

家庭の日推進事業 絵画・作文・ポスター募集

市では、家族のコミュニケーションを密にし、親子の絆を強めながら、明るい家庭づくりに努めてもらうことを願い、毎月第2日曜日を『家庭の日』と定めています。『家庭の日』推進事業の一環として、「豊かな心の育成・明るい家庭づくり」の推進のために、絵画、作文、ポスターを募集します。

対象 絵画：市内在住・在園の幼児
作文：市内在住・在学の小学生
ポスター：市内在住・在学の中学生

規格 絵画・ポスター：画用紙の大きさ(四つ切)か小(八つ切)
作文：1200字以内
テーマ 絵画：「家庭の日」、「幼稚園・保育園」にちなんだもの
*例：「家族と一緒に過ごして楽しかったこと」、「友達とのふれあい」など
作文：「家庭の日」、「学校」、「ボランティア活動」、「わが街あきる野市」にちなんだもの

*例：「食事を通して家族とのふれあい」、「先生とのふれあい」、「お年寄りや障がいのある人とのふれあいを感じたこと」、「私の好きな『あきる野』」など
ポスター：家庭の内外での家族のふれあい、家庭の楽しさや家族の情愛、家庭と地域のふれあいなどを描いたもので、「家庭の日」を周知する内容のもの
「あきる野市家庭の日」の文字、「家庭の日」に関するキヤッチコピー、キヤッチフレ

「ズ、標語のいずれかを必ず入れてください。
*例：「明るい家庭は笑顔と会話から」、「大事にしよう、家族の絆」など

賞 入賞者(最優秀賞・優秀賞・佳作)には、賞状と記念品、応募者全員に参加賞
応募方法 9月5日(金)(必着)までに、送付するか直接お持ちください(市内市立小・中学生は学校に提出)。
応募作品は、未発表のオリジナルのもの1人1点
応募・問合せ 生涯学習サポート課生涯学習係(〒1970814 二宮350)

家庭の日推進事業 親子鑑賞会「森のオト」 観覧希望者募集!



期日 9月20日(土)

時間 午前の部：午前10時30分～11時50分
午後の部：午後1時30分～2時50分

場所 秋川キララホール
内容 NHK「おかあさんといっしょ」などの教育・音楽番組に出演し、中世・ルネサンス時代の古楽器や民族楽器で、「音と遊びの世界」を創造している口バの音楽会による夢いっばいの音楽会です。
劇団オリジナル曲に加えて、クラシックの舞曲に歌詞をつけた親しみやすい曲を演奏します。
曲目 歩く、ある日カブトム

高齢者げんき応援事業

高齢者在宅サービスセンターでは、通常の生きがい活動支援通所事業以外に、地域における高齢者福祉の拠点として、一般の高齢者の方々を対象に次の事業を実施します。
受付時間：平日午前9時～午後5時

健康で
明るく楽しく笑顔で
覚えられる詩吟教室

日時 7月30日、8月13日・27日、9月10日の水曜日 午後1時30分～3時
場所 萩野センター
内容 やさしい腹式呼吸で短歌、俳句、現代詩などを楽しく学びます(初歩の段階では、大きな声や肺活量は必要ありません)。
講師 古城龍宝さん(岳精流師範)
対象 市内在住の65歳以上の方
定員 10人(申込み順)
持ち物 飲み物

シガ教えてくれた曲、デコボコ、five、ゆめ(予定)
対象 市内在住・在学・在園の方とその家族
定員 各670人(車いす席2席含む。抽選)
費用 無料
申込み方法 8月13日(水)消印有効)までに、往復はがき(1家族1枚)郵便番号、住所、電話番号、人数、全員の名前、年齢、希望の部を記入し、郵送してください(返信用表面にも返信先を記入)。
申込み・問合せ 生涯学習サポート課生涯学習係(〒1970814 二宮350)

めざせ健康あきる野21 健康情報「健やか」(75)

知っておこう! 熱中症予防対策

熱中症は、毎年7月から8月に集中して発生しています。梅雨が明け、蒸し暑くなる7月は熱中症による救急搬送者や死亡者が例年急増します。また近年、地球温暖化や都市のヒートアイランド現象により、熱中症を起こすリスクは高まっています。

私たちの体は、血管を広げて外気に体内の熱を放射したり、汗をかいながら蒸発させたりして体温の急激な上昇を防いでいます。しかし、気温が高いと体内の熱は放散されず、湿度が高いと汗は蒸発しません。熱中症は、周りの温度に体が対応することができず、体内の水分や塩分(ナトリウムなど)のバランスが崩れ、体温の調整機能がうまく働かないことなどが原因で起こります。

熱中症は命に関わりますが、予防法を知っていれば防ぐことができます。この夏、予防のポイントを実践し、熱中症を防ぎましょう。特に、子どもや高齢者は周囲の人が体調や環境を配慮することが必要です。これから始まる夏を楽しく過ごせるように、ご家族、ご近所でお互いに声を掛け合い熱中症対策を進めましょう。

○予防のポイント

暑さを避ける...屋外では日陰を選び、日傘・帽子を利用する。屋内では、すだれやカーテンで直射日光を防ぎ、室温が28を超えないように扇風機やエアコンを使用する。
服装を工夫する...汗を吸収してくれる吸水性に優れた素材の服を選択する。襟元を緩める。
こまめに水分を補給する...喉が渇く前に水分を取る。汗をかいた時

は、スポーツドリンクや塩の入った水を取るようにする。寝る前と起床後にコップ1杯の水分補給を心掛ける。

○熱中症の症状
軽度...めまい、立ちくらみ、筋肉痛・筋肉の硬直(こむら返り)、大量の発汗
中等度...頭痛、気分不快・吐き気・嘔吐、体がぐったりする、何となく意識がおかしい
重度...意識がなくなる、けいれん、呼び掛けに対する返事がおかしい、歩けない、高体温

○熱中症になった時の対応
涼しい場所へ移動する(エアコンをつける、扇風機やうちわなどで風を当てる)。
衣服を緩め、安静にする。
体を保冷剤などで冷やす(太い血管がある脇の下、首、太ももの付け根などを冷やすと効果的)。
水分・塩分を補給する。
自分で水分が取れない、脱力感や倦怠感が強く動けないなど、重度の症状が見られる場合は救急車を呼びましょう。

めざせ健康あきる野21(健康増進計画)では、働き盛り世代は「休養が充分取れる人を増やす」、高齢者世代は「適度な運動と、睡眠や休養を充分取っている人を増やす」、子育て世代は「親子で健康を育む生活習慣をつくろう」という行動目標を掲げています。いずれの世代でも、疲れや寝不足は熱中症になりやすくなるため、日ごろから充分な睡眠と休養を取り、健康的な生活習慣を身につけ、熱中症の予防を心掛けましょう。

問合せ 健康課健康づくり係

シニア気功

費用 1回500円
申込み・問合せ 萩野センター(雨間533 1、550・2722)

日時 8月14日、10月23日の第2・第4木曜日(全6回)
午後1時30分～3時
場所 開戸センター
内容 健康体操に気功を組み入れた、楽しくやさしい気功です。

講師 上野チエ子さん
対象 市内在住の65歳以上の方
定員 10人(申込み順)
持ち物 運動のできる服装
費用 1回500円
申込み・問合せ 開戸センター(測上332 1、550・2755)

「ココとカラダの健康講座」夏本番! 暑さに負けない過ごし方「みんなが熱中症を防ごう!」



行きましよう。
講師 高齢者はつらつセンター
保健師
対象 市内在住の65歳以上の方
定員 15人(申込み順)
費用 無料
申込み・問合せ 萩野センター(雨間533 1、550・2722)、開戸センター(測上332 1、550・2755)

メモリーサロンはなみずき

日時 毎週木曜日 午後1時30分～4時
場所 萩野センター
内容 認知症や記憶症状に関する悩みや不安を抱える方々の集いの場です。暑い季節になりましので、冷たいものでも飲みながらゆつくりとお

対象 市内在住で、認知症やもの忘れなどの不安や悩みを抱えている方とその家族
定員 10人(事前申込み不要)
費用 100円
申込み・問合せ 萩野センター(雨間533 1、550・2722)

