

# きよせ

## 今号の主な内容

- 特集「柳瀬川右岸5号雨水幹線整備事業について」…4・5面
- 清瀬市生活支援・介護予防サービス提供主体等協議体が立ち上がりました…3面
- 特定不妊治療・不育治療助成 …7面
- お知らせ～Information …6～8面



スマートフォンなどで市報が読める「i広報紙」ダウンロードはこちら⇒

発行/清瀬市 編集/企画部秘書広報課 所在地/〒204-8511 東京都清瀬市中里五丁目842 電話/042-492-5111(代表) ファクス/042-492-2415 メール/kouhou@city.kiyose.lg.jp URL/http://www.city.kiyose.lg.jp/

梅雨明けからが要注意！ 予防と対策をしっかりと！

# STOP 熱中症！



熱中症は真夏の症状と思われがちですが、例年、体が暑さに慣れていない梅雨明け時から発症例が増え始めます。熱中症にかからないようにするための予防、また熱中症になってしまった時の対策法を覚え、猛暑を乗り切りましょう。 問合せ 健康推進課保健サービス係 ☎ 497・2077

## 覚えましょう！ 熱中症の基礎知識

### ☀️ 熱中症の原因は？

熱中症とは、高温多湿な環境のなかで体内の水分や塩分のバランスが崩れたり、体温調節機能がうまく働かないことによって、体内に熱がたまることで発症します。

### ☀️ 発症はいつがピーク？

発症時期は、7～8月にピークを迎えます。しかし、救急搬送が多いのは、まだ暑さに体が慣れていない梅雨明け後、連続して気温が高く晴れている日です。

### ☀️ 屋内でも発症するもの？

乳幼児・成人は屋外が多いですが、65歳以上の方の場合、屋内での発症が多く、しかも半数以上が自宅で熱中症にかかっています。屋内だから安心というわけではありません。

### Check! こんな症状が出たら要注意！

- めまい  嘔吐  吐き気
- 頭痛  意識障害

### ! 熱中症を予防しよう！

熱中症は予防法を知っていれば防ぐことができます。以下の予防を屋内・屋外で適切に行い、熱中症にかからないようにしましょう。

- ①のどが渴く前に、こまめに水分補給
- ②空調設備を使って温度・湿度を調整
- ③風通しの良い衣服を着用
- ④冷たいタオルなどで体の冷却

### + もし熱中症になってしまったら

- ①涼しい場所に移動する
- ②水分・塩分の補給
- ③太い血管（首や脇の下・太ももの付け根）を冷やす
- ④自力で水を飲めない・意識がない場合は、救急車を要請するなどの対策をとりましょう。

## きよせの環境・川まつり 「いかだコンテスト」参加チーム大募集!!

きよせの環境・川まつりで「いかだコンテスト」への参加チームを募集します。速さを競うのではなく、環境に優しい材料を使っていかだを作り、アイデアやユーモアを競うコンテストです。「いかだコンテスト」で夏休みの思い出を作ませんか？

**参加規則** いかだは手作りとし、最低1人が乗船できること。いかだの搬入・搬出は各チームで行うこと。小学生の参加には保護者の承諾が必要で、その場合は成人1人以上を含むこと。

**日時** 7月23日(土)午後0時40分～

**場所** 柳瀬川河川区域及び台田運動公園（城前橋から上流約300m）

※詳しくは、市ホームページをご覧ください。



昨年のいかだコンテスト

**申込み・問合せ** 6月15日から7月6日（必着）までに、水と緑の環境課または市ホームページからダウンロードできる所定の用紙に必要事項を記入し、直接窓口またはファクス、郵送で同課環境衛生係 ☎ 497・2099 へ

## 運動が苦手でも おとなも子どもも ニュースポーツを楽しもう!

### ニュースポーツとは？

「ニュー・コンセプトual・スポーツ」の略称で、子どもの体力向上や中高年の健康維持・増進、高齢者の介護予防など、さまざまな分野でニュースポーツは活用されています。また、勝敗よりも、「楽しみ」「気晴らし」「参加者との交流」「健康・体力づくり」に重点を置いているのも、特徴のひとつです。

### ニュースポーツの体験会を開催します！

ニュースポーツ体験会では運動が苦手な人も楽しくできる種目を用意しました。ぜひ参加して、ニュースポーツの楽しさ・魅力に触れてみませんか？

**定員** 午前の部・午後の部それぞれ先着100人

**日時** 7月3日(日)午前の部＝午前10時～正午、午後の部＝午後1時30分～3時30分(受け付けは開始30分前)



ドッジビーゲームによる的当てゲーム

**場所** コミュニティプラザひまわり  
**種目** ティーボール、ドッジビー、ネットネット、パドルテニス  
**持ち物** 運動ができる服装・体育館履き・タオル・飲み物  
**申込み・問合せ** 6月15日から電話で生涯学習スポーツ課生涯スポーツ係 ☎ 495・7001 へ（当日参加も可）

### ご存じですか？ スポーツ推進委員

各区市町村のスポーツ推進のために、住民に対するスポーツの実技の指導、その他スポーツに関する指導、助言を行う非常勤職員が、スポーツ推進委員です。市のスポーツ推進委員は現在11人おり、春季ウォーキング(4月)やスーパードッジボール大会(2月)などの企画運営の他、水泳記録会(8月)、市民マラソン大会(10月)などの運営協力や東京都スポーツ推進委員協議会での活動をしています。



スポーツ推進委員の皆さん

**募集** 平成29年度採用予定清瀬市職員

■正規職員一般事務(若干名)  
資格 昭和61年4月2日から平成9年4月1日までに生まれた方(学歴不問)

**第一次試験日** 7月24日(日)

**要項配布** 6月15日(水)～7月4日(月)午前8時30分～午後5時(土・日曜日を除く)に職員課で配布(市ホームページでも入手可能)

※詳しくは要項をご覧ください。

**申込み方法** 7月3日・4日午前9時～午後5時(正午～午後1時を除く)までに必要書類を本人が直接採用試験申込み受付所(生涯学習センター内)へ

**問合せ** 職員課職員係 ☎ 497・1843