

ふるさとアーカイブ  
二ヶ領用水の染物風景 (昭和27年頃)  
染めた布を川でさらした後は染料で水が青くなつたと言われています。  
担当お気に入りの1枚



高津区 シンボルマーク  
かわさき市政だより 高津区版  
**たかつ**  
区の木 うめ 区の花 すいせん  
高津区統計データ(令和元年5月1日現在) 人口: 23万2,683人 世帯数: 11万2,762世帯

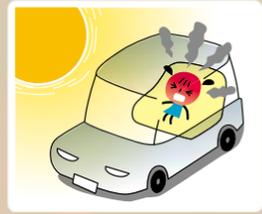
2019(令和元)年 6月1日発行  
発行 高津区役所  
〒213-8570 高津区下作延2-8-1  
6 月号  
総合案内 ☎861-3113

# 夏が来るぞお〜!

今月号は夏目の体調管理、熱中症・食中毒予防特集です。

## What's 熱中症とは?

熱中症は、高温多湿な環境に長くいることで、徐々に体内の水分や塩分のバランスが崩れ、体温調節機能がうまく働かなくなり、体内に熱がこもった状態です。屋内外問わずかかる可能性があります。昨年度はおよそ600人の市民が救急搬送されました。



## Check 予防のためには

- ✓のどが渇かなくても、麦茶などで水分とミネラルをこまめに補給。特に夜間の脱水予防のため、寝る前にもたっぷり!
- But アルコールやカフェイン飲料は利尿作用があるため水分補給には不向き。
- ✓室温28℃、湿度80%以下を保つためにエアコンを活用
- ✓直射日光を浴びないため、日傘や帽子を活用
- ✓ゆったりした服装で、熱がこもらない工夫を!



## Warning 熱中症かな?と思ったら

呼び掛けへの反応が悪い時や、脱力感や倦怠感がひどく動けない時、吐き気がある時、全身にけいれんがみられる時は、「熱中症」の可能性がります。すぐに救急車(119番)を呼び、次の対応をしましょう。

- 風通しのよい涼しい場所へ移動し、衣服をゆるめ、安静に。
- ぬらしたタオルや冷えたペットボトル、アイスパックなどで、首の付け根、脇の下、太ももの付け根を冷却。
- 大量に汗をかいている場合はスポーツドリンクや経口補水液を摂取。



問 区役所地域支援課 ☎861-3315 FAX 861-3307

健康福祉局保健所HP  
「熱中症に御注意ください!」



## What's 食中毒とは?



飲食物を摂取することによって急に起こる中毒や感染症です。食中毒菌によっては、食後数時間から数日後に症状が出ることもあります。生肉にはO157・カンピロバクターなどの食中毒菌が付いていることがあります。これらの菌は感染力が強く、少量の菌数で発症することがあります。お腹が痛くなるだけでなく、全身まひの後遺症が現れたり、命に危険を及ぼすこともあるため、次の心得3箇条を守りましょう!

## Pick Up

- ※O157…牛などの腸管内にいます。肉や野菜に付いていることがあります
- ※カンピロバクター…鶏などの腸管内にいます。市販の鶏肉の半数以上に付いています

## Check 安全に楽しく食べる心得3箇条

細菌を

### 増やさない!



- ✓お肉は、10℃以下で保管。常温放置すると菌が増えてしまいます!



### 付けない!



- ✓生の食材を扱った手、包丁、まな板等はしっかり洗浄・殺菌。野菜にもO157が付いていることがあります。
- ✓バーベキュー・焼き肉などでは食べるための箸とは別に「生肉用の箸」を使用。

### やっつける!



- ✓お肉は中心部までしっかり加熱。鶏刺し・鶏たたき等、生・半生・生焼けの肉は食べない!
- ※鶏刺しや生焼けのお肉を食べて、体調不良になったという通報が区内でも増えています
- ※牛レバー・豚肉(内臓を含む)は生食用としての販売・提供が禁止されています。絶対に食べないでください!



問 区役所衛生課 ☎861-3323 FAX 861-3308

健康福祉局保健所HP  
「食中毒の予防について」



### 高津区民音楽祭参加者募集

他のグループと交流を深めながら、準備から携わる音楽祭に参加してみませんか。

部門	日程	場所
バンド	11月23日(祝)	市民プラザ屋内広場
器楽	12月7日(土)	高津市民館大ホール
コーラス	12月8日(日)	高津市民館大ホール

**対象** ①～③の条件を全て満たすグループ

- ①区内在住、在学、在勤、区内で活動している人を含む3人以上
- ②全3回の「参加グループミーティング」に1人以上が毎回出席できる
- ③当日の運営に協力できる

**申問**6月28日(必着)までに参加申込書(区役所、出張所、市民館などで配布している他、区HPでもダウンロードできます)を直接、郵送、FAXで〒213-8570高津区役所地域振興課「区民音楽祭参加グループ募集」係 ☎861-3133 FAX 861-3103[選考]



### 高津どんなもんじゃ祭り ～ここから 街がちょっと好きになる～

区内の多様な市民活動やボランティア活動を紹介し、一緒に仲間になってくれる人を募集する「高津どんなもんじゃ祭り」。新たな出会いや発見を通して、市民活動の第一歩を踏み出してみませんか。



**日時** 6月16日(日)10時～16時 **場所** 高津市民館大会議室他  
**問**区役所地域振興課 ☎861-3133 FAX861-3103

### たかつ区健康福祉まつり

地域で暮らす多くの区民が触れ合い、交流しながら、一緒に健康と福祉を考えます。

合唱やコンサートの他、健康づくりを学ぶコーナー、権利擁護などの各種相談、参加団体による活動紹介や作品の展示も行います。景品がもらえるスタンプラリーや抽選会、骨密度測定なども実施。



**日時** 7月6日(土)10時～15時  
**場所** てくのかわさき(川崎市生活文化会館)  
**問**区役所地域ケア推進課 ☎861-3313 FAX861-3307

### 区のお知らせ 掲示板 申し込み方法は市版5面参照

### 案内

#### 1歳児歯科健診

☎7月17日(水)9時～10時半 区役所保健ホール ☎1歳3カ月未満の幼児30人 申問6月21日から直接か電話で区役所地域支援課 ☎861-3259 FAX 861-3307 [先着順]

#### 古着回収窓口の開設

衣類やシーツ、タオル類、カーテン、帽子などを回収します。☎6月17日(月)～22日(土)9時半～11時半 区役所市民ホール 問宮前生活環境事業所 ☎866-9131 FAX857-7045

### イベント

#### エコツアー&ミニソーラークッカー工作教室

区役所のエコの取り組みを紹介するツアーと、太陽の熱で調理できるミニソーラークッカーの工作。☎7月30日(火)13時半～16時 区役所保健ホール ☎小学3年生以上20人 ¥300円 申問7月2日17時まで直接かHPで川崎市地球温暖化防止活動推進センター(高津市民館内) ☎813-1313 FAX 330-0319 [抽選]

#### たかつde雪遊び! 親子そり体験

真夏の雪体験! 暖かい服装、スノーブーツ持参。☎8月3日(土)①8時半～9時55分 ②10時～11時25分 区スノーヴァ溝ノ口-R246 ☎4歳児～小学6年生と保護者35組 ¥1人各500円 申6

月17日13時から電話かFAXで高津総合型スポーツクラブSELF ☎833-2555 FAX833-3006 [先着順] 問区役所地域振興課 ☎861-3145 FAX861-3103



#### たかつサロンDEコンサート

日曜日の屋下がりのひと時、すてきな時間を過ごしませんか。出演:松野典子・平井貴(声楽とギター)。☎6月16日(日)12時10分～12時45分 高津市民館談話室コーナー 問同館 ☎814-7603 FAX833-8175

#### JAPAN DAY 親子de茶の湯体験

自分でお茶をたて、お茶の世界を体験できます。☎7月14日(日) ①10時半～11時半 ②13時～14時 ③15時～16時 市民プラザ茶室 ☎小学生以上と保護者各15人 ¥1人700円 申問6月15日9時から直接か定員に満たない場合11時から電話で市民プラザ ☎888-3131 FAX888-3138 [先着順]



### 講座

#### 大人も楽しむ絵本の世界

絵本の持つ力や素晴らしさを一緒に考えましょう。☎7月4日～8月1日の木曜、10時～12時、全5回 区プラザ橋 ☎20人 申問6月20日10時から直接、電話、FAXで同施設 ☎788-1531 FAX788-5263 [先着順]

#### はじめての歯みがき教室

☎7月2日(火)①9時45分～10時半

②10時45分～11時半 区役所歯科室 ☎4カ月～1歳未満の歯が生えた乳幼児と保護者30組 申問6月17日から直接か電話で区役所地域支援課 ☎861-3259 FAX861-3307 [先着順]

#### 離乳食教室

☎7月4日(木)、16日(火)、13時45分～15時(両日同内容) 区役所保健ホール ☎4～6カ月頃の乳児と保護者(大人のみの参加可) 申問開催日までに直接か電話で区役所地域支援課 ☎861-3259 FAX861-3307 [事前申込制]

#### 幼児食教室

☎7月11日(木)10時15分～11時15分 区役所保健ホール ☎1歳半～2歳頃の幼児と保護者 申問開催日までに直接か電話で区役所地域支援課 ☎861-3259 FAX861-3307 [事前申込制]

#### マタニティ料理教室

妊娠期の栄養、食生活に配慮したメニューを作ります。☎7月12日(金)9時半～13時 区役所栄養室 ☎妊娠32週までの妊婦 ¥500円程度 申問開催日前日までに直接か電話で区役所地域支援課 ☎861-3259 FAX861-3307 [事前申込制]

#### 夏休み親子わくわくクッキング

地域のボランティアと一緒に親子で楽しく料理しましょう。☎7月30日(火)10時～13時半 高津市民館料理室 ☎区内在住の小学生と保護者15組 ¥

1人500円程度 申

問6月26日から直接か電話で区役所地域支援課 ☎861-3259 FAX 861-3307 [先着順]



#### 多文化子ども塾ボランティア養成講座

外国人児童の学習支援ボランティアとして活動するために必要な心構えなどを学びます。☎7月27日～8月31日の土曜、10時～12時 高津市民館 ☎20人 申問7月6日10時から直接、電話、FAXで同施設 ☎814-7603 FAX 833-8175 [先着順]

#### 元気塾

生活習慣病の予防・改善、膝痛・腰痛などの緩和のための運動。☎毎週火曜(祝日を除く)12時15分～13時 高津スポーツセンター ☎当日先着で50歳以上15人 ¥500円 問同センター ☎813-6531 FAX813-6532

#### 夏休み子ども自由研究

夏休み期間に自由研究をテーマにしたイベントを複数行います。詳細はお問い合わせください。☎7月～8月 市民プラザ ☎20～40人 ¥500～2,700円 申問6月15日9時から直接か11時から電話で同施設 ☎888-3131 FAX888-3138 [先着順]

### 地域の防災訓練情報

日程	時間	自主防災組織名	場所
6月16日(日)	10時～12時	明津町内会・蟹ヶ谷自治会	子母口橋公園
6月30日(日)	10時～12時	子母口富士見台町内会	橘樹神社 社務所(子母口124-1)駐車場

問区役所危機管理担当 ☎861-3148 FAX861-3103

**日時** 6月25日(火)12時～12時40分  
**場所** 区役所1階ロビー  
**出演** 柴田さおり(ピアノソロ)  
**曲目** 幻想即興曲/ショパン ため息/リスト



柴田さおり

問区役所地域振興課 ☎861-3133 FAX861-3103