



「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高い。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	嚴重警戒	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な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！

- ▷ 不要不急の外出は避け、昼夜を問わずエアコン等を使用する。
- ▷ 熱中症のリスクの高い方（高齢者、子ども、障がい者、持病のある方等）に声かけをする。
- ▷ 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。



子育て・教育

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
ママが着付ける浴衣講座

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

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

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
申し込み
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 長淵保育園 ☎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 下長淵自治会館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 R T A 認定講師 西村美紀氏

