

健康づくり

幼児食講習会

対2010年8月〜2011年1月生まれの子どものその保護者
※一度参加した方や、きょうだい連れでの参加は不可。
日8月3日(金) 午前9時55分〜11時45分
場健康福祉会館
内幼児期の栄養と保育についての話、試食、グループ相談
定25組(申し込み順)
申7月2日から電話でイベントダイヤル(☎724・5656)へ。
問健康課☎725・5422
FAX725・5198

お知らせ

募集

公開講座

「自宅で死ぬということ」
ろいろな病気での最期
日7月21日(土) 午前10時〜正午
場北里大学医学部(相模原市)

夏休み障がい児(者)水泳教室指導員

対福祉に理解のある20歳以上の方(参加日数は応相談)
日8月3日(金)、7日(火)、8日(水)、10日(金)、いづれも午前9時〜正午、計4日
場すみれ会館温水プール

入所者を募集します

(仮称)町田市相原町特別養護老人ホーム

2013年3月に(仮称)町田市相原町特別養護老人ホーム(地図参照)が開設します。定員は142人(個室100人・多床室42人)で、他にショートステイ(28人)、デイサービスが併設予定です。
申町田市共通入所申込書(開設準備室(郵送可)、町田市高齢者福祉課に有り、町田市ホームページでダウンロード)

ご案内

申7月17日までに電話で障がい福祉課(☎724・2147)へ。FAXでのお問い合わせは☎050・3101・1653へ。
第14回ゆうゆう版画美術館まつり(チャリティー・アートバザール2012)

出展者募集

対作品を自分で管理、販売できる団体・グループ
開催日10月13日(土)、14日(日)
場国際版画美術館・前庭
内絵画、版画、彫刻、陶芸、ガラス等美術作品の販売
費1団体・1ブース3000円(売上額の10%をチャリティー金として拠出していただきます)



高年齢者福祉課☎724・4048 FAX050・3101・6180
(判断)。

楽しく描いてみよう!

「明るい選挙」に関すること、投票参加を求めるものを自由に描いた作品を募集します。参加賞もあります。
対小・中学生、高校生
画材絵の具材料だけに限らず、紙や布などでも可
大きさ画用紙の四ツ切(542mm×382mm)、ハツ切(382mm×271mm)、もしくはそれに準ずる大きさ
※作品の裏側の右下に、学校名・学年・氏名(ふりがな)を必ず記入して下さい。
申9月7日までに直接、選挙管理委員会事務局(☎724・2168)へ。

※学校を通じて提出する方は、学校で決められた日までに郵送またはFAXで「ゆうゆう版画美術館まつり」運営委員会事務局(〒194-0013、原町田4-28-1、☎FAX726・3051、電話受付時間火・金曜日の午前中)へ(応募者多数の場合は調整)。
選挙のポスターを

基礎講座

日9月1日〜2013年3月30日の奇数週の土曜日(年末年始を除く)、午後1時〜3時30分(初日は午後0時30分から)、全15回
場町田国際交流センター
内日本語ボランティアの目的と役割について、支援の様子の見学、支援体験等
定20人(抽選)

市民研究グループ

町田市市民文学館へ募集します
文学館の所蔵資料を使って自主研究を行う市民グループを募集します。
申募集要項(同館に有り)に記入し、7月21日までに直接同館1階カウンタ(☎739・3420)へ(選考のうえ結果を通知)。



(町田市医師会)

熱中症とは、熱に中る(あたる)という意味で、スポーツ活動中、高温環境で起るもの、暑熱環境の労働、熱波により主に高齢者に起るものなどがあります。気温が高くなっても湿度が高い場合は発生します。また、梅雨明けなど急に暑くなり、身体が暑さに慣れない時にも多く発生します。運動をする際は、暑さに慣れるまでの1週間ぐらいは、短時間で軽めの

公開している会議 傍聴のご案内

Table with 5 columns: 会議名, 日時, 会場, 定員, 申し込み. Lists various public meetings including committee meetings and council sessions.

出張教育相談

- 7月3日(火) 堺市民センター
7月5日(木) 忠生市民センター
7月10日(火) 南市民センター
7月12日(木) 鶴川市民センター
7月17日(火) 小山市民センター
7月19日(木) なるせ駅前市民センター

大地沢青少年センター

1月分の利用 7月7日から受付開始
(1月5日〜31日)
初日の午前8時30分〜午後1時の受付分は抽選、午後1時以降は申し込み順に受け付けます
電話受付 ☎782・3800
※申し込みできる方は市内在住、在勤、在学の方が過半数のグループまたは個人です。
※1月1日〜4日、8日、15日、16日、22日、29日は利用できません。
FAXでのお問い合わせは FAX 782・6815

せせらぎの里

町田市自然休暇村(長野県川上村)
1月分の利用 7月1日から受付開始
(1月4日〜28日)
電話受付 ☎0120・55・2838
※1月8日〜10日、15日〜17日、21日〜24日、29日〜31日は利用できません。
※12月29日〜1月3日の年末年始期間は抽選です。詳細は、今後の本紙等でお知らせします。
FAXでのお問い合わせは FAX 0267・99・2240

熱中症

ものから始めましょう。
熱中症の発生時刻は、午前10時から午後4時の日中が圧倒的に多いですが、暑い季節は朝や夕方でも発生することがあります。閉鎖された風通しの悪い空間(空調設備のない体育館、部屋、建設現場等)でも発生することがあります。また、冬に熱いお風呂に入る方、電気毛布を使用している方は脱水症状が起きる熱中症を引き起こされる場合があります。
熱中症は4つに分けられます。
①日射病 炎天下で頭を太陽
めまい、吐き気、嘔吐、頭痛
光線で直接照射された場合に発生することが多く、その場合は、涼しい所へ行って飲料水を飲ませ、体温が低い時は保温して下さい。
②熱痙攣 大量の発汗、失われた塩分に対し、水のみを補給した場合に血液の塩分濃度が低下して起こるもの
③熱疲労 発汗による脱水にに対し食塩小さじ一杯(5g)の食塩水を摂取して下さい。
④熱射病 体温の調節が破綻して起こります。高体温と意識障害が特徴です。死亡率が高く早急な対応(病院搬送)が必要です。
【熱中症予防】
・知って防ごう
・暑い時、無理な運動はしない
・急な暑さには注意
・失った水分、塩分を補給
・体重で知る健康と汗の量の目安
・薄着でさわやかに
・体調不良は事故のもと
・あわてない、でも急ぐ救急処置