

「これならできごみ減量とリサイクル」小・中学生ポスター作品募集

市内在住・在学の小・中学生

テーマ/ごみ減量やリサイクル推進、食品ロス削減、海洋ごみ問題、レジ袋削減などのために自分が心掛けていること、またはこれからしようとしていること(作品内にキャッチフレーズを入れること)



令和2年度 低学年の部 金賞作品

9月6日(月)(消印有効)までに①市立小・中学校在学の場合は在学へ提出②そのほかの場合は〒182-0031野水2-1-1調布市クリーンセンターごみ対策課または〒182-8511市役所2階ごみ対策課へ郵送または持参

①②共に

四つ切画用紙(381mm×540mm)の作品裏面に学校名・学年、氏名(ふりがな)、(②は自宅の住所・電話番号も)を明記※紙などの貼り付け不可

応募作品は10月1日(金)~7日(休)に文化会館たづくり11階みんなの広場で展示(初日午後1時から。最終日正午まで)。入賞者には記念品、応募者全員に参加賞を贈呈

ごみ対策課 ☎042-306-8781

子ども発達センター夏の出張イベント

7月21日(水)②8月2日(月)③5日(休)④25日(水)

①④午前10時30分~11時30分②③午前10時~11時

①④子ども家庭支援センターすこやか②③文化会館たづくり7階保育室

未就学児(②0~2歳児③3~5歳児)と保護者

子ども発達センター職員による①ことばのお話②③親子遊びの紹介と個別相談④うんどうのお話

①言語聴覚士②③保育士ほか④作業療法士

各日申し込み順①④20組②③5組(個別相談は4組)

7月5日(月)午前9時から電話で子ども発達センター ☎486-1190へ

ほっとサロンしえいくはんず 7月

◎ママの困った!パパのまいった!

みんなで話そう コロナ禍の巣ごもり育児

赤ちゃんがいる家庭での悩みや過ごし方をシェアしませんか。自宅でする簡単な運動や遊びも紹介します。

7月28日(水)午後1時10分~2時30分

市民プラザあくろす3階ホール

3歳未満の子どもがいる家族

吉田敦子(助産師、整体師)

申し込み順5組

無料

1歳~就学前(7月6日(水)~14日(水))

詳細は男女共同参画推進センター参照

7月6日(水)午前9時から電話・Eメールで男女共同参画推進センター ☎443-1213・danjyo@w2.city.chofu.tokyo.jpへ (男女共同参画推進課)

(通信制)食育セミナー「目指せ!調布っ子食育マイスター」(12期生)

「食を通じたところとからだの健康づくり」をテーマに、食に関するさまざまな体験を通して、食べることについて楽しく学んでみませんか。

8月1日(日)~31日(水)

市内在住・在学の小学4・5年生(初参加のみ)

送付する講座テキストで学習後、「確認のワークシート」を健康推進課へ提出すると食育マイスターに認定

無料

はがきに住所、氏名(ふりがな)、学校名、学年、性別、電話番号、志望動機(学んでみたいことなど)を明記し、7月16日(金)(必着)までに〒182-0026小島町2-33-1文化会館たづくり西館4階健康推進課食育セミナー担当へ、または東京都電子申請サービス(右のQRコードからアクセス可)から7月18日(日)までに申し込み

協力/埼玉県立大学、オリジン東秀株式会社

健康推進課 ☎441-6100



調布市食育推進キャラクターマイスターくん



夏休み親子消費者講座「テレビ局取材ノウハウの基本」から学ぶ~情報の海の泳ぎ方~

取材体験などの演習をしながら、フェイクニュースなどにだまされない「正しい情報の見極め方」を学びます。

8月3日(水)午後2時~3時30分

①~④全てを満たす方①市内在住・在学の小学4年~中学3年生の子どもと保護者②パソコンなどインターネット環境が整っている③当日画面上に顔を映して参加できる④講座受講の様子を日本テレビで公開することに同意する

日本テレビ放送網(株)出張授業担当講師

20組(多数抽選)

無料(有線LANまたはWi-Fiでの接続を推奨)

オンライン(Zoom)で開催。受講決定者に参加URLなどを送付

Eメールに講座名、住所、参加者全員の氏名、電話番号、子どもの学年を明記し、7月14日(水)までに文化生涯学習課 ☎481-7140・bunsin@w2.city.chofu.tokyo.jpへ

ごみのゆくえを知ろう「夏休み処分場見学会」

8月10日(水)②17日(水)③20日(金)

見学場所/ニツ塚処分場・谷戸沢処分場・①八王子市戸吹クリーンセンター②浅川清流環境組合③武蔵野市クリーンセンター

①午前9時・JR八王子駅付近②午前9時・立川北公園付近③午前9時15分・JR三鷹駅付近

多摩地域在住・在勤・在学の小学生(原則4~6年生。保護者同伴)、中学生以上

各日20人(多数抽選)

500円(昼食代)※当日持参

詳細は東京たま広域資源循環組合参照、または問い合わせ

東京たま広域資源循環組合の申し込みフォームから申し込み、またははがきに参加者全員の住所、氏名、年齢、性別、日中連絡の取れる電話番号、参加希望日、通勤・通学先(多摩地域在住でない方のみ)を明記し、7月28日(水)(必着)までに〒190-0181西多摩郡日の出町大字大久野7642東京たま広域資源循環組合「夏休み処分場見学会」係 ☎042-597-6152へ

(ごみ対策課)

知っておきたい/ 思いやり 防災

パラハートちょうふ 福祉総務課 ☎481-7101

避難所での支援のポイント

- 自力での移動が困難な場合や車いすが使用できない場合は、周囲の方と協力して、背負ったり抱えて移動する
●医療や食事管理などが必要かを事前に伺っておく
●酸素ボンベを利用している場合は、避難所運営者と相談して、酸素ボンベが転倒・破損しないような場所やスペースを確保する
●内部障害のある方への個別対応が難しい場合は、避難所運営者と相談の上、医療機関などへ連絡して対応を検討する

これらの内容は、「障害のある方への災害時支援ガイド」「高齢者・乳幼児・外国人など支援が必要な方への災害時支援ガイド」に掲載しています。

配布場所/福祉総務課(市役所3階)、神代出張所、地域福祉センター、市民活動支援センター、総合福祉センター

市(右のQRコードからアクセス可)で閲覧可



災害時は、障害者・高齢者・乳幼児・外国人など配慮が必要な方も安全に避難できるように、地域で手を差し伸べ助け合う「思いやり」がいつも以上に大切です。「困っている方がいたら声をかける」など、皆さんのちょっとした思いやりが、配慮を必要としている方の安心につながります。

今回は、身体障害(肢体不自由・内部障害)のある方への支援のポイントを紹介します。

内部障害とは/心臓機能障害、腎臓機能障害、呼吸器機能障害、膀胱・直腸機能障害、小腸機能障害、ヒト免疫不全ウイルス(HIV)による免疫機能障害、肝臓機能障害の7つの障害の総称

身体障害(肢体不自由・内部障害)のある方が災害時に困ることの例

- 車いす、杖などを利用しなければ移動できない
●内部障害がある方は外見で判断が難しく、医療的対応や食事面の配慮が必要な場合がある
●必要な医療品や生活用品が手に入りにくくなり、継続した治療・健康管理・介護など必要な支援が受けられない

食育コラム

熱中症に備えて~水分補給のポイント~

近年、真夏日や猛暑日の日数が増加する傾向にあり、熱中症への対策が欠かせません。

水分をとり汗をかくことは、体温調節のためにとっても重要です。

水分補給のポイントは、①のどが渇く前に、こまめに補給する②起床時・入浴前後にも意識して補給する③1日当たりの摂取量は食事以外で1.2リットルが目安④アルコールでは水分補給はできない(アルコールは尿量を増やし、体内の水分を排泄してしまうため)⑤大量に汗をかいた時は塩分補給も忘れずに

また、運動時や野外活動などでたくさん汗をかいた時は、スポーツ飲料など(塩分濃度0.1~0.2%程度)を活用することで、塩分も補給できます。ただし、糖分も含まれるため、とり過ぎには注意が必要です。通常の水分補給は、水かお茶で足りると言われています。

このような適切な水分補給を行い、熱中症予防を心掛けましょう。

参考/環境省「熱中症環境保健マニュアル2018」 健康推進課 ☎441-6100