
| 食生活・歯の健康 | 食事バランスと減塩の工夫 | 減塩の話 |
| | 嚙(か)めるお口で健康長寿 | 歯の手入れの話と口の体操 |
| 運動習慣・介護予防 | 玄さん元気教室を体験しよう | 玄さん元気教室の体験 |
| | フレイル予防で健康寿命をのばそう | 介護予防の話と体操 |
| | 知って、安心!! 認知症 | 認知症の話と頭・体の体操 |
| 生活習慣病予防 | 生活習慣病を予防して健康寿命をのばそう | 高血圧、糖尿病等予防の話 |
| こころの健康 | ゲートキーパー研修* | ゲートキーパー養成の話 |
| 親子の健康 | こどもの健康について | 予防接種や事故予防の話 |
| その他 | 季節の健康 | 季節の感染症予防等の話 |

※ゲートキーパーとは、悩みを抱えている人に気付き、声を掛け、その人の思いに耳を傾け、必要に応じて支援機関につなぐ役割を期待されている人のことです。

地域おこし協力隊紹介 ～私と活動と、時々、暮し～

都市部から地方への移住を促進する国の制度「地域おこし協力隊」。個性溢れる隊員自らが活動を紹介します！

《問合せ》環境経済課 ☎21-9096

vol.13

麦わら細工の伝統技術継承

いま い さち こ
今井 幸子

東京都生まれ。旅行で訪れた城崎のある旅館で目にした麦わら細工の作品に一目ぼれ。今まで東京で家業を手伝っていたが、一心発起して、2020年12月から協力隊活動開始。



麦わら細工との出会い
城崎に観光で訪れた際、宿泊先の旅館に飾ってあった鶴の壁掛けが、私と麦わら細工との最初の出会いです。出会った瞬間、その美しさに心奪われ、私もこの素晴らしい伝統工芸を継承していく一員になりたいと強く思い、地域おこし協力隊員になりました。

原材料である麦を育てる
麦わら細工の原材料である麦わらの多くは自分たちで栽培しています。種を植え、草取りなどの手入れをして、丹精込めて育てた麦を原材料と

して、多くの作品を創ります。豊岡は決して麦を育てるには適した環境ではないのですが、こまめに畑に足を運び、日々の状態を確認しながら育てています。今までの1年間の経験をもとに、2年目になる現在は、種を植える間隔を変えてみたり、肥料の量を調節してみたりと試行錯誤しています。

麦わら細工の奥深さ
麦わら細工で一番難しいのは、麦を張るとききの糊の硬さです。糊にはごはんつぶを使用し、それを練ることで粘り

を出して、水で硬さを調節しています。難しい点は、用途によって糊の硬さを変える必要があることです。調整がとて難しく、昔は糊を上手に練るのは3年かかるといわれていたそうです。

私がこの1年麦を触つていて気付いたことは、麦そのものが持つ艶がとても偉大だということです。隣り合う色に影響されて、単体のときは異なる色に仕上がるときは新しい発見があり「この色とこの色ならどうなるんだろう」という好奇心が湧いてきます。仕上がりによって分らない場合もあり、無限に広がる世界にわくわくして、麦わら細工の奥深さを感じています。



コロナ感染防止をしながら 熱中症予防
マスクを着けると皮膚から熱が逃げにくくなり、体温調節がしづらくなるため熱中症のリスクが高まります。暑さを避けたり、水分補給などの熱中症予防と、マスク、換気などのコロナ感染防止対策を両立する必要があります。

熱中症予防



《問合せ》
健康増進課
☎24-1127

☀️熱中症予防のポイント

- 暑さを避ける
- エアコンや扇風機の活用
- 遮光カーテンやすだれなどの利用
- 屋外では日傘や帽子の利用
- 通気性がよく、吸湿性・速乾性のある衣服を着用
- こまめな水分補給**
- のどが渴いていなくても水分補給
- 入浴前後や起床時にはまず水分補給
- 大量に汗をかいたときには塩分補給も忘れずに
- スポーツドリンクを上手に使用

☀️コロナ感染防止対策との両立ポイント

- エアコンの使用中でも
- 扇風機や換気扇の併用による換気
- 窓やドアを対角線に開けることによる換気
- 換気後は、エアコンの温度をこまめに再設定
- マスク着用時は熱中症に注意**
- のどが渴いていなくてもこまめに水分補給
- 気温・湿度が高いときは特に注意
- 屋外でマスクを外す時**
- 人と十分な距離(2m程度)を確保