



三浦市民の健康づくりの場

問合せ 健康づくり課 ☎内線370~372

# 健康ぶらっと

健康づくり事業のお知らせ

## 歩っぽの会 ウォーキング講座 (実践編) のお知らせ

日 時：8月24日 (水) 9時30分~12時  
場 所：市総合体育館 (潮風アリーナ) 1階研修室  
内 容：フォームのチェックを交えた室内ウォーキング他  
持ち物：上履き・ハンドタオル・飲み物・筆記用具  
対 象：三浦市民で64歳以下の方  
定 員：30人 <申込締切>8月17日 (水)  
(定員になり次第締め切ります。早めにお申し込みください。)

今年の4月に行った講義で大変ご好評をいただいたウォーキング講座 (基礎編)、8月は実践編を開催します。4月に来られた方はもちろん、今回初めての方も、ご予約をお待ちしています!

運動習慣のない方や運動を勧められている方、お待ちしております!

講師：フィジカルデザイン  
サポート代表  
戸井田 桂氏



雨の日でも  
開催します!



※今回、参加者には足型判定を実施します。お楽しみに!!

## 子宮頸がん・乳がん検診クーポン券について

対象の方には、検診費用が無料となるクーポン券・検診手帳・お知らせを7月にお送りします。対象となる検診は子宮頸がん検診(20、25、30、35、40歳対象)、乳がん検診(40、45、50、55、60歳対象)です。対象年齢は平成23年4月1日時点です。クーポン券の有効期限間近になると、検診の予約が集中し、受診できなくなる場合があります。クーポン券が届きましたら、市の指定医療機関または市の集団検診でお早めに受診してください。またすでに費用を払って受診された場合は申請により費用をお返しします。詳細は送付する案内を確認してください。

## 健康ぶらっと 健康相談日

《7月・8月の予定》

7月 8日 (金) AM ☺  
21日 (木) AM

8月 2日 (火) AM ☺  
31日 (水) PM ☺

27日 (水) PM ☺  
※南下浦市民センターにて実施  
☆無料 ☆予約不要

【時間】  
AM: 9時30分~11時30分  
PM: 13時30分~15時30分

☺印の日は「お口の相談」コーナーがあります

【内容】★健康測定 (体組成計、血圧、血管年齢、骨密度、一酸化炭素濃度など)

★健康診査や教室のご案内 ★健康に関する相談

【会場】健康ぶらっと (三浦合同庁舎2階)

※7月27日は出張健康相談のため、会場が異なります。

## 歩っぽの会 (ウォーキングの会)・予約不要

【日 時】 7月20日 (水) 9時30分集合  
【集合・解散場所】 青少年会館 1階ホール  
【コース】 諸磯・歌舞島コース  
【対 象】 三浦市民で64歳以下の方  
ショートコースを同時開催!ウォーキング初心者もどうぞ  
※雨天中止です。当日、午前8時30分の天候で判断します。



## ミニ健康デスネ 熱中症に注意

熱中症とは気温などの環境だけでなく、体調や暑さに対する慣れなどが影響して起こります。人間の体は暑い環境で運動や作業を始めてから3~4日経たないと体温調節が上手になってきません。気温がそれほど高くない日でも、湿度が高い、風が弱い環境で、体が暑さに慣れていない時は注意が必要です。

### 【熱中症予防】

- 日傘・帽子の使用
- 涼しい服装
- 規則正しい食事
- こまめな水分補給
- 日陰を利用
- こまめな休憩

### 【症 状】

めまい・立ちくらみ・筋肉痛・汗が止まらない・頭痛・吐き気・体がだるい・意識がない・けいれん・呼びかけに反応が無い

### 【熱中症になってしまったら】

涼しい場所に避難させ、衣服を脱がせ体を冷やし、意識がある時は水分・塩分を補給します。意識がない時は、すぐに救急車を呼びましょう。

## 保健衛生委員活動日記

- 平成23年度保健衛生委員委嘱式  
5月30日 (月) に三浦合同庁舎で委嘱式を行いました。継続委員84人に新委員47人を加え、131人の保健衛生委員が地域で活動します。



### ■第1回全体研修会

委嘱式終了後「保健衛生委員活動について」の話聞き、健康づくり課職員と数名の委員による「殿様、危機一髪!」という劇を観賞し、生活習慣病予防について学びました。



### ■受動喫煙防止キャンペーン

翌5月31日 (火) には、ボランティアとして「いなげや」と「三浦海岸駅前」で多くの方にチラシやグッズの配布をし、受動喫煙防止を呼びかけました。

保健衛生委員活動は、今後の活動日記でご報告していきます。

# 市民特派員リポート 未来に向かって Step up !

私がこの三浦市民特派員をやることになり、2年目となりました。昨年の3回は全て私の在籍している初声分校について書かせて頂きましたが、今回は少し視点を変え、将来の夢について書いてみることにしました。毎回特派員記事を取材にするのではなく、高校生の立場から見た、自分にとって身近で人生一度は必ず決める職業について、私事になってしまっていますが書くことにしました。今は就職難の時代と言われ、そして最近はいろいろな仕事の後継者不足が深刻になっていますが、そんな中、私は初声分校に入学して一つの夢を抱くようになりました。

三浦市に農家の娘として生まれ育ち、18年が経ちました。自然な成り行きで初声分校に入学して、早くも3年目です。昨年からは家で枝豆やピーマン、ナスなどの夏作野菜の栽培をするようになりました。初声分校に入学するまでは、母親が育てた野菜を収穫したり、畑仕事を時々手伝う程度でした。しかし、学校の農業実習でクラスメイトと一緒に野菜を育て収穫する体験の中で、自分達が一生懸命管理を育てた野菜を収穫した時の喜びと感動は、びっくりするほど大きなものでした。それは、家で1人で野菜を育て収穫するのはひと味違った不思議な感動でした。それがきっかけとなり、

今では私にとってひとつの趣味となった野菜の栽培。農業高校に入って、1人で地道に野菜を育てられるまでに自分が成長できたと感じています。

私の一番の趣味は実はお菓子作りなのですが、職業にするのはちょっと迷いがあります。英語が好きだから「国際関係の仕事?」と考えたこともありましたが、高校に入って、いろいろなことに興味をもちましたが、やはりお菓子作りと野菜の栽培が一番性に合っていると感じています。将来の職業については、まだいろいろと迷いもありますが、それも若者ゆえの特権ですよ。三浦に農家の娘として生まれ育ち、農業高校に進学し、家業である農家を継ぐ。それが、今の私の夢です。初声分校から、もっともっと三浦や神奈川の農業後継者が増えたらいいなあと私は思っています。

この頃は多忙であまり家の仕事を手伝うことができないのですが、今年の夏からもっと家の仕事を手伝い、一人前の三浦の農業後継者を目標としてがんばっていきたいです。安心・安全で品質のよい野菜を生産する、活力ある農業の担い手になること。それが、私が今抱いている一番の夢です。

市民特派員 山田 美咲

## 図書館だより

図書館に、次の新しい本が入りました。

### 【図書館本館：青少年会館内】

いねむり先生（伊集院 静）、たまゆらに（山本一力）、泥のカネ（森功）、一期一会 一生の友だち（粟生こずえ）、アンパンマンとアクビぼうや（やなせたかし）ほか

### 【南下浦分館：南下浦市民センター内】

原発のどこが危険か（桜井淳）、スパイクス（あさのあつこ）、5000人の話し方を変えた!話し方の新習慣 77（野村絵里奈）、おしゃべりケーキ物語（上

野貴子）、知識ゼロからの書道入門（武田双雲）ほか

### 【初声分館：初声市民センター内】

スーサ（あさのあつこ）、箱庭図書館（乙一）、ある小さなスズメの記録（クレア キップス）、苦しまない練習（小池龍之介）、一ねんせいになったら（まどみちお）ほか

### 【休館日】

7月は、4日・11日・18日・19日・25日・31日です。  
8月は、1日・8日・15日・22日・29日・31日です。

問合せ 図書館（☎内線 415）

## 7月、8月上旬の三浦市民ホールの催事 (株)三浦海業公社 (☎ 881-6721)

日	曜日	開演時間 (開場時間)	催 事 (内容)	入 場 方 法	問 合 せ 先
7/3	日	9:30 (9:00)	チャリティー歌謡コンサート ゲスト 花咲ゆき美 (日本クラウン)	全席自由 一律 3,000 円	カラオケ芳加 ☎ 888-8070 (梅田)
7/16	土	13:30 (13:00)	上原中学校吹奏楽部演奏会 かみはらコンサート	入場無料	三浦市立上原中学校 ☎ 881-5243
8/6	土	① 10:00 ② 14:00	うらり10周年記念 うらり祭 第1弾イベント オリジナルギター作り	500 円	(株)三浦海業公社 ☎ 881-6721

7月の休館日 4日、11日、19日、25日 8月の休館日 1日、8日、17日、22日、29日

※時間、内容などが変更になる場合があります。詳細はそれぞれの主催者へ直接お問い合わせください。

※お願い 駐車場が少ないので、来館の際には、なるべく電車・バスをご利用ください。

# 三浦市立病院

## 三浦市立病院に赴任しました

眼科医師 飯野 真理



アイマスクをしてみると、今まで見えていたものが、真っ暗になり、聴覚、嗅覚、触角が敏感になるといいます。触ったものの臭い、音を想像して周囲の状況判断をしなければならなくなると、今まで視覚から得ていた情報の多さを実感することになります。視覚で得る情報量は、五感のなかでも80%強を占めるといわれています。

眼科の診療の中で実感させられるのが視覚の機能の低下による不安の大き

さです。眼鏡があわないということだけでも生活に支障がでることもあります。眼の疾患よっての治療法の選択や、日常生活上の改善の方法などご相談いただけるように、眼科に通院いただく患者さんに少しでも不安を払拭いただけるような診療をしていけたらと思っております。

また眼科の診療は機械に頼るところが大きく、通院が困難な方には診断や治療の継続ができずに過ごされることがあります。

今回、三浦市立病院に赴任させていただいて、眼科の訪問診療という機会をいただき、全く同じようにというわけにはいかないかもしれませんが外来通院に近い形で診療できるよう、精進していきたいと思っております。よろしくお願いいたします。

## 介護予防サポーターの募集について

高齢介護課では、65歳以上の方の「健康づくりと介護予防」を応援して下さる『介護予防サポーター』を募集しています。

介護予防のための教室やイベント参加時に、サポーターとしてお手伝いしてませんか？

高齢者の方が、いつまでも住み慣れた三浦で元気で過ごせるよう、地域でつながり、支え合いましょ！



募集中！



対象者 64歳以下の市民で、下記の研修に参加できる方（要予約、先着10人）

研修会日時・場所 8月25日(木) 14時～16時 三浦合同庁舎2階 健康ぶらっと

活動内容 介護予防教室の運営補助、イベント参加時の補助、介護予防に関する研修への参加等

申込方法 お電話にてお申し込みください。（8月18日(木) 締め切り）

\*研修修了後、登録していただきます。登録者には、随時、お手伝いをお願いする予定です。

申込み・問合せ 高齢介護課 (☎内線363・364)

### JULY

### 7月の救急当番医院

(7月1日～8月10日分)

区分	診療科目と当番医院		三浦市立病院 882-2111		
	市内の医療機関				
診療時間	18時～21時30分		内科系・外科系		
診療科目	内科系	外科系			
月曜日	7月 4日	せりかわ内科クリニック 887-1666	中江整形外科 888-3555		
	7月11日	せりかわ内科クリニック 887-1666			
	7月25日	矢島内科医院 881-2467			
	8月 1日	せりかわ内科クリニック 887-1666			
	8月 8日	せりかわ内科クリニック 887-1666			
火曜日	内科系・外科系 三浦診療所 889-3388		月～金曜日 17時～翌朝8時30分		
水曜日	内科系	田中内科医院 881-4678		外科系	飯島医院 881-5265
	7月 7日	内科系・外科系		徳山診療所	888-5115
木曜日	7月14日	内科系・外科系		塩崎産婦人科	889-1103
	7月21日	内科系・外科系		徳山診療所	888-5115
	7月28日	内科系・外科系		塩崎産婦人科	889-1103
	8月 4日	内科系・外科系		徳山診療所	888-5115
金曜日	内科系・外科系 三浦中央医院 888-5010			8時30分～ 翌朝8時30分	
土曜日					
日・祝日					
区分	小児科系				
平日	横須賀市救急医療センター	20時～24時			
土曜日	824-3001	17時～24時			
日・祝日	(救急医療センターの診療時間です)	8時～24時			
備考	※三浦市立病院では、小児救急は対応しておりません。横須賀市救急医療センターをご利用ください。 問合せ 市立病院 (☎882-2111)				

変更になる場合がありますので、出かける前には必ず消防署(☎88210119)、FAX8810846)または当番医院に問い合わせてください。



### 編集港記

出番待ち、夏にはいろいろありますね。冷やし中華、カキ氷などなど。まずは団扇でクールビズ(1)。(今月号から編集後記を設置し、港町三浦らしく、編集「港」記と名付けました)

# 我が家のアイドル



きくち かなた  
**菊地 奏太くん**

平成22年7月19日生

母 千夏さん 父 剛さん

「なんでもよく食べる元気な子です。  
かしくく なかよく たくましく  
育って下さいね。」

**募集中**

「我が家のアイドル」

にお子さんを載せませんか。(ただし申込み時に3歳以下に限定)

掲載については、ご相談ください。

問合せ 協働推進課(☎内線315)

## (株)神奈川住宅

不動産売買・賃貸借・仲介・管理

物件情報満載!  
地域密着の当社へ  
ご相談下さい。

**TEL.046-881-0252**

(油壺入口) 創業30年  
三浦市三崎町六合303-7

<http://www.kanagawajutaku.jp>



# KUMON

◆「夏の特別学習」受付中!!◆

三浦市の公公式教室

岬陽町教室 下宮田教室 初声町教室  
三浦中央教室 上宮田西教室 三浦ハイツ教室  
公公式は幼児さんでも学習できます。

下記フリーダイヤルにお問い合わせください。

**0120-128-991**

日本公文教育研究会  
横浜南事務局

海の見える公園墓地

**三浦霊園**

墓石も区画も多彩なラインナップ!

0.8m<sup>2</sup>より 全て込みのセット価格 **98.4**万円(税込) (土地+墓石一式) 万円(税込)  
※年間管理料は別途かかります。

お問い合わせは 財団法人 光明会  
**0120-403-012**  
三浦市南下浦町金田1299

※写真は現地を撮影したものをCG加工を施してあります。

Miura Kanko

TEL 046-888-3821

**MK (株)三浦観光バス**

J:COM The Entertainment Company

J:COMの回線でテレビを見ていれば2015年3月まで2台目・3台目を含むすべてのアナログテレビで地上波放送がご覧いただけます

※2011年7月24日から2015年3月末までの期間一部ご利用いただけないテレビがあります。  
※デジアナ変換では、双方向サービスやハイビジョン放送などのデジタルサービスはご利用できません。

J:COMお申し込みダイヤル【受付時間：AM9:00～PM9:00(年中無休)】  
**0120-989-989**

インターネット・ケータイから検索!  
jcom 検索 www.jcom.co.jp

地上デジタル波

地上アナ変換のしくみ

J:COMの回線

J:COMのデジタルTVチューナー (セットトップボックス)

1台契約

J:COMで「デジアナ変換」

アナログTVでもOK

アナログテレビを使ってアンテナ経由でご視聴の場合、本サービスをご利用いただくには工事が必要となります。(別途、工事費が必要です) アンテナ経由で見ているか → ご使用のアナログテレビでJ:COMチャンネルが映れば工事は不要です。映らない場合はお問い合わせください。

※記載内容は2010年9月末現在のものです。