

なるほど! TOKYO2020

東京2020オリンピック・パラリンピックの開催まで約2年となりました。今月から、
知っておくと大会期間をより楽しめる情報を、毎月ご紹介していきます。

【問合せ】東京オリンピック・パラリンピック開催等担当課(第1分庁舎7階) ☎(5273)4220・FAX(5273)3931へ。

Q:東京でオリンピック・パラリンピックが行われるのはいつ?

A:東京2020オリンピックは2020年7月24日(金)~8月9日(日)、東京2020パラリンピックは2020年8月25日(火)~9月6日(日)に開催します。

2020年に向けて、さまざまなイベントが新宿区を含め、全国各地で開催されています。ぜひ参加して、一緒に盛り上げましょう!

Q:「東京五輪音頭」ってなに?

A:オリンピック・パラリンピックが東京で初めて開催された1964年に、故三波春夫さんが歌って大流行した曲です。

今回、曲調などを現代風にアレンジした「東京五輪音頭-2020-」が誕生しました。区内5会場で開催講習会(下記)を行いますので、参加して振り付けを覚えてみませんか?

東京五輪音頭-2020-講習会



▲東京五輪音頭2020ロゴ

【日時・会場】右表のとおり。いずれも時間は午後6時30分~7時40分(7月1日(日)のみ午後2時~3時10分)
【持ち物】室内履き、飲み物、タオル
【協力】しなの会
【申込み】当日直接、会場へ。

日程	会場
6月22日(金)	愛日小学校(北町26)
6月27日(水)	戸塚第二小学校(高田馬場1-25-21)
7月1日(日)	四谷小学校(四谷2-6)
7月6日(金)	柏木小学校(北新宿2-11-1)
7月11日(水)	落合第五小学校(上落合3-1-6)

名誉区民 故やなせたかしさん 原作映画に 区内在住の親子をご招待

「映画 それいけ!アンパンマン かがやけ!クルンといのちの星」

6月30日(土)
全国ロードショー

●やなせスタジオと新宿区から「愛」と「勇気」をプレゼント
全国の上映劇場で使える親子ペア鑑賞券をお贈りします。また、映画に登場するキャラクターが描かれた「はじめてのおでかけポーチ(下写真)」を、50名にプレゼントします。
【配給】東京テアトル
※区内の上映劇場:新宿バルト9(新宿3-1-26、新宿三丁目イーストビル9階)



©やなせたかし/フレール館・T.M.S.N
TV
©やなせたかし/アンパンマン製作委員会
2018



【対象】2歳~中学生のお子さんと保護者、150組300名(全国共通鑑賞券100枚、ムビチケカード(※)50枚。「はじめてのおでかけポーチ(左写真)」はムビチケカード当選者にプレゼント(1枚につき1つ))
※カード型の鑑賞券。劇場窓口またはインターネットで座席指定ができます。詳しくは、ホームページ(HP<http://www.movieticket.jp>)でご案内しています。

【申込み】はがきに2面記入例のとおり記入し、6月25日(必着)までに総務課総務係(〒160-8484歌舞伎町1-4-1、本庁舎3階) ☎(5273)3505・FAX(3209)9947へ。チケットの種類は選べません。応募者多数の場合は抽選し、当選者のみにチケットを7月2日(月)までに発送します。

知って実行 しっかり熱中症対策



熱中症は、本人だけでなく、周囲の人が早めに気づき、声を掛けることで防げます。熱中症を正しく理解し、予防と対処をしましょう。

【問合せ】健康政策課健康企画係(第2分庁舎分館1階) ☎(5273)3024・FAX(5273)3930へ。

◆熱中症とは

多量の汗をかいて体内の水分や塩分バランスが崩れ、体温調節がうまくできなくなり、熱が体内にこもることで発症します。
高温多湿な環境に長く居たり、梅雨明けや初夏など、体が暑さに慣れていないのに気温が急上昇するときは注意が必要です。

高齢者・乳幼児は特にご注意を

高齢者
熱中症患者の約半数は65歳以上の高齢者で、その半数以上は自宅で発症しています。

乳幼児
寝ているから・短時間だからと車内など短時間で気温が高くなる場所に1人にするのは危険です。

暑さや喉の渇きを感じづらく、体内の水分が不足しがちです。「エアコンの風が苦手です」「トイレが心配で水分をとらない」方も多く、注意が必要です。

ベビーカーでは大人よりも地面からの距離が近く、照り返しを強く受けます。体温調節機能も未熟で、喉の渇きを十分に伝えることも難しいため、注意が必要です。

このほか、持病がある方や睡眠不足・二日酔いの方・風邪などで体調が悪い方も注意が必要です。

環境省ホームページ【熱中症予防情報サイト】(<http://www.wbgt.env.go.jp/>)でも情報提供しています。

◆予防のポイント

水分と塩分の補給

- ▶喉の渇きを感じる前に、小まめに水分を補給する
- ▶大量に汗をかいたら、食塩水やスポーツドリンク等で水分・塩分を補給する
- ※ビール等のアルコールは、利尿作用があり水分補給には適しません。

体調を整える

- ▶バランスの良い食事や十分な睡眠・休養をとり、規則正しい生活を送る

住まい等の工夫

- ▶部屋の温度が28℃を超えないように、エアコンや扇風機を上手に利用する
- ▶カーテンやすだれで窓からの日差しを遮る
- ▶涼しい公共施設等を利用する(下記「まちなか避暑地」記事参照)

服装等の工夫

- ▶通気性が良く、吸汗性・速乾性のある衣類を選ぶ
- ▶外出時は日傘・帽子で直射日光を避ける

◆症状と対処

こんな症状が出たら熱中症を疑い対処しましょう

- めまい、立ちくらみ、軽い頭痛、吐き気、多量の発汗、筋肉痛、足がつる
- ▶風通しのいい日陰や冷房の効いている室内などに移動する
- ▶衣服をゆるめ、体を楽にする
- ▶水分・塩分を補給する
- ▶冷やしたタオルなどで脇の下や足のつけ根を冷やす

こんな症状が出たら危険です。すぐに医療機関を受診しましょう

- 頭痛、吐き気、おう吐、強い虚脱感、疲労感、体が熱い、反応が鈍い、言動がおかしい、汗が止まって、皮膚が乾燥している

すぐ医療機関へ!

意識がない場合は
すぐに救急車を呼びましょう

熱中症予防のため 地域で高齢者を見守ります

●夏期は地域での見守りを強化します

高齢者総合相談センターの職員が、見守りが必要な65歳以上の方を訪問するほか、情報紙「ぬくもりだより」の配布対象等の75歳以上の方には、熱中症対策に役立つパンフレットをお届けします。パンフレットは、同センター、特別出張所・地域センター・シニア活動館・地域交流館等でも配布しています。

【問合せ】高齢者支援課高齢者相談第二係(本庁舎2階) ☎(5273)4594・FAX(5272)0352へ。

暑さの厳しいときは まちなか避暑地をご利用ください

7月~9月の期間、高齢者の日中の居場所として、21か所の区の施設が利用できます。

【利用できる施設・利用時間】▶ささえーる 薬王寺・シニア活動館・地域交流館…午前9時~午後6時、▶高齢者いきいの家清風園…午前9時30分~午後6時(通常は午後5時までの利用時間を7月~9月は1時間延長)

【利用期間】7月1日(日)~9月30日(日)。土・日曜日、祝日も利用できます(高齢者いきいの家清風園は毎月第3火曜日休園)。

【問合せ】地域包括ケア推進課高齢いきがい係(本庁舎2階) ☎(5273)4567・FAX(6205)5083へ。

