

健康

ひと涼みしませんか 熱中症を予防しましょう

熱中症は暑さに体が慣れていない6〜7月頃に出始め、9月頃まで注意が必要です。早めに意識し、周りで「ひと涼みしよう」など声をかけあい、熱中症を予防しましょう。

●熱中症予防のポイント

- ①こまめに水分・塩分を補給
- ②なるべく日陰でこまめに休憩
- ③涼しい服装と日傘・帽子
- ④暑い日、体調の悪い日は無理をしない

●昔とは違う現代の暑さ対策

現代は暑い時期が長期化し、朝夕も涼しくならず、昔より真夏日が2倍に増え、暑さが昔とは変わってきています。扇風機を併用する、温湿度計を活用するなど、冷やし過ぎない程度にエアコンを活用しましょう。

●熱中症になってしまったら

- ①日陰やクーラーの効いた室内に移動する
 - ②衣類をゆるめて休む
 - ③濡れタオル等で体を冷やす
 - ④水分・塩分を補給する
- ※症状が改善しない時は早めに医療機関を受診しましょう。

▽問合せ 台東保健所保健サービス課
☎(3847) 9406

女性医師による女性のための健康相談「婦人科」(予約制)

- ▽日時 8月19日(月)午後2時〜4時(1人20分程度)
- ▽場所 台東保健所4階
- ▽対象 区内在住か在勤の女性で、更年期や月経障害・不妊などで

環境課から

問合せ ☎110-8615 台東区役所環境課 普及啓発担当 ☎(5246) 1281

打ち水で夏を涼しく過ごそう

打ち水をすることで、水が蒸発するときに熱を奪い、周囲の気温を下げるができます。

- 方法 風呂の残り湯、雨水などをバケツ、じょうろ、ペットボトル等に入れて家の周辺等にまく
- ポイント ①地面だけでなく、屋上・壁・ベランダ等にもまく ②日陰や風通しの良い場所で、比較的涼しい朝か夕方に行う

●バケツ・ひしゃくを貸出します

- ▷期間 7月23日(火)〜9月30日(月)
- ▷対象 区内で打ち水を行う団体

▷申込方法 電話で上記問合せ先へ※数に限りがあります。※用具は区役所でお渡しします。



雨水タンクの設置助成

雨水をためる雨水タンクの設置に対して助成を行っています。ためた雨水は打ち水や園芸時に利用でき、水道代の節約にもつながります。ぜひご活用ください。

▷申込方法 電話で上記問合せ先へ

環境MVPに挑戦しよう!

夏の省エネや緑化の取り組みを応募いただいた方の中から、結果が優秀な方を表彰します。

- ①家庭省エネ部門 家庭で7・8月に電気とガスの省エネに取り組

み、その実績や工夫した点をご応募ください。平均より使用量が少ない方や、ユニークな省エネアイデアを実践した方を表彰します。※7月の使用量は8月分、8月の使用量は9月分の検針票でご確認ください。

▷参加賞 間伐材印鑑ケース(朱肉付)



②花とみどりの部門

・みどりのカーテンコンテスト

あさがおやゴーヤなどで育てた「みどりのカーテン」の写真をご応募ください。生育状況や景観等が優れたものを表彰します。

・地先園芸コンテスト

玄関前、道路に面したスペース等の花壇や、プランターで育てた横幅の合計が1メートル以上の園芸が対象です。全体が分かる写真を添えて応募してください。



▷参加賞 ガーデニングセット

◆ 以降、上記記事の共通項目 ◆

▷対象 区内在住か在勤の方(花とみどりの部門は事業所も可)

▷応募方法 応募用紙(環境案内人〈エコガイド〉7月20日号〈新聞折込〉に掲載、区役所6階③番環境課、環境ふれあい館ひまわり、区民事務所・同分室、地区センター、生涯学習センターで配布、区ホームページでダウンロード可)に記入し、上記問合せ先へ郵送が持参

▷申込締切日 9月30日(月)(消印有効)

小児生活習慣病予防健診

生活習慣病を早期発見し、生活習慣の見直しや改善につなげるため実施します。

▽期間 10月31日(木)まで ※なるべく夏休み期間中に受診してください。

▽場所 区内協力医療機関

▽対象 区立小中学校に在籍する小学4年生、中学1年生

▽内容 生活習慣調査、身長・体重・腹囲・血圧測定、血液検査

▽申込方法 対象の児童・生徒には、学校を通して受診票を配付

あなたの体の健康度、チェックしてみませんか(予約制)

生活習慣病を早期発見し、生活習慣の見直しや改善につなげるため実施します。

▽期間 8月13日(火)・9月10日(火) 午前9時30分、10時、10時30分、11時(各30分程度)

▽場所 台東保健所3階大会議室

▽対象 台東区の国民健康保険か後期高齢者医療制度の加入者

▽定員 各6人(先着順)

▽内容 血圧、握力、骨密度(素足で測定)、血管年齢、物忘れ度の測定、結果説明と助言

▽申込開始日時 7月26日(金) ☎(5246) 13006

住宅 まちづくり

区では、国土調査法に基づき、地籍調査を行っています。

公図・土地境界図等を基に測量を行い、皆さんの土地と道路との境界を確認します。

▽期間 7月〜令和2年3月

▽場所 入谷1・2丁目、千束1・2丁目、竜泉1丁目

▽問合せ 道路管理課 ☎(5246) 13006

午前10時
▽申込み・問合せ 国民健康保険課 ☎(5246) 12551

環境ふれあい館ひまわりから

夏休み環境学習入門講座

- ①夏休み♪海藻で絵がき作り体験教室 日時7月26日(金)午後1時30分〜3時 対象区内在住か在学の小学生以上の方 定員40人(先着順)
- ②2100年 未来の天気予報 日時7月28日(日)午後2時〜4時 対象区内在住か在学の小学生 定員30人(先着順)
- ③光りかがやくランタンを作ろう 日時7月30日(火)午後1時30分〜3時30分 対象区内在住か在学の小学生 定員15人(先着順)
- ④親子で体験!エコ・クッキング 日時8月6日(火)午前9時30分〜午後2時30分 対象区内在住か在学の小学生と保護者※保護者1人に子供1人 定員12組(先着順)※環境ふれあい館集合後、東京ガス新宿ショールームへ
- ⑤廃材ガラスビーズでつくるリサイクルガラスアート 日時8月8日(木)午後1時30分〜3時30分 対象区内在住か在学の小学生 定員30人(先着順)
- ⑥にゃんそーじとお掃除グッズを手作りしよう(アクリルたわし) 日時8月11日(日)午後1時30分〜3時30分 対象区内在住か在学の小学生 定員20人(先着順)
- ⑦好きな絵のキャラクター温度計を作ろう! 日時8月18日(日)午前10時30分〜午後0時30分 対象区内在住か在学の小学生 定員15人(先着順)



◆ 以降、上記記事の共通項目 ◆

※小学2年生以下は保護者同伴 持ち物 筆記用具、水筒、タオル※②③⑤⑥⑦は持ち帰り用袋、④はエプロン・三角巾かバンダナ、かかとのある上履き(子供のみ)

▷申込方法 催し名(①〜⑦)・参加者全員の住所・氏名・年齢・学校名(学年)・電話番号・同伴者の有無を電話かファックスまたは直接下記問合せ先へ

▷場所・問合せ 環境ふれあい館ひまわり ☎(3866) 8098 FAX (3866) 8099

環境学習室「わくわく★夏のエコスクール2019」

- Tシャツでストラップを作ろう★ 日程①7月20日(土) ②21日(日) 時間 午後2時〜3時30分 対象区内在住か在勤・在学の小学生以上の方※小学3年生以下は保護者同伴、大人1人につき子供2人まで 定員各20人(先着順)
- 台東区でもできる!虫捕りをしてみよう! 日程③7月24日(水) ④25日(木) 時間 午前10時30分〜午後0時30分 対象区内在住か在学の小学生 定員各15人(先着順) ※虫は観察後に放すため持ち帰り不可、虫捕り網があれば持参
- 太陽で走る!ソーラーカーを作ってみよう! 日程⑤8月9日(金) ⑥10日(土) 時間 午後2時〜4時 対象区内在住か在学の小学3年生以上の方 定員各15人(先着順) 費用800円
- 光にすかしてきれい♪海の生きものスタンドグラス 日時⑦8月24日(土)午後2時〜3時30分 対象区内在住か(園)の4歳〜小学2年生※未就学児は保護者同伴、大人1人につき子供2人まで 定員20人(先着順)
- まわるんバスツアー 日時⑧8月25日(日)午前10時〜午後4時 行先 東京都水の科学館(江東区) ※環境ふれあい館集合・解散 対象区内在住か(園)の小学生と保護者 定員20組40人(先着順) 費用1人500円(バス代)

◆ 以降、上記記事の共通項目 ◆

持ち物 筆記用具、水筒、タオル、持ち帰り用袋※③④は長袖長ズボン・帽子、⑧は弁当・帽子 申込方法 催し名・希望日(①〜⑧)・参加者全員の住所・氏名・年齢(学年)・電話番号・同伴者の有無を電話かファックスまたは直接下記問合せ先へ 場所・問合せ 環境ふれあい館ひまわり環境学習室 ☎(3866) 2011 FAX (3866) 8099

リサイクル活動出前講座

- パッチワークをやってみよう 日時7月27日(土)午後2時〜4時 場所 金杉区民館第3集会室 対象小学3年生以上の方 定員7人(先着順)
 - アクリル毛糸でたわしづくり 日時7月29日(月)午後2時〜4時 場所 馬道区民館第2集会室 対象小学3年生以上の方 定員7人(先着順)
- ◆ 以降、上記記事の共通項目 ◆
費用各100円(材料費) 申込み・問合せ 環境ふれあい館ひまわり2階リサイクル活動室 ☎(3866) 8094 1階受付 ☎(3866) 8050