

## 熱中症に 気を付けよう!

### ●熱中症の予防方法

- 帽子や日傘を利用する。
- こまめに水分補給する。
- 汗をたくさんかいたら塩分も補給する。
- カーテンやすだれなどで部屋に入る直射日光を防ぐ。
- 室内でも適度にエアコンや扇風機を使う。

### ●こんな症状に注意

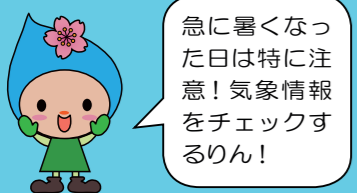
- 軽度…めまい、立ちくらみ、筋肉痛、汗が止まらない
- 中度…頭痛、吐き気、体がだるい、倦怠感
- 重度…意識がない、けいれん、高い体温、呼びかけに応じない

### ●熱中症になってしまったら

- 涼しい場所へ避難
- 水分補給
- 脇の下や足の付け根を冷やす
- ※意識がないとき、自力で飲み物を飲めない場合は救急車を呼びましょう。

### ●判断に迷ったら

東京消防庁救急相談センター # 7119 (24時間年中無休)へ  
問合せ  
保健センター ☎ 624



## 親子ではむらを巡ろう 公共施設見学会

- 普段は見られない公共施設の中を、親子で見学してみませんか。
- 日時** 8月1日(木)午前9時～午後2時(予定)
- 対象** 市内在住・在勤の方  
※必ず保護者と子どもで申し込んでください。
- 定員** 親子で26人(申込多数の場合は抽選)
- 集合・解散場所** 羽村市役所  
**コース**
- ①羽村市役所  
市議会議場を見学。テレビはむらのスタジオでは、キャスター体験ができます。
  - ②福祉センター  
車いすなどの体験をします。
  - ③図書館  
普段は入ることのできない閉架書庫を見学します。
- ④生涯学習センターゆとろぎ  
ホールで音響や照明の機械を操作体験!  
※コースは変更する場合があります。
- ※参加者には、参加決定後、参加証を送付します。
- 持ち物** 弁当、飲み物
- 申込み・問合せ** 7月19日(金)までに、市役所1階案内・3階広報広聴課窓口、市役所各連絡所、公共施設などで配布する申込書に必要事項を記入し、郵送、ファクスまたは直接広報広聴課係 ☎ 337ヘ 〒205-8601 (所在地記載不要)  
FAX 554-2921  
※申込書は市公式サイトからダウンロードすることができます。



## 羽村の水生生物を学ぼう 水辺観察会



▲生物採集の様子

- 水辺の生き物を観察しながら、多摩川の水質と生物について楽しく学びます。羽村の自然環境と一緒に体験しましょう。
- 日時** 7月29日(月)午前9時～(約2時間30分、雨天・増水時中止)
- 対象** 市内在住の小・中学生(小学校3年生以下は保護者の同伴が必要)
- ※小学校4年生以上でも保護者との参加は可能です。
- 定員** 40人程度(先着順)
- 持ち物** 水筒、帽子、タオル、筆記用具、タモ網(持っている方)
- ※ぬれてもよい靴・服装で参加してください。
- 集合・解散場所** いこいの里玄関前
- 講師** 颯田耕介さん(森林インストラクター)
- 申込み・問合せ** 7月19日(金)までに、「住所、氏名、年齢、電話番号」を電話・Eメールまたは直接環境保全課 ☎ 227ヘ ☎ 32500@city.hamura.tokyo.jp ※Eメールの場合、件名に「水辺観察会希望」と記入してください。
- ※定員に満たない場合は当日の参加も可能です。



## 図書館の仕事を知ろう 図書館一日司書体験



▲本棚の整理も大切な仕事

- 「図書館司書ってどんな仕事をしているんだろう?」皆さんの知らない図書館の仕事を知ってみたいませんか。カウンターでの貸出・返却の仕事や、本の分類などを学びます。
- 日時** 1回目:7月31日(水)/2回目:8月7日(水)  
※時間はいずれも午前9時30分～午後3時30分  
※どちらか1日の参加となります。
- 対象** 市内在住の小学校5・6年生
- ※昨年体験していない方を優先します。
- 定員** 各日10人(先着順)
- 申込み・問合せ** 7月6日(土)午前10時から、電話または直接図書館本館 ☎ 554-2280



## 君も考古学者体験してみない? 青梅・羽村子ども体験塾「子ども発掘調査体験」



▲発掘の様子

- 羽村市と青梅市の郷土博物館が共催で行う体験型イベントです。遺跡の発掘をしたり、土器の模様を紙に写し取ったり、考古学者体験しませんか。
- 対象** 市内在住の小学校4年生～高校生で、体験塾に4日間以上参加できる方
- 定員** 10人(先着順)
- 【事前学習会】**  
**日時** 8月4日(日)午前10時～11時30分
- 会場** 青梅市大門口市民センター(青梅市大門2-288)  
※中学生以下の保護者は必ず参加してください。
- ※高校生は本人が参加してください。
- 【発掘調査体験】**  
約1700年前の生活の跡
- 【整理作業等体験】**  
出土した土器などの模様を紙に写し取る体験のほか、うちわ作り体験を行います。
- 日時**  
○8月14日(水):土器洗い・拓本体験  
○8月15日(木):うちわ作り体験・修了式
- ※時間はいずれも午前10時～正午です。
- 会場** 羽村市郷土博物館
- ※発掘調査体験・整理作業等体験ともに現地集合、現地解散
- その他 体験中の安全対策や、持ち物・服装などは8月4日(日)の事前学習会で説明します。
- 申込み・問合せ** 7月2日(火)～26日(金)の午前9時～午後5時に、電話で羽村市郷土博物館 ☎ 558-2561 (祝日以外の月曜日休館)