

東京に多摩に島々に羽ばたけアスリート

熱中症は予防が大切!

~ 予防・対処法を知って元気に夏を過ごしましょう ~

熱中症は気温などの環境条件だけでなく、個人の体調や暑さに対する慣れなどが影響して起こります。気温がそれほど高くない日でも、湿度が高い・風が弱い日や残暑が続く日も注意が必要です。こんな日は熱中症に注意

気温が高い湿度が高い風が弱い急になつた室内、夜間も注意が必要です。熱中症の予防法暑さに備えた身体づくりをする。生活のリズムを見直す。暑さを避ける。外出時は帽子や日傘を利用する。涼しい服装をする。吸汗や速乾素材の服を活用。襟元をしめつけない。こまめに水分補給する。保冷剤、氷、冷たいタオルなどで体を冷やす。子ども(特に乳幼児)や

高齢者は周囲の人が配慮する。自分では症状に気づかないこともあるため、周囲の人に気づかせる。熱中症を疑う場合の対応意識がある場合。涼しい場所へ避難し、衣服をゆるめ、身体を冷やします。* 水分・塩分を少しずつ補給する(水分を自力で摂取できない場合は医療機関を受診する)。* 意識がない場合: 呼びかけても反応がない場合は救急車を呼ぶ。問合せ 健康課健康づくり係

ネットワーク

官公庁などからのお知らせ

凡例: 日時/ 期限/ 場所/ 内容/ 講師/ 対象/ 申込み/ 費用/ 持ち物/ その他/ 主催/ 問合せ

自然体験教室の参加者募集夏の森を楽しもう! 森が先生、森も心も元気に!

あきる野の森の生き物探しや下草刈りを体験します。日時 8月7日(日) 午前9時~午後2時20分 集合場所 菅生交流会館(菅生582) 対象 小学生とその家族(小学生以上の方) 定員 20組(申込み順) 費用 1人1000円(保険代、資料代、講師代含む)

野外活動と子育ての専門カウンセラーによるカウンセリング体験: 1500円(野外活動はまとめたのみ、保険代、資料代) 持ち物 弁当、水筒、着替え 履き慣れた靴、長袖、長ズボン 天候により変更あり 申込み方法 8月4日(木)までに、参加者全員の氏名(ふりがな)、年齢、住所、電話番号を記入し、メールかFAXで申し込んでください。 主催 NPO法人ふるさと

期間が終了します。期間を過ぎた商品券は一切使用できなくなり、また商品券をお持ちの方は、必ず期間内に商品券を使用されるようお願いいたします。また、るのかいどポイントが当たるダブルプレミアムの抽選会の賞品交換期限も8月31日(水)までとなっておりますので、当選された方は期限内に交換を済ませてください。 問合せ あきる野商工会 (559-4511)

秋川消防署からの お知らせ 夏に多発する事故から 尊い命を守る。水の事故を防ごう。水の事故の約9割が河川とプールで発生しています。また、それらの事故は年代を問わず発生しているため、すべての年代で注意が必要です。小さい子どもからは目を離さず、大人が付き添いましょう。体調のすぐれない時は、遊泳を行わないようにしましょう。特に飲酒後の遊泳は大変危険です。周

りにいる人は遊泳をやめさせましょう。熱中症を防ごう。今年は節電の夏と言われているので、皆さんもエアコンの設定温度を下げないなどの注意をされていると思います。しかし、熱中症の事故の約4割は屋内で発生しています。* 節電は大切ですが、高温・多湿の環境に長時間さらされないようにしましょう。* 花火による事故を防ごう。花火による火の粉が公園や河川敷の下草に着火して燃え広がり、想像以上に被害が拡大する事故が見られます。* 花火で遊ぶ際は、周囲に可燃物がないことを確認し、正しく取り扱います。* 水の入ったバケツを準備し、使用後の花火は確実に消火してから廃棄しましょう。 問合せ 秋川消防署 (595-0119)

全国労働衛生週間 説明会の開催 日 8月31日(水)午後2時~午後4時30分/ 場 羽村市生涯学習センターゆとりぎ/ 講 青梅労働基準監督署安全衛生課長ほか/ 定 200人 (申込み順) / 費 無料 / 申 電話で申し込んでください。 / 問 あきる野商工会 (59-4511)

みどり体験交流事業「御岳自然体験隊」参加者募集 オール東京62市区町村共同事業の一環として、みどり豊かな御岳山で、体の感覚をフルに使った活動を通して、朝昼夜の自然を存分に体験します。 日程 9月17日(土)~19日(月) 場所 青梅市御岳山(宿泊: 御岳山宿坊) 対象 都内在住の小学校3年生・4年生 定員 24人(抽選) 費用 5000円 申込み方法 8月29日(月) (必着)までに参加希望者の住所、氏名、学年、性別、電話番号(あればファックス番号)を記入して、はがきかファックスで送付してください。 申込み 自然教育研究センター内「御岳しぜん体験隊」(〒190-0000) 22、立川市錦町2-1 22、042-5228 22、6595、042-5288 22、6596 22、5288 22、6596) 主催・問合せ 青梅市環境経済部環境政策課 (0428-22-1111)

人権ふれあい写真コンテスト 親子・お年寄り・友達などの微笑ましい「ふれあい」、動物・植物・自然との「ふれあい」など、身近な「ふれあい」をテーマとした場面を写してください。 作品のサイズなど カラーか白黒プリントワイド四つ切まで(パノラマ、L版、2L版は不可)。 単写真に限りません。 応募作品は、返却しません。人物作品は、本人の同意が必要です。 応募方法 9月30日(金) (消印有効)までに、氏

名、住所、電話番号、作品の題名を記入して、送付してください。 賞品 入賞者には、賞品が贈呈されます。 応募・問合せ 東京法務局西多摩支局「人権ふれあい写真コンテスト」係 (〒197-0000) 4、福生市南田園3-613、042-551-0360)

図書館からのお知らせ

便利なサービスをご存知ですか? パスワードを登録すると、インターネットなどから本の予約・取り寄せ・返却期限の延長をすることができます。詳しくは図書館にお問い合わせください。

- 8月の休館日 中央図書館 毎週金曜日と16日 ○東部図書館エル、五日市図書館、中央図書館増戸分室 毎週月曜日 中央図書館 (558-1108) ボランティア(絵本とおはなしの会)によるおはなし会 日時 8月3日 午後3時~3時30分 おはなし会 日時 8月7日 午前11時~11時30分 ひよこのおはなし会 日時 8月8日 午前11時~11時20分 対象 1歳から3歳までの幼児とその保護者 ボランティア(絵本とおはなしの会)によるおはなし会 日時 8月10日 午後3時~3時30分 東部図書館エル (550-5959) ボランティア(おはなしタウン・ト)によるおはなし会 日時 8月10日 午後3時~3時30分

市民のひろば

掲載内容の問い合わせは各団体へ。掲載希望の方は市長公室へ。 問合せ 市長公室 電話番号 558-1269(直通)

講演会など 映画「ミツバチの羽音と地球の回転」上映会 日 8月7日(日) 10時~14時 / 場 あきる野ルピア3階ホール / 費 1000円 / 他 脱原発・未来エネルギーの探求 / 問 あきる野9条の会 前田 558-785

あきる野で免許を取ろう!

- ◆ 普通免許 教習生募集中 教習パック14万円(34時限)
- ◆ 特別教習 (7,000円/2時限) ハードドライバー。2種。失効。取消。外免切替。 ホームページ www.akiruno-ds.com

あきる野教習所 TEL 558-0149 あきる野市牛沼175