



# 熱中症に注意しましょう



熱中症は、体内の水分・塩分のバランスが崩れることで起こります。初期症状は、めまい・筋肉痛・頭痛などですが、重症化すると命に関わることもあります。熱中症の危険性を高めるマスク着用にも注意しながら、予防しましょう。

## ●熱中症予防のポイント

- マスク着用時は体温調節がしづらくなり、マスク内の湿度が上がって、喉の渇きに気付きにくくなります。人と十分な距離(2m以上)を確保できる場合は、マスクを外して休憩するなどの工夫をしましょう
  - 炎天下での作業・運動は、極力避けましょう
  - 喉が渇く前の水分補給が大切です。こまめに水分補給をしましょう
  - 外出時は、帽子・日傘などを適切に使用しましょう
  - 体調管理に気を付けましょう
  - 室内でも注意が必要です。換気をしながらエアコンを適切に使用しましょう
- ## ●熱中症の応急処置
- 日陰・エアコンが効いた室内など、涼しい場所へ移動する

- 衣類を緩めて楽にして、水をかけたり、うちわ・扇風機などで風を送ったりして体を冷やす
- 水分・塩分(スポーツドリンク・薄い食塩水)を補給する

## ●一時休憩所を設置しています

▶設置場所 = 区役所(1階)・各地域センター(仲町・下赤塚・高島平を除く)・常盤台区民事務所・赤塚支所・志村健康福祉センター・おとしより保健福祉センター※最新の設置場所は、区ホームページをご覧ください。

## 問合

- 熱中症について…各健康福祉センター(6面「健康ガイド」参照)
- 一時休憩所について…健康推進課健康づくり係 ☎3579-2302

出場チームの練習会場のため▶  
問 = スポーツ振興課管理係 ☎3579-2651

- 地域センター・ホール
  - ▶施設・とき
  - 徳丸地域センター…7月3日(土)
  - 前野ホール…7月5日(月)
- ※施設点検などのため  
▶問 = 地域振興課庶務係 ☎3579-2161

## 成増 アートギャラリー

展示案内 ☎3977-6061

## ●大東文化大学書道部臨書展

▶とき = 7月2日(金)~4日(日)、10時~18時(最終日は17時まで) ▶内容 = 書作品40点

## シルバー人材センター 案内

## ●(公社)板橋区シルバー人材センター入会説明会

▶とき・定員(各1日制) = 下表参照  
▶ところ = グリーンホール601会議室 ▶対象 = 区内在住で、60歳以上の方※当日に入会する場合は、年会費が必要。 ▶申込・問 = 6月28日(月)朝9時から、直接または電話で、同センター ☎3964-0871

### 《入会説明会》

とき	定員(申込順)
A 7月16日(金)	25人
B 7月19日(月)	各35人
C 8月10日(火)	
D 8月11日(水)	
E 8月16日(月)	

※13時30分~15時30分(Aは9時30分~11時30分)

## お知らせ

### 7月は愛の血液 助け合い運動月間

区では、国・都と共催で、献血への理解を呼びかける運動を行います。この機会に、献血にご協力ください。

▶問 = 東京都赤十字血液センター ☎5272-3523、板橋区健康推進課健康づくり係 ☎3579-2302



### 「いたばし暮らしガイド 2021」を全戸配布します

暮らしに役立つ行政情報・地図・防災情報などを掲載した冊子です。7月から全戸配布しますので、お役立てください。

▶問 = 広聴広報課広報係 ☎3579-2022



### 板橋区景観賞募集

▶募集期間 = 6月28日(月)~7月30日(金) ▶対象 = 良好な景観の形成に寄与している区内の建築物・団体・まちづくり活動※自薦・他薦は問いません。※申込方法など詳しくは、区ホームページをご覧ください。

▶問 = 都市計画課都市景観係 ☎3579-2549



## I (あい)サロン

参加者のみなさんで気軽におしゃべりします。仲間づくりの場としてもご利用ください。

▶とき = 7月6日(火)14時~16時  
▶ところ = グリーンホール601会議室※当日、直接会場へ。  
▶テーマ = 発達障がい児の子育て  
▶問 = 男女社会参画課男女平等推進係 ☎3579-2486

## 非常用発電機などの 購入費用を補助します

▶補助対象機器 = 非常用発電機・小型蓄電池・充電器など ▶対象 = 区内で防災活動を行うマンション管理組合 ▶補助金額 = 費用の2分の1(上限60万円)※事前にご相談ください。 ▶問 = 地域防災支援課地域支援係 ☎3579-2152

## 高齢者見守り調査にご協力ください

高齢者の孤立を防ぎ、福祉・介護などのサービスが必要な方を区・関係機関へ円滑につなぐため、年1回調査を行っています。民生委員が対象世帯を訪問し、近況・困りごとなどの簡単な聞き取りを行います。

▶期間 = 9月まで ▶対象 = 区内在住で、昭和22年4月1日以前に生まれた一人暮らしの方・高齢者のみの世帯



## ●「ひとり暮らし高齢者見守り対象者名簿」登録者募集

▶対象 = 区内在住の70歳以上で、一人暮らしの方 ▶名簿登録事項 = 本人の氏名・住所・生年月日・電話番号、緊急連絡先の氏名・続柄・住所・電話番号※登録を希望する場合は、お問い

合わせください。登録内容の変更・辞退を希望する場合は、地域の民生委員にご連絡ください。

## 《いづれも》

▶問 = おとしより保健福祉センター地域ケア推進係 ☎5970-1114

## 休みます

## ●小豆沢体育館

▶とき = 7月1日(木)~8月下旬(予定)※東京2020オリンピック

# 特別区職員 採用試験を実施します

## ▶試験区分・第1次試験実施日など

= 右表参照※受験資格・採用予定数など詳しくは、採用試験案内をご覧ください。 ▶採用試験案内などの配布場所 = 板橋区人事課(区役所4階②窓口)・各地域センター・各区民事務所・区立各図書館・特別区人事委員会事務局・同事務局ホームページ

## ▶申込

●郵送(障がい者Ⅲ類のみ)…7月14日(消印有効)まで、同事務局任用課(〒102-0072千代田区飯田橋3-5-1)

●インターネット…7月15日(木)17時まで、同事務局ホームページ

▶問 = 同事務局任用課 ☎5210-9787、板橋区人事課人事係 ☎3579-2070

## 《特別区職員採用試験》

採用区分	試験区分	第1次試験実施日
経験者1級職	事務	9月11日(土)
	土木造園(土木)	
	建築	
	機械	
	電気	
	福祉	
	児童福祉	
	児童指導	
	児童心理	
	事務	
経験者2級職(主任)	土木造園(土木)	9月11日(土)
	建築	
	福祉	
	児童福祉	
経験者3級職(係長職)	児童指導	9月11日(土)
	児童心理	
	児童福祉	
就職氷河期世代Ⅲ類	事務	9月12日(日)
	障がい者Ⅲ類	