

第15回あきる野夏まつり 参加者・出店者募集 8月5日(土)開催



●出店料：1万5千円(道路使用申請手数料含む)
 ●参加対象 町内会・自治会、社会教育団体、市民団体、市内事業所
 ●代表者は、20歳以上の方
 ▼申込み方法 5月19日(金)までに、あきる野ルピア3階あきる野商工会窓口に配置している申込用紙に必要事項を記入の上、申し込んでください。
 ※状況により、お断りすることがあります。

▽募集内容
 ●イベント参加者：駅前大通りで実施する流し踊り、和太鼓、ソーラン踊りの出演
 ●ステージ参加者：秋留野広場で実施する北口フェスティバルの出演
 ●模擬店出店者
 *区画：1区画(テント1張間口3.6m×奥行1.8m)

▽問合せ 商工振興課商工振興係(直通558・1867)

高齢者げんき心援事業

高齢者在宅サービスセンターでは、市内在住の65歳以上の方を対象に、次の事業を実施します。
 ※受付時間：平日午前9時～午後5時

開戸センター (0550・2755)

▽ピエロ人形 手作りのかわい
いピエロ人形を作ります。
 ●日時：5月30日(火)・31日(水)(全2回) 午後1時30分～3時
 ●講師：大津節子さん
 ●定員：10人(申込み順)
 ●持ち物：裁縫道具
 ●費用：1500円(材料費込み)

萩野センター (0550・2722)

▽かんたんデコパージュペー



五日市センター (0533・0330)

パナプキンのおしゃれな柄を色々なものに転写するクラフトです。5月はせつけん、6月はメガネケース、7月はスリッパを予定しています。
 ●日時：5月7月の毎月第4火曜日(全3回) 午後1時30分～3時
 ●講師：辻かおりさん
 ●定員：10人(申込み順)
 ●持ち物：電話で説明します。
 ●費用：2500円(初回一括払い。材料費別)

萩野センター (0550・2722)

▽ノルディックウォーキング
 2本のポールで足腰に負担を
 かけずに運動効果をあげるウ
 ォーキングです。
 ●期日
 ▼日時 6月23日(金) 午前10時
 午後1時
 ▼場所 秋川ふれあいセンター
 (83)

健康教室「美食健」

●内容
 ▽講話：血糖値、糖尿病予防、バランスの良い食事など
 ●調理実習：糖尿病予防の献立
 ▽講師 栄養士(健康課職員)
 ▽対象 市内在住の方
 ▽定員 30人(抽選)
 ▽持ち物 筆記用具、エプロン、三角巾、手拭きタオル
 ▽費用 300円
 ▽その他
 ●抽選の場合：初めての方を優先します。
 ●抽選結果：6月2日(金)以降、はがきで通知します。
 ▼申込み方法 5月16日(火)から31日(水)までに、電話で申し込んでください。

●費用：各500円(別途貸ボ
 ール300円)
 ●抽選の結果：6月2日(金)以降、はがきで通知します。
 ▼申込み方法 5月16日(火)から31日(水)までに、電話で申し込んでください。

健康教室「美食健」

●費用：各500円(別途貸ボ
 ール300円)
 ●抽選の結果：6月2日(金)以降、はがきで通知します。
 ▼申込み方法 5月16日(火)から31日(水)までに、電話で申し込んでください。

空間放射線量 測定方法を 変更しました

近年は、測定値の推移に大きな変動がないため、4月測定分から測定場所、測定頻度を変更しました。
 また、4月21日(金)に定点の6か所で測定を行った結果、基準値(毎時0.23μSv)を超える地点はありませんでした。詳しくは、市ホームページをご覧ください。

光化学スモッグに 気をつけましょ

気温が高く風が弱い日は、光化学スモッグが発生しやすくな

▽問合せ 生活環境課生活環境係

ります。光化学スモッグが発生すると、「目がチカチカする」「のどが痛い」など、健康への影響が心配されるため、屋外での運動を控えましょう。
 ▼光化学スモッグ注意報などの入手方法
 ●テレホンサービス：☎03・5320・7800
 ●インターネット：<http://www.oxkankyo.metro.tokyo.jp/ox.php>
 ●自動メール送信：パソコンや携帯電話のメールアドレスを登録することで、光化学スモッグ注意報などが発令された際に、自動的にメールが送信されます(<http://www.oxkankyo.metro.tokyo.jp/mail.php>)。
 ▼問合せ 生活環境課生活環境係

表 光化学スモッグ注意報などの発令基準

発令区分	発令基準
光化学スモッグ 学校情報	オキシダント濃度が100ppb以上の状態になり、その状態が継続すると認められるとき。 ※学校情報は、児童・生徒の光化学スモッグによる被害を未然に防止するため、学校などに提供する情報です。
光化学スモッグ 注意報	オキシダント濃度が120ppb以上の状態になり、その状態が継続すると認められるとき。
光化学スモッグ 警報	オキシダント濃度が240ppb以上の状態になり、その状態が継続すると認められるとき。

めざせ健康あきる野21 健康情報「健やか」(103)

～子どもの歯について～

歯の生え始めは、未完成の状態、唾液の中からカルシウムやリンなどを取り込んで、硬い歯になっていきます。そのため、生えたばかりの歯は、とてもむし歯になりやすいです。

むし歯は、口の中のむし歯菌が口の中に残っている食べ物のカスを栄養にして、歯の表面に付着し、酸をつくり、歯の表面を溶かします。

乳歯がむし歯になっても、永久歯が生えてくるので問題ないと思いがちですが、乳歯のむし歯が多いとよく噛めず、さらに永久歯の歯並びが悪くなり、歯が上手に磨けず、永久歯もむし歯になりやすくなります。

歯は、生きていくために、生涯使用する大事なものです。子どもの頃から歯を大切にすることを心がけが必要です。

【むし歯を予防するためのポイント】

●毎食後歯磨きをする 乳歯から永久歯に生え変わるときは、歯並びが悪くなり、歯磨きが難しくなります。自分で磨けるようになって

も、小学校2年生頃までは、仕上げ磨きを保護者が行いましょう。歯と歯茎の境目、歯と歯の間、噛む面の溝は、汚れが残りやすい部分なので、そこに歯ブラシの毛先をしっかりとあてて磨くこと、さらに歯間ブラシなどを使用して歯と歯の間の汚れを取り除くことも効果的です。

●食べる時間を決める 糖分の多い食べものをダラダラ食べると、むし歯菌が歯にべったりと付着し、むし歯になりやすい状態になります。

●よく噛んで食べる よく噛むことで、唾液の分泌が盛んになり、むし歯予防の効果がアップします。

●定期的な歯科健診 かかりつけ医を決めて、年に2回程度、歯科健診を受けましょう。

6月4日～10日は、「歯と口の健康週間」です。歯について家族で話し合ってみましょう。
 ○問合せ 健康課母子保健係