

# トピックス



## 京橋築地小学校 農園体験

6月11日、銀座三越屋上の「テラスファーム」で京橋築地小学校による農園体験が行われました。参加した4年生の児童57名はNPO法人銀座ミツパチプロジェクトの皆さんからハーブについての説明を受けたり、指導を受けながらハーブの苗植えやレンコンの観察を行いました。

## 開館時間を延長!

### いきいき館(敬老館)で涼みませんか?

区内三カ所の「いきいき館(敬老館)」では、高齢者の憩いの場の提供や健康づくりなど、さまざまなサービス提供を行っています。また、七月二日(月)より、猛暑避難シエルターとして開館時間を一時間延長し、毎日、朝九時から夕方六時まで開館しています。ぜひ、ご利用ください。

#### 納涼イベントの開催

皆さんお誘い合わせの上、お気軽にお越しください。

**いきいき桜川(桜川敬老館)**

**日時**

7月5日(木)

午後5時~6時

**内容**

ジャズコンサート

**いきいき浜町(浜町敬老館)**

**日時**

7月6日(金)

午後4時30分~5時30分

**内容**

ジャズ&ボサノヴァライブ

**いきいき勝どき(勝どき敬老館)**

**日時**

7月31日(火)

午後3時~6時

**内容**

映画鑑賞会「最後の忠臣蔵」

#### 敬老館の利用について

暑い夏の日、いきいき館(敬老館)で涼を取りながらみんなで楽しく、一日お過ごしください。

ださい。

スタッフが笑顔で皆さんのご来館をお待ちしています。

**利用できる方**

区内在住で60歳以上の方

**利用方法**

初めての方は、保険証などを持参し、各いきいき館(敬老館)で利用者証の交付を受けてください。

#### 冷却スカーフを配布します

各いきいき館(敬老館)で熱中症予防として「冷却スカーフ」を配布します。

**配布開始日**

### 特別区民税・都民税、国民健康保険料の納付案内電話を開始します

区では納期限経過後、納付の確認ができていない「特別区民税・都民税(普通徴収)の納税義務者や、「国民健康保険料」では世帯主の方に電話で納付の案内をします。

「特別区民税・都民税」については七月十八日(水)、「国民健康保険料」については八月二日(木)から区が委託した民間事業者が電話で納付の案内をします。

**電話をおかけする時間帯**

午前9時~午後7時

土・日曜日、祝日におかけすることもあります。

金融機関から区への入金確認には二週間程度要します。このため、すでに納付いただいた方にも案内電話を差し上げる場合があります。

7月2日(月)

◎なくなり次第終了です。

**対象**

高齢者(六十五歳以上)でひとり暮らしの方または高齢者のみの世帯の方

**配布申込方法**

各いきいき館(敬老館)で所定の申込書に氏名・住所・生年月日・年齢を記入して申込み。

**所在地・問合せ先**

いきいき桜川(桜川敬老館) 入船1-1-13

☎(3553)0030

いきいき浜町(浜町敬老館) 日本橋浜町3-37-1

☎(3669)3385

いきいき勝どき(勝どき敬老館) 勝どき1-5-1

☎(3531)3258

す。行き違いで納付された場合は、ご了承ください。

**納付案内電話番号**

☎(3546)5660

☎(3546)5662

**振り込み詐欺等にご注意を!**

税金、保険料は区が発行した納付書でお支払いください。納付案内電話では、ご案内の際、振込口座を指定したり現金自動預払機(ATM)での払込を指示したりすることはありません。

**※問合せ先**

特別区民税・都民税について  
税務課 納付係 ☎(3546)5276  
国民健康保険料について  
保険年金課 納付係 ☎(3546)5365

## 今年も熱中症に気を付けましょう!

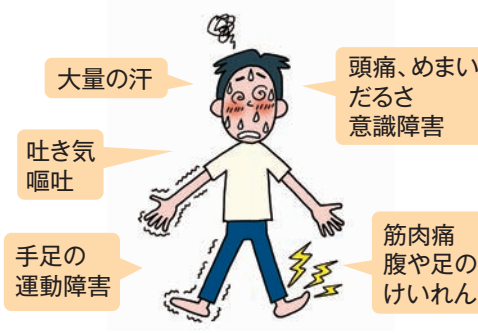
今年も暑い季節がやってきます。昨年とは節電の影響もあり、区内でも多くの方が熱中症により救急車で搬送されています。

熱中症は命に関わることもありますが、予防法を知っていただければ防ぐことができます。予防方法・応急処置を再確認し、夏を楽しく健康に過ごしましょう。

#### 熱中症とは

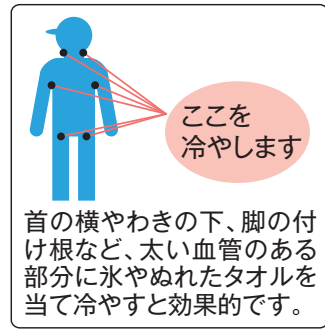
高温多湿な環境下で体内の水分や塩分のバランスが崩れ、体温を調整する機能がうまく働かないことにより、体の中に熱がたまり起こる病気です。

#### 熱中症の症状



「熱中症かな...」と思ったら  
基本的には、応急処置をしつつ、医師に相談をしてください。応急処置は次のとおりです。  
・風通しのよい日陰や、冷房が効いている室内など涼しい場所に避難させる。  
・衣類を緩め、扇風機やうちわであおぎ体を冷やす。

・スポーツドリンクなどで水分や塩分を少量ずつこまめに補給する。



#### 熱中症予防のポイント

・炎天下や暑い場所での長時間の作業や運動を避ける。  
・のどが渇かなくても水分をこまめに、十分に補給する。  
・こまめに休息をとる。  
・直射日光に当たらないように帽子や日傘を使用する。  
・通気性の良い服を着る。  
・日ごろから栄養や睡眠を十分にとる。

#### 子どもや高齢の方は特に注意

小さいお子さんや高齢の方は特に熱中症になりやすく、また、熱中症を起こしている自分では気がつかないことがあります。症状が分かりづらいこともあります。次のことに注意しましょう。  
・室内や夜間でも熱中症は多く発症しているため、部屋に熱がこもらないように常に心がける。  
・高齢の方の水分不足は脳梗塞などを起こしやすくなるため、注意する。  
・閉め切った車内に小さなお子さんを置いて車から離れない。

#### 節電しながら涼しく!

今年も夏場の電力不足が懸念されています。エアコンなどが十分に使用できなくなると室内での熱中症も多く起きるため、注意が必要です。室内でのポイントや工夫として、

・室温は二十八度以下に保つ。  
・扇風機とエアコンの併用をする。扇風機とエアコンの併用することで冷気を循環させる(温度を高め設定しても涼しく感じられ、節電にもなります)。  
・遮光カーテンやすだれで日光を防ぐ。  
・などがあげられます。  
◎都市部の環境では、窓を開け、風を入れるだけでは室温を下げるには効果が十分ではありません。エアコンや扇風機などを使い室温を調節しましょう。

こんなときは  
救急車を呼びましょう!  
意識がもうろうとしている  
呼びかけても反応がない  
自力で水分摂取ができない

◎七月一日(日)より「ちゅうおう安全・安心メール」にて熱中症情報が配信されます。ぜひ、ご活用ください。既に登録をされている方は配信項目の追加が必要となりますので、手続きをお願いします。

**※問合せ先**  
中央区保健所健康推進課 予防係 ☎(3541)5930  
「ちゅうおう安全・安心メール」については  
防災課 防災係 ☎(3546)5288