

広報おうめ 5.6.15(7)

「熱中症警戒アラート」はご存じですか? ~熱中症予防のために新たな情報発信~

問 健康センター☎23-2191

近年、熱中症による死亡者数や緊急搬送車数は増加傾向にあり、重要な問題になっています。

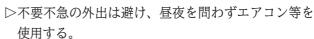
そのため、環境省と気象庁が連携して、「暑さ指数」を情報提供し予防対策を強化しています。「暑さ指数」が33以上と予測された際は「熱 中症警戒アラート」が発表され、市でも防災無線や行政メールなどで情報提供します。

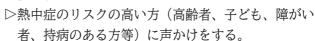
暑さ指数を用いた指針

暑さ指数(WBGT)		運動の注意	生活の注意
31以上	危険	運動は原則中止	高齢者は安静状態でも発生 する危険性が大きい。外出 はなるべく避け、涼しい室 内に移動する。
28以上31未満	厳重警戒	激しい運動は中止	外出は炎天下を避け、室内 では室温の上昇に注意する。
25以上28未満	警戒	積極的に休息	運動や激しい作業をする際 は定期的に充分に休息を取 り入れる。
21以上25未満	注意	積極的に水分補給	一般に危険性は少ないが激 しい運動や重労働時には発 生する危険性がある。

「熱中症警戒アラート」発表時は、

ふだん以上の熱中症予防行動を!





▷エアコン等が設置されていない屋内外での運動は、 中止や延期にする

▷のどが渇く前にこまめに水分補給する

▷熱中症警戒アラート情報は環境省ホームページを ご確認ください。





妊婦食教室



日時 7月12日(水)

午後1時30分~2時15分 会場 健康センター3階

対象 安定期の妊婦

内容 妊娠中・出産後の食事について (講話)

※調理実習および試食はありません。

定員 先着10人(予約制)

申し込み

電話☎23-2191でこども家庭センターへ

離乳食教室初期 ゴックンクラス



日時 7月12日(水)

午前10時~11時10分

会場 健康センター3階

対象 4~5か月児の保護者

内容 離乳食の始め方・作り方、お口の手入れ

定員 先着10組(予約制)

申し込み

電話☎23-2191でこども家庭センターへ

青梅市ファミリー・サポート・センター 地区交流会

問 青梅市ファミリー・サポート・センター **☎**23-3888、23-9338

日時 7月1日(土)

午前10時30分~11時30分

会場 梅郷市民センター和室

対象 小学生までの親子、子育てのお手伝いを している方、これからお手伝いをしたい方

内容 七夕飾り ほか

※利用会員の登録受付も行います。(要本人 確認書類)

子育てひろば すこやか 乳幼児の簡単おやつ

日時 7月4日(火)

午後2時30分~3時 会場 畑中保育園 すこやかルーム

対象 未就学児の親子

内容 保育園の手作りおやつの紹介、レシピ、 作り方のコツなど(試食あり)

講師 栄養士 田上朋美氏

定員 先着10組(予約制)

申し込み

6月30日までに電話☎21-5358で 畑中保育園子育てひろばへ

子育てひろば にこにこ ママが看付ける浴衣講座

日時 6月25日(日) 午前10時~11時

会場 S&Dたまぐーセンター2階子育てひ ろばにこにこ

対象 2歳頃~小学生と母

講師 久保田恵子氏

定員 先着10組(予約制)

持ち物 お子さんに着せる浴衣、帯、帯紐2本 申し込み

電話**☎**78-3974または直接子育てひ ろばにこにこへ

5歳児むし歯予防教室 ビーバークラス 記憶

日時 7月8日(土)

午前10時~11時15分

会場 健康センター

対象 5~6歳児(就学前)と保護者

内容 よく噛むことの大切さと永久歯・歯の 磨き方

定員 先着8組(予約制)

持ち物 歯ブラシ、タオル

申し込み

電話☎23-2191でこども家庭センターへ

[ひとり親コンシェルジュが相談にうかがいます!]

ひとり親家庭等訪問相談事業を 🐘 開始します 経験

対象 市内在住のひとり親家庭の親、離婚を 考えている親

※訪問場所は自宅以外も可

相談内容 就職等の経済面や各種支援制度、 子どものしつけや健康管理、結婚等

回数 1回(最大90分程度)

※訪問後も継続して無料オンライン相談可

相談事業申込書兼同意書(市ホームページ からダウンロード可)を記入のうえ、直接、 郵送または電子メール⊠ div1715@city.ome. lg.jpで子育て応援課ひとり親福祉担当へ

子育てひろば にこにこ パパと遊ぼう

日時 7月1日(土)

午前10時~10時45分

会場 S&Dたまぐーセンター3階研修室B

対象 0~2歳児と保護者(母も可)

※兄弟の参加も可

内容 いろいろな遊びを通じて子育てのヒン トを見つけましょう

講師 都レクリエーションスポーツ専門委員 鶴岡善浩氏

定員 先着10組(予約制)

申し込み

電話**☎**78-3974または直接子育てひ ろばにこにこへ

子育てひろば とことこ 「ベビーマッサージ」

問 長渕保育園☎22-8102、 市子育て応援課子育て推進係

日時 6月21日(水)

午前11時~11時30分

会場 下長渕自治会館2階大広間

対象 前日~翌日に予防接種を受ける予定の ない3~10か月児の親子、祖父母、 妊娠中の方

内容 スキンシップでママとお子さんの絆を 深めましょう

講師 RTA認定講師 西村美紀氏