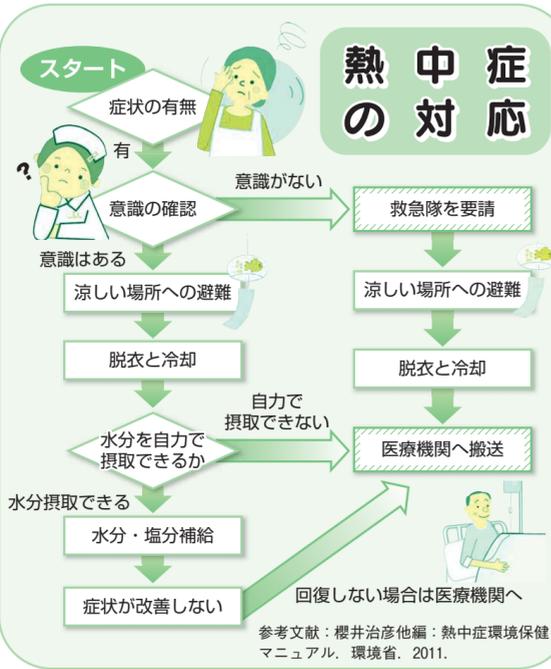


熱中症にご注意ください

昨年度内では、猛暑の影響により熱中症で病院に運ばれた方が3,150人を超えました。近年の熱中症に対する普及啓発の効果で減少はしていますが、今年も暑い夏が予測され、熱中症患者が増加する可能性があります。詳しくは健康課保健サービス係 ☎477・0022へ。

熱中症これって本当？

- Q1. 気温30度以下では、熱中症は起こらない？
- A1. 梅雨明けなど、体が慣れない時期や湿度が高く急に気温が上がった日には起こる可能性があります。
- Q2. 暑い日は、室内にいれば安心？
- A2. エアコンを止め、閉め切った室内は、かなり高温になります。
- Q3. 運動時は水をたっぷり飲んでいれば安心？
- A3. 水だけを多量に飲むと、血液中の塩分などのミネラルバランスが崩れてしまいます。イオン飲料などで水分補給を。
- Q4. 体温を下げるには、額を冷やすとよい？
- A4. 体温を効率よく下げるには、首筋や脇の下、太もも、足の付け根など、皮膚の直下を流れる血液を冷やすのが効果的です。



熱中症の症状

暑い日に目まい、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、ぐったりするなどの症状があれば、熱中症を疑ってください。重症化した場合は、意識がなくなったり、呼び掛けても返事がおかしいといった症状が出てきます。

乳幼児には特に注意を

乳幼児は、体温調節機能が十分に発達していないため、特に注意が必要です。晴れた日には、地面に近いほど気温が高くなるため、乳幼児は大人以上に暑い環境にいます。

熱中症には予防が大切です

- 熱中症の予防には、「水分補給」と「暑さを避けること」が必要です。
- 扇風機やエアコンなどを利用して、室温の調整をしましょう。
- 喉が渇かなくても、小まめに水分・塩分の補給をしましょう。
- 通気性の良い服、帽子、日傘などを利用しましょう。

高齢者向けのパンフレットを作成しました

高齢者は、暑さを自覚しにくく、熱を放出しにくいなど、熱中症になりやすい特徴があります。市では、熱中症について高齢者が注意すべき点をまとめたパンフレットを作成しました。ご活用ください。

【パンフレット配布時期・場所】6月20日（木）ごろから。介護福祉課（市役所1階）、各地域包括支援センター、各地区センター、わくわく健康プラザで。

※市ホームページからもご覧になれます。詳しくは介護福祉課地域ケア係 ☎470-7777（内線2502）へ。

「病院へ行った方がいいのかな？」
「救急車を呼んだ方がいいのかな？」
24時間対応 年中無休
東京消防庁 救急相談センター
#7119
つながらない場合は…
23区 03(3212)2323
多摩地区 042(521)2323
東京消防庁 東京都医師会 東京都福祉保健局

夏の季節、避暑を求めて 榛名地域宿泊助成制度 をご利用ください

施設名	電話番号	部屋数 (収容人数)	備考
甲子亭別館	027・374・9033	7室 (30人)	
湖畔亭	027・374・9511	6室 (30人)	
四季亭	027・374・9321	7室 (30人)	
つるや	027・374・9253	5室 (15人)	
天狗亭	027・374・9350	9室 (40人)	
榛名湖温泉 ゆうすげ元湯	027・374・9211	本館	26室 (96人)
		湖畔荘	10室 (48人)
		コテージ	5棟 (40人)
レークサイドゆうすげ	027・374・9131	18室 (98人)	天然温泉
ふじや	027・374・9111	14室 (40人)	
旅館高原	027・374・9107	9室 (50人)	団体料金あり
榛名湖ヘルスセンター	027・374・9421	10室 (50人)	素泊まりあり 団体料金あり
ロマンス亭	027・374・9217	6室 (30人)	素泊まりあり
国民宿舎榛名吾妻荘	027・374・9711	28室 (130人)	
セゾン・ド・はるな	027・374・9611	12室 (58人)	

市では、群馬県榛名湖周辺の宿泊施設と契約を結び、利用料金の助成をしております（1,000円・6歳以上）。市民で、1年度につき一人1泊を限度、利用の際は「宿泊施設利用券」が必要で、生活文化課（市役所2階）へ申請してください。※利用料金は、各施設に直接問い合わせください。詳しくは同課 ☎470・7738へ。

多摩北部広域子ども体験塾 ボクがつくる、わたしが残す！ 映像ドキュメント「武蔵野台地の営み」

多摩北部広域行政圏（東久留米市、小平市、東村山市、清瀬市、西東京市）の小・中学生が探検隊を編成し、武蔵野台地の豊かな自然を実感しながら、自然観察や採集などのさまざまな体験を行います。また、制作隊は、そこで撮影した映像を題材に大型映像作品を制作・発表します。自然観察、映像製作の面白さを体験しましょう。

多摩六都フェア
2013こだいら合唱団員募集
12月15日（日）に小平市民文化会館元元ホール（小平市美園二丁目）で、ベトリウ作曲の「第九」を歌う合唱団員を募集します。募集人数 女声150人、男声50人。応募資格 原則として、東久留米市、小平市、東村山市、清瀬市、西東京市に在住・在学している小学生・中学生。費用 一般12,000円、学生半額。練習日 全6回。9月4日、12月11日の水曜日、午後7時9分。ほか12月8日（日）、14日（土）も予定。会場 ルネだいらレセプションホールほか。指選 藤井宏樹氏ほか。共選 東村山交響楽団。指選田尻貞高氏。申し込みは6月30日（日）まで。問い合わせは、往復はがき（住所・氏名・ふりがな）電話 ☎470・7738へ。

募集

学童保育所、児童館の夏季臨時職員募集。夏休み期間（7月・8月）の特別臨時職員（学生可）を募集いたします。勤務時間 月曜～土曜 日（日曜日、祝日を除く）、月75時間以内（要勤務あり）。賃金 時給950円（交通費相当額は別途支給）。申し込みは6月28日（金）までの午前8時半～午後5時（正午・午後1時と土曜・日曜日、祝日を除く）、履歴書（写真貼付）を直接子育て支援課（市役所2階）へ持参してください。書類選考後、面接の上、決定します。詳しくは同課児童係 ☎470・7735へ。

国民年金

国民年金の種別変更。国民年金は、国内に居住する20歳以上60歳の方に加えが義務付けられています。国民年金の加入種別は、3種別に分かれており、加入時だけでなく、種別が変わったときに届け出が必要となります。

- ①第1号被保険者Ⅱになる。国民年金は、国内に居住する20歳以上60歳の方に加えが義務付けられています。国民年金の加入種別は、3種別に分かれており、加入時だけでなく、種別が変わったときに届け出が必要となります。
- ②第2号被保険者Ⅱになる。国民年金は、国内に居住する20歳以上60歳の方に加えが義務付けられています。国民年金の加入種別は、3種別に分かれており、加入時だけでなく、種別が変わったときに届け出が必要となります。
- ③第3号被保険者Ⅱになる。国民年金は、国内に居住する20歳以上60歳の方に加えが義務付けられています。国民年金の加入種別は、3種別に分かれており、加入時だけでなく、種別が変わったときに届け出が必要となります。

市民伝言板

市民伝言板。市民の皆様からの意見や要望を募集しています。お問い合わせ先は、生活文化課（市役所2階） ☎470・7738へ。

催し

- ◆剣道 雅心剣道会 毎週土曜 19時～20時。会場：市立市民文化会館。入会費9,000円。会費1,500円。初級者・高齢者歓迎。お問い合わせは ☎470・7738へ。
- ◆カラオケ 東久留米ユニオン。毎月10日、20日、30日の午後7時～9時。会場：東久留米ユニオン。入会費1,000円。会費500円。初級者歓迎。お問い合わせは ☎470・7738へ。
- ◆ダンス フォルマ。毎月10日、20日、30日の午後7時～9時。会場：東久留米ユニオン。入会費1,000円。会費500円。初級者歓迎。お問い合わせは ☎470・7738へ。
- ◆音楽 音楽教室。毎月10日、20日、30日の午後7時～9時。会場：東久留米ユニオン。入会費1,000円。会費500円。初級者歓迎。お問い合わせは ☎470・7738へ。
- ◆スポーツ 水泳教室。毎月10日、20日、30日の午後7時～9時。会場：東久留米ユニオン。入会費1,000円。会費500円。初級者歓迎。お問い合わせは ☎470・7738へ。