

イベントNEWS もっと知ろう! 楽しもう!

夏休み! 思いっきり楽しもう!

夏のおはなし会

8月31日(土) 午前11時~正午
谷戸図書館 ※当日、直接会場へ

内 絵本の読み聞かせ・紙芝居の実演・工作など

対 3歳以上(3歳未満は保護者同伴可)
▶ 谷戸図書館 ☎042-421-4545



スポーツセンター

プール休止のお知らせ

9月1日(日)~11日(水)

上記11日間は水抜き点検・施設改修などのため利用できません。休止期間中のプールを使用した教室などについても中止となります。ご理解とご協力をお願いします。

※プール以外の施設は、9月3日(火)休館日を除き、通常どおりご利用できます。

問 スポーツセンター
☎042-425-0505
▶ スポーツ振興課保
☎042-438-4081

NPOパワーアップ講座

社会を変える、あなたの力 —市民活動の原点—

9月7日(土)
午後1時30分~3時30分
田無総合福祉センター

内 長年にわたり、ホームレス支援など格差社会や貧困と向き合ってきた講師の経験から導き出した、私たちの本当の力や可能性についての講演

対・定 市内のNPO・市民活動団体、在住・在勤の方・50人(申込順)

講 湯浅誠さん(社会活動家^{ほか})

申 9月4日(水)までに電話・ファクス・メールで住所・氏名・電話番号・所属団体名を問へ

問 市民協働推進センターゆめこらぼ

☎042-497-6950

FAX042-497-6951

✉yumecollabo@ktd.biglobe.ne.jp

▶ 協働コミュニティ課保

☎042-438-4046

子育て支援講演会

「食の大切さと親子のかかわり」

9月9日(月) 午前10時~11時45分(9時40分開場)
保谷こもれびホール

対 在住の未就学児の保護者

定 500人(申込順)

講 コウケンテツさん(料理研究家)

申 8月19日(月)~30日(金)にメールで、件名「子育て支援講演会」・氏名・参加人数・電話番号を下記メールアドレスへ
✉kateishien@city.nishitokyo.lg.jp

※詳細は市HPをご覧ください。

□ 共催 西東京市私立幼稚園連絡協議会

▶ 子ども家庭支援センター

☎042-425-3303

ピアカウンセリング

9月10日(火) ●午前9時15分~10時 ●10時30分~11時15分
障害者総合支援センターフレンドリー

親や障害者が相談員となり実体験を基に、同じ立場から相談を受けます。

対・定 就学前~高校生の障害児の保護者・各回1人

※グループでの相談も可。代表の方がお申し込みください。

申 電話・ファクスで下記へ

▶ 相談支援センターえぼっく

☎042-452-0075

FAX042-452-0076

ファミリー・サポート・センター

ファミリー会員登録説明会

地域の中で子どもを預けたい方(ファミリー会員)と預かる方(サポート会員)の相互援助活動です。ファミリー会員に登録希望の方は出席してください。

時・場 いずれも午前10時~正午

① 8月28日(水)・住吉会館ルピナス

② 9月7日(土)・田無総合福祉センター

定 各20人(申込順)

※保育あり。1歳以上5人まで

申・問 各回説明会前日の午後5時までに電話で問へ

問 ファミリー・サポート・センター事務局 ☎042-497-5079

▶ 子ども家庭支援センター

☎042-425-3303

全国一斉「子ども人権110番」強化週間

8月29日~9月4日

子どもをめぐるさまざまな人権問題の解決を図るため、全国一斉「子ども110番」の電話受付時間を通常より拡大して相談に応じます。

◆相談はこちら

☎0120-007-110

(全国共通番号)

※相談は無料です。

時 午前8時30分~午後7時(土・日)は午前10時~午後5時

□ 電話相談担当 法務局職員・人権擁護委員(東京都人権擁護委員連合会子ども人権委員会)(秘密は厳守)

※強化週間以外も、平日午前8時30分~午後5時15分まで相談に応じます。

問 東京法務局人権擁護部第二課

☎03-5213-1234

▶ 協働コミュニティ課保

☎042-438-4046

✉kyoudou@city.nishitokyo.lg.jp

西東京しゃきしゃき体操集中講座(6日間)

足の筋力とバランス能力向上に効果的な市の健康体操(早稲田大学協力)を覚えて、サークルや地域グループの活動で体操を取り入れてみませんか。

内 体操習得・健康講義(早稲田大学教授・管理栄養士・歯科衛生士)

時・場

● Aコース: 10月4・11・18・25日(金)午後1時30分~3時30分・保谷保健福祉総合センター

● Bコース: 11月1・8・15・22日(金)午後1時30分~3時30分・田無総合福祉センター

● A・B合同: 12月3日(火)午前10時~正午、11日(水)午後1時30分~3時30分・保谷保健福祉総合センター

対・定 在住のおおむね70歳までの方で、これからサークルの活動などで体操を取り入れたい方・各コース15人(申込多数は抽選)

申 9月13日(金)(消印有効)までに、電話・はがき(〒202-8555市役所健康課)・メールで住所・氏名・年齢・電話番号・希望コースを下記へ

▶ 健康課保 ☎042-438-4037

✉sei-jin-hoken@city.nishitokyo.lg.jp

めぐみちゃんマルシェ・ド・ソワレ

市内産の農産物や加工品を即売会形式で販売するマルシェを開催します。お出かけやお仕事の帰りにぜひお立ち寄りください!

時 9月11日(水)午後5時~7時(売り切れ次第終了)

場 田無駅北口ペDESTリアンデッキ

内 めぐみちゃんメニュー参加農業者と認定提供店が出品する即売会(出店数・品目は、収穫状況などにより決定)

▶ 産業振興課保 ☎042-438-4044

多文化体験withKids 世界の子どものおもちゃで遊ぼう♪ まわす・なげる編

時 9月8日(日)午前10時30分~正午
場 イングビル

内 世界のおもちゃ遊び・二胡演奏など

対 0歳児~小学校低学年の親子

定 10組(申込多数は抽選)

¥100円(材料費) ※2歳以上

申 9月1日(日)までにメールで、親

子の氏名・子どもの年齢・電話番号を問へ

問 NPO法人西東京市多文化共生センター(NIMIC) ☎042-461-0381

✉withkids@nimic.jp

▶ 文化振興課保

☎042-438-4040

「熱中症 キケン宣言!」熱中症はひとつとではありません

連日の記録的な猛暑により各地で熱中症の健康被害が発生しています。「私は大丈夫」と過信せず、一人ひとりが熱中症予防の正しい知識を持ち、暑い夏を乗り切りましょう。

熱中症の症状

次の症状が生じている場合には重症の熱中症を疑いましょう。

- 高い体温
- 全く汗をかかない、触るととても暑い
- ズキンズキンとする頭痛
- めまい、吐き気、意識障害(応答が異常である、呼び掛けに反応がないなど)

□ 応急処置...できるだけ早く体を冷やす必要があります。

- 外であれば日陰、室内であればクーラーが効いている部屋など涼しく風通しの良い場所へ移動しましょう。
- 水分を意識的に飲みましょう。大量の発汗があった場合は、汗で失われた塩分も適切に補える経口補水液やスポーツドリンクなどが適切です。



□ 次のような場合は、すぐに救急車を

- 意識がない
- 呼びかけに対し返事がおかしい
- 自力で水分摂取ができない
- 水分を補給しても症状が改善しない

救急車を呼ぶべきか迷ったときは電話で下記へご相談ください。

☎ #7119

(東京消防庁救急相談センター 24時間年中無休)

□ 熱中症の予防

- 室内屋外を問わず、意識的に水分を飲む
 - エアコンを上手に活用
 - 外出時は、帽子や日傘を活用
 - 食欲がないときは、栄養補助食品をうまくとりましょう。
- ※「調子が悪いな」と感じたら、早めに医療機関を受診しましょう。
- ▶ 健康課保 ☎042-438-4037