

| | | |
|----------------|----------|---------|
| 6月1日現在（前月との比較） | | |
| 世帯数 | 63,361世帯 | （40世帯増） |
| 人口 | 133,513人 | （89人減） |
| （男） | 67,066人 | （43人減） |
| （女） | 66,447人 | （46人減） |

夏本番！市営プールオープン

7月20日（土）～8月31日（土）



市営プールでのサービス

- ▶ ビート板やプルブイなどの遊泳補助具の貸し出し（個数制限あり）
- ▶ 気温や水温が低い日のバスタオル貸し出し
- ▶ 浮具等への空気入れのサービス（東原公園水泳場、わかぐさ公園こどもプール）
- ▶ 1回の利用ごとに1ポイントを付与し、15ポイントで1回の無料券と交換（東原公園水泳場、わかぐさ公園こどもプール）

問い合わせ 市営水泳場指定管理者青梅市スポーツ施設運営パートナーズ（住友金属鉱山アリーナ青梅〈総合体育館〉内） ☎ 24-7721

| 名称・所在地・電話番号 | 時間 | 区分 | 2時間以内 | 延長1時間ごと | ロッカー代 | 設備 |
|-------------------------------------|------------|-------|-------|---------|-----------------|--------------------------|
| 東原公園水泳場（※） 今寺5-11 ☎ 31-7488 | 午前10時～午後6時 | 中学生以下 | 50円 | 30円 | 10円 | ☆幼児用 ☆2.5m ☆流水 ☆スライダー |
| | | 大人 | 200円 | 100円 | | |
| わかぐさ公園こどもプール 河辺町8-14-3 ☎ 32-5353 | 午前10時～午後5時 | 小学生以下 | 40円 | 20円 | 100円 （使用后返却） | ☆幼児用 ☆流水 |
| | | 付き添い | 100円 | 50円 | | |
| 沢井市民センタープール 沢井2-727-1 ☎ 78-8873 | | | 無料 | | | ☆2.5m |

※ジュニアスポーツ教室開催のため、7月22日（月）～25日（木）の午前10時～正午は、2.5mプール利用不可（正午から利用可）。22日～25日の天候によっては予備日の26日（金）も該当。市民体育大会・水泳大会開催のため、8月18日（日）は2.5mプールは利用不可、2.5mプール以外のプールは正午から利用可。

イベント

- ▶ **プール縁日（ヨーヨーすくい、うきわ輪投げ等）**…東原公園水泳場・8月6日（火）、わかぐさ公園こどもプール・8月8日（木）、沢井市民センタープール・8月12日（振休）各日午前10時～午後2時
- ▶ **1日ライフガード体験（プールの監視員の業務を通じた就労体験・予約制）**…東原公園水泳場は8月20日（火）、わかぐさ公園こどもプールは8月21日（水）、沢井市民センタープールは8月22日（木）各日午前11時～正午
- ▶ **ワンポイントレッスン（アドバイス、フォームチェック）**…東原公園水泳場・水曜日の午後3時～3時50分
- ▶ **タイムトライアル（2.5mプールでタイム測定）**…東原公園水泳場・木曜日の午後4時～4時50分
- ▶ **小学生泳力検定**…東原公園水泳場・金曜日の午後3時～3時50分

ご注意ください 小学2年生以下の利用は、高校生以上の付き添いが必要です（付き添い1人につき小学2年生以下2人まで利用可）▶おむつの取れていない乳幼児は、幼児用プールのみ利用できます。プール用おむつ、水着を着用してください▶場内では、係員の指示にしたがってください。

次のような方は入場できません 小学2年生以下で高校生以上の付き添いがいない方▶伝染性疾患、心臓疾患、皮膚病、耳だれ、かぜ気味の方▶傷が完治していない方▶酒気を帯びた方▶入れ墨・タトゥーを水着やラッシュガード等の水泳用着衣で隠せない方



「ちょっと、ひと涼みませんか」 熱中症予防声かけプロジェクトに取り組んでいます

今年もまた、暑い夏がやってきます。
市では、熱中症にかかる人をなくすために、「ひと涼み」という日本らしい習慣を世の中に広げていく「ひと涼みしよう熱中症予防声かけプロジェクト」に取り組んでいます。
熱中症は、水分をとること、部屋を涼しくすること、休息をとること、栄養をとることで防ぐことができます。
お互いに「ちょっと、ひと涼みませんか」と声をかけあい、熱中症を防ぎましょう。
熱中症予防のための5つの声かけ
☆温度に気を配ろう ☆飲み物を持ち歩こう
☆休息をとろう ☆栄養をとろう ☆声をかけ合おう
問い合わせ 健康センター ☎ 23-2191

熱中症に気をつけよう！

熱中症は、急に暑くなったときや、それほど気温が高なくても湿度が高い場合に発生しています。また、屋外だけではなく室内でも起こるおそれがあります。
運動をする際は、「こまめな水分補給」、「できるだけ薄着で、屋外では帽子をかぶるなど服装に気をつける」、「30分に1回程度を目安に休憩をとる」などの対策を行い、熱中症を防ぎましょう。
問い合わせ スポーツ推進課