

# 高齢者の皆さんへ

## 熱中症予防をして夏を元気に過ごしましょう 問い合わせ 高齢者支援課

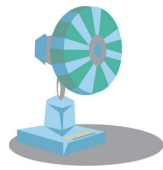
熱中症患者のおよそ半数は65歳以上の高齢者といわれています。現在は新型コロナウイルス感染防止対策でマスクを着用する機会が多いため、体温調節にはより一層の注意が必要です。熱中症予防のための5つのポイントを紹介します。

### 熱中症予防の5つのポイント



#### ①暑さを避ける

- ▷扇風機やエアコンなどを利用して、室内の温度を調整する。
- ▷感染症予防のため、換気扇や窓を開放することで換気しつつ、エアコンの温度設定をこまめに調整する。
- ▷暑い日や日中の時間帯の外出を控える。
- ▷汗を吸いやすく通気性の良い涼しい服装をする。



#### ②マスクの着用に注意する

- ▷湿度や気温が高い中でマスクの着用には注意し、屋外で人との距離(2メートル以上)を十分に確保できる場合は、マスクを外す。
- ▷マスクを着用しているときは、負荷のかかる作業や運動を避け、周囲の人と十分な距離をとりながら、適宜マスクを外して休憩する。

#### ③こまめに水分補給をする

- ▷のどの渇きを感じる前に、1日1ℓ以上を目安にして水分補給をする。
- ▷起床時、就寝前、運動や外出の前後、入浴の前後などに水分補給をする。
- ▷大量に汗をかく場合は塩分も一緒に補給する。
- ※水分や塩分に制限がある方は主治医に相談してください。

#### ④日頃から健康管理をする

- ▷日頃から体温測定、健康チェックをする。
- ▷バランスの良い食事をとり、十分な睡眠をとる。
- ▷体調が悪いと感じた時は、無理せず休む。また、早めに主治医に相談する。



#### ⑤暑さに備えた体をつくる

- ▷暑くなり始めの時期から無理のない範囲で適度に運動する。



### 議会人事決まる

副議長

鴻井伸二議員



結城守夫議員(前副議長)が、令和4年5月2日付けで議員を辞職しました。これに伴い、市議会定例会5月招集議会で副議長選挙が行われ、選挙の結果、鴻井伸二議員

が副議長に選任されました。また、各委員会委員の補充選任が行われました。変更があった委員会の委員は次のとおりです。

—敬称略—  
◎…委員長、○…副委員長

議会運営委員会

◎島崎 実、○湖城宣子、寺島和成、みねぎ拓実

◎阿部悦博、○下田盛俊

◎久保富弘、山内公美子

◎阿部悦博、○下田盛俊

◎井上たかし、ひだ紀子

◎片谷洋夫、島崎 実

◎鴻井伸二(1名欠員)

東青梅1丁目地内諸事業用地等特別委員会

◎天沼 明、○片谷洋夫

◎寺島和成、山崎哲男

◎阿部悦博、井上たかし

◎湖城宣子、山内公美子

◎山内公美子

◎寺島和成、ぬのや和代

◎ひだ紀子、藤野ひろえ

◎榎澤 誠、湖城宣子

◎追田晃樹、天沼 明

◎大勢待利明、○天沼 明

◎寺島和成、みねぎ拓実

◎湖城宣子、追田晃樹

◎山田敏夫、山内公美子

◎議会事務局

### ブロック塀等撤去費用補助制度

ブロック塀等を所有・管理している方は、適切な維持管理を行い、倒壊事故の防止にご協力をお願いします。

市では、ブロック塀等の全部または一部を撤去する場合の費用の一部を補助しています。

補助対象 次の要件をすべて満たすこと

▽道路に面し、前面道路の地盤面からブロック塀等の頂部までの高さが1mを超え、かつ、当該ブロック塀等の構造部の高さが60cmを超えるもの

▽地震発生時等に倒壊し、通行を妨げ、または人に

▽危険を及ぼすおそれがあるもの

▽令和5年3月31日までに工事が完了すること

補助額 次のいずれかのうち最も少ない額(1千円未満の端数切り捨て)

▽工事に必要な費用の10分の9の額

▽撤去するブロック塀等の長さ1m当たり6千円を乗じて得た額

▽18万円

※申請要件や申請方法等の詳細は、市役所1階総合案内、防災課(市役所5階)、各市民センター、中央図書館で配布する案内または市ホームページ



(記事ID:2197・申請書のダウンロード可)を閲覧ください。お問い合わせ 5年3月31日 防災課危機管理係

### 傍聴にお出かけください

	青梅市行政改革推進委員会	青梅市都市計画審議会
日時	6月30日(木) 午後1時30分から	7月4日(月) 午前9時30分から
会場	市役所3階 教育委員会会議室	市役所議会棟3階 大会議室
内容	青梅市行政改革推進プラン【令和5年度～令和9年度】(仮称)に向けた提言について	住宅市街地の開発整備の方針の改定について
定員	先着5人	10人(抽選)
傍聴受付	当日の午後1時15分～25分に会場入り口で	当日の午前8時45分～9時に会場入り口で
問い合わせ	財政課	都市計画課計画係

### マイナンバーカード申請のための 休日臨時窓口を開設します

市内に住民登録がある方を対象に、専用のタブレットを利用して写真撮影をし、その場でマイナンバーカードを申請できるサービスを行っています。

日時 6月26日(日) 午前9時～午後3時

※月々金曜日と時間が異なります。

※申請書を持っていない場合は、本人確認書類(保険証等)を持参すると、申請書を再発行することができます。

※カードの受取り、電子証明書の更新、暗証番号の再設定等の手続は実施しません。

詳細 市ホームページ(記事ID:57103)参照

問い合わせ 市民課マイナンバーカード担当