



かわさき区

【区の木】長十郎梨 (ちよつしゅうろうなし) 【区の花】ひまわり



【区の木】銀杏(いちょう) 【区の花】ヒオラ

2021(令和3)年8月1日発行

歴史文化と花のまち
かわさき

◎発行: 川崎市役所
〒210-8570 川崎市東田町8

8

月号

◎編集: 川崎市役所企画課 ☎044-201-3267 (FAX)044-201-3209

川崎市統計データ (令和3年7月1日時点) 人口 23万2,142人 世帯数 12万4,041世帯

総合案内 ☎044-201-3113

これからがピーク! 熱中症に注意!!

8月は熱中症による救急搬送者が最も多い時期です。水分補給、バランスの良い食事、十分な睡眠など、日頃の体調管理に気を付けて、熱中症を予防しましょう。

☎区役所地域支援課 ☎044-201-3214
FAX 044-201-3293

! こんな人は注意! !

高齢者、肥満傾向の人、幼児、持病がある人、体調不良の人や暑さに慣れていない人は熱中症になりやすいです。特に高齢者は体内水分が少なく、幼児は地面の熱の影響を受けやすいので注意が必要です。

高齢者

肥満傾向の人

幼児

持病がある人、体調不良の人や、暑さに慣れていない人



! 熱中症の症状 !

症状確認	手足のしびれ、めまい、立ちくらみ、筋肉のこむら返り、気分が悪い、ぼーっとするなど
応急処置	症状が出た場合は、涼しい場所で、服をゆるめ、体を冷やし、水分・塩分を補給してください
受診判断	自力で水分を補給できない場合や、休んでも症状が改善しない場合は、医療機関を受診!

呼びかけに応えない場合は、すぐに救急車を!!



Good! 基本的な予防 Nice!

暑さを避ける

- ✓ 涼しい服装や日差しのカット
- ✓ 体調に異変を感じたら涼しい場所へ
- ✓ 外出時は日陰で



のどが潤いてなくてもこまめに水分補給

- ✓ 1時間ごとにコップ1杯
- ✓ 1日1.2リットルを目安に
- ✓ 大量の汗をかいたら塩分も忘れずに



エアコン使用中もこまめに換気

- ✓ 窓やドアなど2カ所以上を開ける
- ✓ 扇風機や換気扇を併用
- ✓ 換気後はエアコンの温度をこまめに再設定



暑さに備えた体づくりと日頃の体調管理

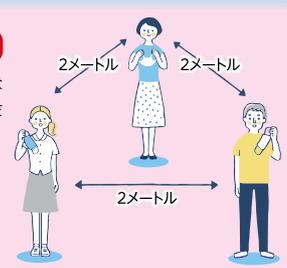
- ✓ 適度な運動を毎日30分
- ✓ 定時に体温と健康状態をチェック
- ✓ 体調が悪い時は静養



POINT マスクは熱中症リスク大!!

マスクをしていると熱が逃げにくいだけでなく、気付かぬうちに脱水状態になるなど、体温調節がしづらくなります。次の点を心掛けましょう。

- ① 屋外で人と十分な距離(2m)が取れる場合はマスクを外す
- ② のどが潤いてなくても、こまめに水分補給 (マスクをしていると、脱水症状に気付きにくい)
- ③ マスクをしながら激しい運動はしない



POINT お酒での水分補給はNG!!

アルコールには尿の量を増やす利尿作用があります。アルコールの利尿作用はとても強く、飲んだ水分以上の水分を排出するため、**お酒は水分補給になりません。**水も一緒に飲むことを心掛けましょう。



POINT バランスの良い食事で熱中症を予防!

熱中症の予防にはバランスの良い食事が大切です。主食、主菜、副菜をそろえた食事を1日3回食べましょう。区では、妊婦や乳幼児のバランスの良い食事についての講座を随時実施しています。詳細は区HPで。

副菜

野菜、きのこ、海藻料理、ビタミンやミネラル源となる

1食分の目安: 1~2品

主菜

肉、魚、卵、大豆料理 たんぱく資源となる

1食分の目安: 1品

主食

ごはん、パン、麺類 エネルギー源となる

1食分の目安: 1品

牛乳・乳製品

カルシウム源となる

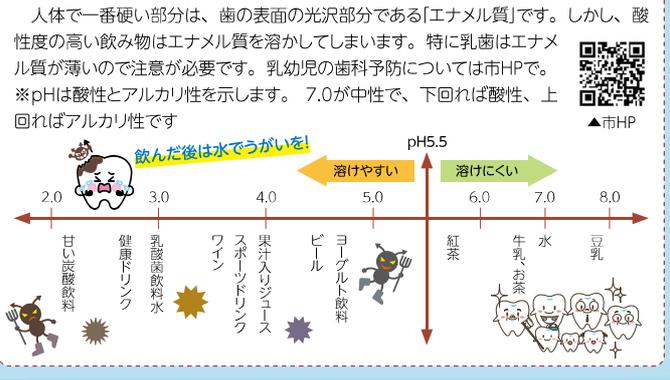
果物

ビタミンやミネラル源となる

※牛乳・乳製品と果物は、1日1回取りましょう

一緒に虫歯も気を付けよう

人体で一番硬い部分は、歯の表面の光沢部分である「エナメル質」です。しかし、酸性度の高い飲み物はエナメル質を溶かしてしまいます。特に乳歯はエナメル質が薄いので注意が必要です。乳幼児の歯科予防については市HPで。 ※pHは酸性とアルカリ性を示します。7.0が中性で、下回れば酸性、上回ればアルカリ性です



飲んだ後は水でうがい!

サマーフェスタは延期となりましたが、採火した火の展示は予定通り行います。

パラリンピックの聖火を展示します

川崎市では、7区で採った火を1つに集めて神奈川県に運ぶイベントを実施します。川崎区で採る火は、全国から多くの人々が訪れ、川崎の発展の礎になった川崎大師平間寺の大本堂で、市立田島支援学校桜校の児童3人が採火します。

採火した火は、パラスポーツの体験などができる「カルッツ☆パラスポ サマーフェスタ」で展示します。採火や展示の様子は、後日、YouTube(川崎区チャンネル)に掲載する予定です。パラリンピックを皆さんで盛り上げましょう。

日時 8月14日(土)10時~17時(展示時間:11時~16時)

場所 カルッツかわさき

☎区役所企画課 ☎044-201-3267 FAX044-201-3209



区のお知らせ 掲示板

申し込み方法は市版6面参照

教育文化会館

☎☎044-233-6361 FAX044-244-2347

戦争体験から学ぶ「私たち」の生き方

戦争体験者の歴史を映像で見たり、体験談等を聞いたりして、戦争と平和について考え、これからを前向きに生きていくヒントを学びます。9月30日~10月14日の木曜、10時~12時、全3回同施設 20人 9月1日10時から電話か区HPで。[先着順]



▲区HP

楽しいオカリナ講座

~オカリナを学んで友達づくり~

楽しく学んで、一緒に演奏しましょう。

う。10月8日、22日、11月5日、12日の金曜、10時~12時、全4回同施設 アルトC管のオカリナを持参できる区内在住・在勤のおおむね60歳以上8人 9月8日10時から直接か電話で。[先着順]



はじめてのリボン刺しゅう

立体的でかわいらしいポーチとカードケースを作ります。10月1日~29日の金曜、13時半~15時半、全5回同施設 10人 ¥3,400円 9月1日10時~15日17時に直接か電話で。[先着順]

講談師入門講座Ⅱ

日本の伝統芸能の「講談」に触れながら歴史を語る技術を学びます。10月2日、9日、16日、30日の土曜、

10時~12時、全4回同施設 区内在住・在勤のおおむね60歳以上8人 ¥300円 8月24日10時から直接か電話で。[先着順]



プラザ田島

☎☎044-333-9120 FAX044-333-9770

まちの音楽家たちのミニ・コンサート

川崎区出身の音楽家が演奏します。出演:艾梨徹(ピアノ奏者)、艾梨衛(サクソ奏者)。8月21日(土)19時~20時同施設 35人 8月17日10時から電話かFAXで。[先着順]

田島寄席

落語野郎Kチーム(社会人落語家ユニット)による落語会です。9月18日(土)14時~15時40分同施設 30人 9月10日10時から電話かFAXで。[先着順]

区役所地域ケア推進課

☎☎044-201-3203 FAX044-201-3293

かわさき区子育てフェスタ

子どもも大人も楽しく交流できるイベントです。パネル展示による子育て情報



▲区HP

中止になりました

11時~12時半 13時~14時半 教育文化会館 各30組(1組4人まで) 8月23日から電話か区HPで。[先着順]

おうちでフェスタ

かわさき区子育てフェスタで放映する音楽コンサートや地域包括ケアシステムに関連した大喜利の動画を

地域まもり支援センター 9月の健診案内 (会場は区役所5階)

Table with 5 columns: 健診名, 日程・受付時間, 内容など, 費用, 申問. Row 1: HIV 即日検査, 17日(火) 8時45分~9時45分, 匿名で受けられます。感染の可能性があったときから3カ月経過した10人, 無料, 18月17日 29月7日から電話で区役所衛生課 ☎044-201-3204 [先着順]

YouTube(川崎区チャンネル)に掲載します。8月31日~9月30日



▲YouTube

東海道かわさき宿交流館

〒210-0001 本町1-8-4 ☎☎044-280-7321 FAX044-280-7314

江戸時代の粋に遊ぶ「聲明」

いにしえから伝わる仏教音楽を披露します。出演:山本晴雄(西光寺住職)ほか。8月21日(土)14時開演(開場13時半)同施設4階 当日先着100人 ¥1,500円(全席自由)

お屋の落語

伝統芸能をお楽しみください。出演:初音家左橋(真打)、柳家り助(前座)。9月15日(土)14時開演同施設 100人 9月4日(必着)までに往復ハガキで同施設。[抽選]

市消防防災指導公社

☎☎044-366-2475 FAX044-272-6699

普通救命講習Ⅰ

心肺蘇生法や自動体外式除細動器(AED)の使い方などの講義と実習。9月15日(火) 9月27日(月)、9時~12時 川崎消防署 各30人 各800円 8月25日 9月6日、いずれも9時から電話で。[先着順]。*受講後に修了証を交付します。



発見! まちのひろば Vol.22

アトレ川崎 スカイコート

スカイコートは、川崎駅周辺のビルに囲まれたエリアの中心地、アトレ川崎の5階にある屋上広場・庭園です。

空が広く見える工夫がされているため、とても開放感のある空間になっています。車や自転車などの危険もないため、安全な子どもの遊び場にもなり、安心して保護者同士の会話を楽しむことができます。

芝生エリアもあり、四季を彩る花や草木を楽しむこともできるので、大人や家族でもくつろげる空間です。

開園時間 10時~19時(4月~9月)

10時~17時(10月~3月)

*雨天や地面がぬれている場合は閉園します

*新型コロナウイルス感染症拡大状況に応じて開園時間の変更や閉園する場合があります



子どもも安心!



花や緑が楽しめる♪

☎区役所企画課 ☎044-201-3267 FAX044-201-3209

*「まちのひろば」とは、誰もが気軽に集える出会いの場です