



知ろう!防ごう!広げよう! 熱中症対策

問保健医療課 ☎ 2998 - 9385

しよねつじゆんか
～ 暑熱順化とは ～

暑熱順化とは体が暑さに慣れることです。これにより、早く汗が出るようになり、体温の上昇を抑え熱中症になりにくくなります。

◆暑熱順化のポイント

運動や入浴をし、汗をかき体を暑さに慣れさせましょう。個人差もありますが、暑熱順化には数日～2週間程度かかります。

◆こんな方法が効果的!

- ▶ 走る・歩く ▶ 自転車 ▶ 筋トレなどの適度な運動 ▶ 湯船につかる

暑熱順化ができていると汗がサラサラ!



熱中症などで体の水分量が減少すると、尿の色が変化します。脱水のレベルを尿の色によって判定するチャートを参考に、積極的に水分を摂りましょう!



環境省熱中症予防情報



市

6月の児童館たより

市内11児童館のイベントを市(児)童館たよりに確認できます。

トコロん出沒情報

◆歯と口の健康週間行事

6月8日(日)午前10時～正午

場保健センター

問健康づくり支援課

☎ 29991・1813

◆まつい三世代まつり

6月21日(土)午前9時

30分～11時30分

場松井まちづくりセンター

問同センター ☎ 29994・1222

◆ふらっと祭り

6月22日(日)午前10

時30分～午後0時

場男女共同参画推進



よつこうちな〜フェス

6月15日(日)午前11時～午後3時

場観光情報・物産館 YOT-TOKO

内▼エイサーや舞踊▶沖

縄三味線のステージ▶

沖縄料理のキッチン

カーなど

問商業観光課 ☎ 29998・9155



よつこうちな〜親子で楽しむ運動あそび

6月21日(土)午前9時30分～11時

場こどもと福祉の未来館

内 おおむね2～6歳児と保護者

定 申し込み先着20組(市内在住優先)

持 上履き、フェイスタオル1人1枚

飲み物

申 6月16日(月)からこども支援セン

ターに電話・☎ ☎ 29922・

2238

センターふらっと
同センターふらっと
☎ 29921・2220

音訳ボランティア養成講習会

7月8日(火)～令和8年1月20日(火)

(全15回) 午前10時～正午

場 こどもと福祉の未来館

内 次の要件を満たす方

市内在住で18歳以上

全日程参加可能▶

コンの基本操作ができる▶

修了後、ボランティアとして活動可能

10人(定員を超えた場合書類選考)

持 ノートパソコン・ヘッドセット

申 6月20日(金)に申込書を、市

社会福祉協議会手話通訳・要約筆

記派遣事務所に直接・郵送

◎受講希望者はできる

だけ事前説明会(6月10

日(火)午前10時から)に参

加してください。電話・

メールでの事前申し込みが必要です。

問 同事務所 ☎ 29939・5064

☎ 29923・47800 ☎ 50641

toko-shakyo.or.jp

空き家と相続の無料相談会(予約制)

6月21日(土)午前10時～午後3時45

分

場 三ヶ島まちづくりセンター

内 市内在住の方

定 申し込み先着6組

内 空き家や相続に関する困りごと

申 6月20日(金)にNPO空き家・空地

管理センター(協定事業者)に電

話 ☎ 0120・3336・3366

問 住宅政策課 ☎ 29998・9216

6月4日～10日の

「歯と口の健康週間」

に合わせてイベント

を開催します。

6月8日(日)午前10

時～正午

場 保健センター

内 歯科健診と説明▶

歯みがき指導▶フッ化物

塗布(2歳～小学生)

相談(歯科・矯正歯

科)▶血管年齢測定など

問 健康づくり支援課

☎ 29991・1813

水道週間キャンペーン

毎年6月1日～7日は水道週間

です。今回は「透き通る 誇れる水に

感謝する」がテーマです。

6月2日(月)～6日(金)

場 観光情報・物産館 YOT-TOKO

内 パネル展示(水道水ができるまで、

管の耐震化)など

問 同局経営課 ☎ 29921・1087

食育月間イベント

6月18日(火)・19日(水)各

日午前10時～午後3時

場 市役所1階市民ホール

内 食育の取り組みの展示▶

簡単!美味しい!レシピの紹介▶

ベジチック、AGES糖化測定、血

管年齢測定▶栄養相談

◎来場者にジッパーバッグ、野菜鉛

筆、おからフッキーのいずれかをプ

レゼントします。(各先着)

問 健康づくり支援課

☎ 29991・1813

認知症 接し方・予防セミナー

認知症の方が住

み慣れた地域で安

心して暮らし続け

るためには、周囲

の関わり方が重要

です。日本発の認

知症ケア方法「カ

ンフォータブル・ケア」を学び、認

知症への接し方を理解します。

7月22日(火)午後1時30分～3時30

分

場 柳瀬まちづくりセンター

定 申し込み先着150人

問 NPOカンフォータブル・ケア普及協

会代表理事・南敦司さん

申 6月11日(金)に柳瀬地域包

括支援センターに電話 ☎ 2995

1・8887

所沢市民フェスティバル 協賛企業を募集

問 地域づくり推進課 ☎ 2998-9083

約20万人が来場する市民フェスティバルを応援しながらあなたの企業・団体をPRしてみませんか?

内 プログラム、ポスター、パネル、こども向けチラシ、ホームページバナー、会場案内看板、フライヤー配架、試供品、フォトコンテストの賞品提供など

申 6月～8月29日(金)に申込書を同フェスティバル実行委員会事務局(同課内)に提出

◎締め切りは掲載媒体により一部異なります。

▶ 詳細は同フェスティバル☎をご覧ください。



クイズ ②

所沢市は、世界農業遺産に認定された「武蔵野の落ち葉堆肥農法」の地域です。こうした地域の特性を生かしながら、有機農業をはじめとする環境にやさしい農業を進めていきます。

オーガニックビレッジ宣言



ヒント・11面 応募方法は15面