

表彰

令和4年度 (公財)東京都体育協会表彰

生涯スポーツ功労者 清水 正宏さん



▲清水 正宏さん

平成元年に羽村市ソフトボール連盟に加入以来、役員として、国民体育大会等の事業運営に尽力。平成16年から羽村市体育協会の理事として貢献され、連盟、体育協会それぞれの発展に寄与された功績が認められました。 問合せ スポーツセンター ☎5555 10033

イベント

第22回 活力市 あさがお・ほおずき市



夏の風物詩、あさがお・ほおずき市を行います。

大輪のあさがおや、真っ赤なほおずきを庭先に一鉢置いて、夏の風流を楽しんでみませんか。あさがお・ほおずきのほか、和菓子、かき氷、おにぎり、自家製コロッケ、カレーパン、唐揚げなどの模擬店も出店します。

ホタルが見ごろです



市では、羽村蛍研究会と協働して、阿蘇神社近くのホタル養殖地で、ホタルが生息できる環境を保全しています。

毎年6～7月上旬、ホタルの飛翔が観察されており、水辺を飛び交うホタルの幻想的な光を楽しむことができます。 ※養殖地周辺は、ホタル保護のため街灯を消しています。足元が悪いため、注意してください。

問合せ 環境保全課 ☎226

※自家製コロッケ、カレーパン、唐揚げは7月2日(土)のみ 日 時 7月2日(土)・3日(日)各日午前9時～午後3時 会場 観光案内所 ※駐車台数に限りがありますので、なるべく公共交通機関などを利用して

市民と行政のパイプ役 行政連絡委員

問合せ 地域振興課地域振興係 ☎203

市内では、39人の行政連絡委員が「市からのお知らせの周知や各種調査に関すること」「そのほか、市長が行う事務に必要な事項」など、市民の皆さんと市のパイプ役として活動しています。

行政連絡委員名簿

Table with 4 columns: 区域名, 氏名, 区域名, 氏名. Lists names of administrative liaison committee members across various districts.

健康

熱中症に注意しましょう

熱中症は、気温や湿度が高く、風が吹かない環境で発症します。高齢の方や乳幼児は、体温調整機能の衰えや未発達のため、さらに発症のリスクが高くなります。

室内で熱中症になる事例が増えていきます。熱中症対策にはエアコンなどの使用を控えず、周囲の方の見守りと、早めの予防対策で夏を乗り切りましょう。

マスク着用による熱中症に注意!

マスク着用時は吸う空気が暖かくなり、体に熱がこもりやすくなります。また、マスク内の湿度が高まることで、喉の渇きを感じにくくなり、気づかないうちに脱水が進むことがあります。

熱中症を予防するには

- 屋外で人との十分な距離※を確保できる場合や、距離が確保できなくてもほとんど会話をしない場合はマスクを外す。 ○屋内で人との十分な距離※が確保でき、かつ会話をほとんどしない場合はマスクを外す。

状況により、施設が休館したり、事業などが変更・延期・中止になる場合があります。最新情報は、市公式サイト・各施設のウェブサイトなどで確認してください。

○マスク着用時は、負荷のかかる作業や運動を避け、人との十分な距離※をとった上でマスクをはずして休憩を。

- 感染症予防のため、換気扇や窓開放によって換気し、エアコンの温度設定をこまめに調整する。 ○帽子や日傘で直射日光を防ぐ。 ○喉が渇かなくてもこまめに水分を補給する。 ○汗をたくさんかいた時には塩分も補給する。 ○温度計などを活用して室内でも温度を確認する。 ○カーテンやすだれ、よしずなどを使って部屋に入る直射日光を防ぐ。 ○栄養バランスのとれた食事と十分な睡眠をとる。

※人との十分な距離…2m以上

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、呼びかけに反応しない

熱中症になってしまったら

- 涼しい場所へ避難 ○水分補給



▲健康づくり推進員レシピ集



健康づくり推進員レシピ集

「毎日の食事から、健康づくりを美しく楽しく広げていきたい」という願いを込めて毎年発行しているレシピ集です。

新しいレシピ集では、栄養バランスの自己チェックに役立つ合言葉「さあにぎやかにいただく」をテーマに、簡単にヘルシーな家庭料理をたっぷり紹介しています。 健康づくり推進員レシピ集は、保健センターで配布中です。市公式サイトでもご覧いただけます。

健康づくり推進員とは

町内会・自治会、農業・商工会関係団体などから選出され、市民の健康づくりを応援する活動をしています。

問合せ 健康課(保健センター内) ☎625

光化学スモッグに注意!

光化学スモッグとは、車の排気ガスなどが太陽の強い紫外線を受けて変化したものです。夏に多く、日射が強く風が弱い日は特に発生しやすくなります。

光化学スモッグにより、目や呼吸の異常、喉の痛み、重症だと呼吸困難になることもあります。

市では、光化学スモッグ警報が発令された場合、各学校や公共施設などに看板を設置してお知らせしています。 注意報・警報発令時は、なるべく屋外へ出ないようにしましょう。

東京都環境局ウェブサイトでは、随時、発令情報を見ることが出来ます。 また、パソコンや携帯電話への情報配信サービス(Eメール)を行っています。詳しくは、東京都環境局ウェブサイトをご覧ください。

問合せ 環境保全課 ☎226