



編集・発行/株式会社ティー・エム・エンタープライズ  
興本地域学習センター・体育館・図書館

〒123-0844 足立区興野 1-18-38  
TEL 03-3889-0370 FAX 03-3889-9760  
<http://www.city.adachi.tokyo.jp/bunka/okimoto.html>

# オキモトウォーカー OKIMOTO Walker

地域情報紙 毎月1日発行

No.099

7月号  
2015

TAKE FREE!

熱中症にご用心!!!

《写真》今年も元気に育ってます!  
胡瓜のグリーンカーテン

株式会社ティー・エム・エンタープライズは  
安全で清潔な空間と親切で丁寧なコミュニケーション  
であなたの「知りたい」「学びたい」「運動したい」を  
応援します!



**AED 設置施設**

Automated External Defibrillator  
(自動体外式除細動器)

当センターはお客さまの安全にも心がけて  
おります。安心してご利用ください。

# 情報ノート

お申込みは 6月26日(金) 午前9時より受付開始!  
お問合せ 03-3889-0370 まで

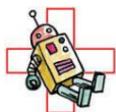
## 興本将棋サロン

地域学習団体「棋興会」会員  
7月11・25日 土曜日  
19:00~21:00  
対象：小学生以上  
定員：各20名  
費用：各100円 ※当日受付



## おもちゃの病院 in 興本

あだちトイ・ドクターズ  
7月5日 日曜日  
13:00~16:00  
対象：どなたでも  
定員：30名  
費用：無料 ※受付不要  
※修理は原則無料ですが、交換・補強した部品代がかかる場合もあります。



## フルーツミニコンサート in 興本

演奏：上野ひろみ  
7月19日 日曜日  
10:30~11:00  
対象：どなたでも  
費用：無料 ※受付不要  
会場：1階 ホール



## ガーデンサロン in 興本

榎崎 悠也  
7月27日 月曜日  
10:00~12:00  
対象：16歳以上  
定員：10名  
費用：無料 ※当日受付



## 「こそだて窓口」

~おしゃべり広場と  
ママエクササイズ~  
NPO 法人子育てパレット  
7月9日 木曜日  
10:00~11:10  
対象：就園前の子どもと保護者  
定員：20組  
費用：無料 ※受付不要

子育てに関する話題の自由なおしゃべり交流サロンです。家庭でできる簡単なスキルの習得をサポートいたします。7月は「おしゃべり広場とママエクササイズ」です。

## ビーズゆるゆるオリジナルヘアアクセサリを作ろう

馬場 円  
7月20日 月曜日(祝)  
10:30~12:00  
対象：16歳以上  
定員：10名  
費用：1,500円

## 浴衣の着付けをご家族お友だちに見せてみませんか

高島 尚子  
7月23・30日、8月6日  
木曜日 計3回  
13:30~15:30  
対象：中学生以上の女性  
定員：6名  
費用：1,500円

お子様やお友だちへの着付けの方法を学べる講座です。二人一組になり、相手がいる状態できれいに浴衣を着せるコツをお教えします。親子や親しい友人の方々と一緒に、ぜひご参加ください。

## 健康長寿カフェ ~のぎくの会~

市川 道子  
7月24日 金曜日  
14:00~15:30  
対象：おおむね65歳以上  
定員：10名  
費用：100円(保険料込み) ※当日受付



## 夏休み工作！親子で作ろう手作り絵本

吉澤 はる江  
7月26日 日曜日  
10:00~16:00(休憩2時間有り)  
対象：小学生と保護者  
定員：8組  
費用：1,000円(教材費込み)

本文に絵と内容を描き、製本をして自分だけのオリジナル絵本が作れます。



## 夏休み！わんぱく体操ちびっこ編

足立区フィットネス指導者連絡会  
8月3・4・5日  
月・火・水曜日 計3回  
9:00~10:00  
対象：4~6歳の子ども  
定員：30名  
費用：1,020円(保険料込み)



元気いっぱい体を動かして、楽しい夏休みを過ごしましょう！

## 夏休み！コーディネーショントレーニング

足立区フィットネス指導者連絡会  
8月3・4・5日  
月・火・水曜日 計3回  
10:30~11:30  
対象：小学1~3年生  
定員：40名  
費用：1,020円(保険料込み)



楽しく体を動かしながら、様々な運動能力や体幹バランスなどの身体能力の向上を目指します！

## 明るくいいき！スポーツ吹矢(8月期)

サザンさわやか倶楽部  
8月3日~31日  
月曜日 計4回  
13:30~15:30  
対象：16歳以上  
定員：25名  
費用：2,190円(教材費込み)



↑↑↑  
インターネットからのご利用はこちら  
(※PC用サイトです)

[www.city.adachi.tokyo.jp/bunka/kouzasisutemu.html](http://www.city.adachi.tokyo.jp/bunka/kouzasisutemu.html)

26日の受付は、窓口、電話は9時から、インターネットは13時からだリン♪

# 情報ノート

お申込みは 6月26日(金) 午前9時より受付開始!  
お問合せ 03-3889-0370 まで

## 強い心身を作ろう！「空手教室」

星 智  
8月7日~9月25日  
金曜日 計7回  
19:00~20:30  
対象：小学生以上  
定員：20名  
費用：3,430円(保険料込み)



## 楽しく簡単リフレッシュ！「3B体操」

市川 道子  
8月19・26日  
水曜日 計2回  
10:30~11:30  
対象：おおむね50歳以上  
定員：5名  
費用：1,000円(保険料込み)



## パパ・ママのための水道キャラバン2015

水道キャラバン隊  
8月4日 火曜日  
14:00~14:45  
対象：就学前の子どもと保護者  
定員：15組  
費用：無料



日頃使っている水について、理解を深めていただく講座です。赤ちゃんのミルクに水道水は大丈夫?という疑問や災害の際の対策や、お水の上手な節約術などもお教えします。身体を使って遊ぶコーナーもあるので、お子様と一緒に水道について楽しく学べます!



## 講座報告!!

### フルーツミニコンサート in 興本

5月17日(日) 上野ひろみ先生による、フルーツミニコンサートを開催いたしました。毎月第三日曜日に開催しているこのコンサート! 上野先生が奏でる魅力溢れるフルートの音色は、館内ロビーに優しく響き渡り、鑑賞している全ての方を魅了していきます。この日も季節に合わせた楽曲や人気アニメの曲など、年齢問わずだれでも楽しめる楽曲が披露され、来館された方誰もが聞き入っていました。

子どもから大人まで誰もが楽しめるフルーツミニコンサートを今後もぜひご鑑賞ください!

貴方におすすめ講座!  
Page-3 に掲載中!



貴方におすすめ♡

講座紹介！

6/26(金)

受付開始!

### 夏休み工作 ステキなジェルキャンドルをつくろう

講師：NPO 法人 あちこち会

8月7日 金曜日

14:00~15:00

対象：小学生以上(小学1~3年生は保護者同伴)

定員：10名

費用：960円(教材費保険料込み)



### 夏休み工作「親子で作ろうステンシルエコバッグ」

講師：馬場 円

8月10日 月曜日

10:30~12:00

対象：5歳~小学3年生の子どもと保護者

定員：8組

費用：1,500円(教材費込み)



### 夏休み電気教室「備長炭電池づくり」

講師：NPO 法人 あちこち会

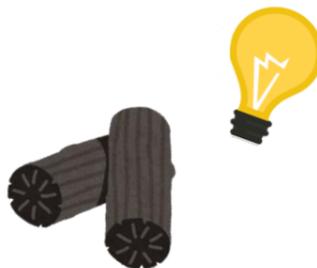
8月12日 水曜日

14:00~15:30

対象：小学生(小学1~3年生は保護者同伴)

定員：20名

費用：120円(保険料込み)



### 夏休み子ども体験学習「お金ってなあに」

講師：SMBC コンシューマーファイナンス

8月4日 火曜日

10:30~11:30

対象：小学生

定員：20名

費用：110円



OKIMOTO Walker 図書ページ

2015年  
7月号



## 本のメロディー



### 七夕スペシャルおはなし会・工作会



ふだんみられないパネルシアターや、  
大きな絵本のよみかたりなど、スペシ  
ャルなおはなし会です。  
おはなし会のあとで、工作会もあるよ。  
何をつくるかは当日のおたのしみ♪

【日時】7月5日(日)

14:00~

【会場】興本センター

レクホール

【申込】不要

当日直接レクホールに  
お越しください

### 夏休み小学生一日図書館員

貸出・返却・本の調べ方  
本のフィルムかけなど  
図書館員のお仕事を  
体験してみませんか?



【日時】7月23日(木)・24日(金)

8月3日(月)・4日(火)

14:00~16:30

【対象】小学4~6年生

【申込】7月11日(土)9:00から  
電話・窓口にて受付

### 夏休み工作!親子で作ろう手作り絵本

用紙に絵と本文を  
描き、製本をして  
オリジナル絵本を  
作ります。



【日時】7月26日(日)

10:00~16:00

【会場】興本センター 教養室(和室)

【費用】1,000円

【講師】吉澤はる江氏

【申込】6月26日(金)9:00から  
電話・窓口にて受付

今月の特集棚

大人

和を感じよう  
日本人と外国人

ティーン

星・宇宙  
知的に好奇心

こども

うみ・やま  
けんきゅう・かんさつ

# 新刊棚 しんかんだな

毎月数多く入る新刊の中からピックアップしてご紹介します！



## 『家族を撮る。』

子どもとの10年を残す、デジカメLesson』

藤本 陽子／著  
マイルスタッフ

写真の目的は「撮ること」ではなく「後で見ること」だと著者は言います。イメージ通りの写真を撮ろうと思いがちですが、そうではなくありのままの状況を活かして撮ればきっと、その時の記憶が鮮やかに蘇る、家族のかけがえのない記録になるのではないかと思います。



## 『子どもたちにしあわせを運ぶチョコレート。』

ティーンズ

白木 朋子／著 合同出版

甘くておいしいチョコレート。そのチョコレートづくりに欠かせないカカオ豆を栽培しているアフリカでは、多くの子どもたちが働かされています。この本にはチョコレートづくりの裏側で何が起きているのか、さらには実際に働かされている、子どもたちの現状が書かれています。まずは現状を知ることからはじめませんか。



## 『天井からジネズミ』

佐伯 元子／文 あべ 弘士／絵  
学研教育出版

春と秋に渡り鳥を数える調査をする作者は、それ以外の季節には長野のわさび園で仕事をしています。夏の暑い日、作業小屋の天井から小さなジネズミの赤ちゃんが落ちてきました。体長はわずか3センチ、生まれてまもない様子で、放っておくこともできず育てることにしました。作者は長期間テントで暮らすことが多く、ジネズミを入れるハウスにも工夫をして一緒に連れていきます。珍しいジネズミの成長過程を知ることができます。



## 『おむかえ』

えほん

ひがし ちから／作 佼成出版社

ほいくえんにはいったばかりのこうたろうくんは、あさからずっと泣いています。だいききなおかあさんがしごとについてしまったからです。あそぶじかんもきゅうしょくのじかんも、せんせいがやさしくこえをかけてくれても、泣いてばかりいます。おかあさんがこいしくてたまらないこうたろうくん。だれにでもこのようなおもいであるのではないのでしょうか。

# 図書館員による書評対決

○参加は簡単！ ページ右下の三角形の投票用紙に「読んでみたいなあ」と思った書評の記号（AorB）に○をして興本図書館のカウンターに設置してある投票ボックスに入れてください。

A

『JR中央線の謎学』  
ロム・インターナショナル／著  
河出書房新社

1日70万人を運ぶ人気路線、中央線。鮮やかなオレンジのラインカラーが印象的で、利用したことがある方も多いのではないのでしょうか。今回オススメするこちらの本には、利用したことのある方であれば、ふと考えるであろう素朴な疑問、車両や駅の秘密、さらには沿線文化の驚きのエピソードまで、中央線にまつわる謎を解明しています。なぜ通勤路線であるにも関わらず10両編成で走行しているのか、なぜ中央線だけが山手線の壁を突破できたのかなど、調味深い疑問の解決にきっと役立つはずですよ。



『セカ就！ 世界で就職するという選択肢』

森山 たつを／著 朝日出版社

ブラック企業の居酒屋に就職してしまった川崎君夫。心身ともに限界にきていたとき、ふとしたことから海外就職についてのチラシを手に入れる。

アメリカの大学に通い、そのままアメリカで就職しようとしたもののリーマンショックのため就職先がなく日本のスーパーで契約社員として働く鈴木英子。彼女はある日、パートの人からセカ就のことを聞いて海外での就職に乗り出す。

実話をベースに世界で就職活動を行う男女5人を描いた就活ノベル。

## 図書館員のおススメ本

～興本図書館員が「これだ！」と思った本をオススメ～



## 『レンタルロボット』

じどう

健太は弟がほしくてたまりません。学校帰りにふと見つけたある店で弟のロボットをレンタルすることができました。ついに弟をもてたのですが、お母さんをひとりじめにできなくなったり、おもちゃのとりあいになったり、いいことばかりではありません。とうとうがまんできずに、店に返してしまおうとするのですが…。

NO IMAGE

滝井 幸代／作  
三木 謙次／絵  
学研教育出版



## 『ワニあなぼこほる』

えほん

いっぴきのわにがスコップがついであらわれました。なにやらどんどんあなをほっていきます。そしてどんどんほるなかまがふえていく。なんのために…。それはよんでのおたのしみ！大胆かつ繊細な絵を親子で楽しんでください。



NO IMAGE

石井 聖岳／作  
イースト・プレス

## 夏バテ予防にピッタリ

夏野菜のオクラがおいしい季節になりました。オクラといえばネバネバ。ネバネバの正体は「ムチン」と「ペクチン」という成分です。それぞれのはたらきは…

ムチンのはたらき

- ① タンパク質の消化を助ける
- ② 胃壁を保護し、傷ついた粘膜をなおす

ペクチンのはたらき

- ① 血糖値の急激な上昇をおさえる
- ② コレステロールの吸収を妨げる



夏バテ予防にピッタリ

当図書館ではオクラを使った料理の載っている本を集めて特集しています。新しいオクラのレシピを探してみたいかたがでしょうか。

A B



| 日                             | 月  | 火                 | 水                    | 木                             | 金                             | 土                    |
|-------------------------------|----|-------------------|----------------------|-------------------------------|-------------------------------|----------------------|
|                               |    |                   | 1<br>お話し会<br>15:30～  | 2<br>古典に<br>親しむ①<br>14:00～    | 3                             | 4<br>朗読会<br>13:30～   |
| 5<br>たなばたSP<br>お話し会<br>14:00～ | 6  | 7<br>赤ちゃん<br>お話し会 | 8<br>お話し会<br>15:30～  | 9<br>古典に<br>親しむ②<br>14:00～    | 10                            | 11                   |
| 12                            | 13 | 14                | 15<br>お話し会<br>15:30～ | 16                            | 17                            | 18<br>お話し会<br>15:30～ |
| 19                            | 20 | 21<br>休館日         | 22<br>お話し会<br>15:30～ | 23<br>小学生1日<br>図書館員<br>14:00～ | 24<br>小学生1日<br>図書館員<br>14:00～ | 25                   |
| 26<br>こども<br>映画会<br>13:30～    | 27 | 28                | 29<br>お話し会<br>15:30～ | 30                            | 31<br>休館日                     |                      |



- a 上西線
- b 新板線
- c 西板線



興本図書館の近くにある大師前駅は 1931 (昭和 6) 年に開業しました。大師線は西新井駅との間、約 1km の路線ですが、はじめは西新井・上板橋間を結ぶ路線の一部として計画されていました。その路線名は a～c のうちどれでしょうか？ 答えは図書館内で発表します。

### 図書館員のひとり言

先日、友人とその子どもといっしょに動物園に遊びに行きました。どの動物も見ごたえがありましたが、特にホッキョクグマに興味を惹かれました。私たちが見に行ったときホッキョクグマは、水中に潜ってエサの魚を捕まえ、水から顔をだし食事をしていました。水に潜るときに見える足の裏の黒い肉球がかわいくて、その様子をしばらく観察していました。訪れた時期は初夏でしたが気温は真夏日で、日陰を歩かないと屋外に滞在することが耐えられませんでした。優雅に水中を泳ぐホッキョクグマは涼しげで少しうらやましかったです。

発行日 平成 27 年 7 月 1 日  
発行 興本図書館  
足立区興野 1-18-38 TEL 03-3889-0370

## 熱中症に気をつけましょう！

夏本番となる7月。今年は平年並みと予想されていますが、お部屋の中でも気をつけなければいけないのが【熱中症】です。

熱中症とは高温環境で発生する障害の総称で、熱失神、熱けいれん、熱疲労（熱ひはい）、熱射病などに分けられます。これらの症状は炎天下での労働やスポーツ、また屋内での活動中にも起こりうるもので、死亡事故に至ることもあります。

このように重大な事態つながりかねない熱中症ですが、日常生活のちょっとした注意で防ぐことができます。

### ～熱中症にならないために～

#### Point1. 体調を整えましょう

睡眠不足や風邪ざみなど、体調の悪いときは日中の外出や運動は控えましょう。

#### Point2. 服装に注意しましょう。

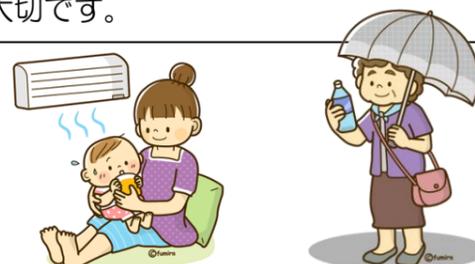
通気性の良い洋服を着て、外出時にはきちんと帽子をかぶりましょう。

#### Point3. こまめに水分を補給しましょう。

「のどが渇いた」と感じたときには、すでにかなりの水分不足になっていることが多いもの。定期的に少しずつ水分を補給しましょう。特に夏場は汗と一緒に塩分が失われることを考えると、スポーツドリンクなどを飲むのがオススメです。

#### Point4. 年齢も考慮に入れましょう。

体内の機能が発育途中のお子さんや、体力が衰えはじめた高齢者の方は熱中症になりやすいです。年齢を意識して、予防を心がけることが大切です。



### このような症状があれば…



めまい、立ちくらみがある

汗がふいても、ふいても出てくる

### 重症度Ⅰ度

→水分・塩分を補給しましょう



頭ががががする（頭痛）

からだがだるい（倦怠感）

### 重症度Ⅱ度

→足を高くして休みましょう  
水分・塩分を補給しましょう

意識がない

呼びかけに対し反応がおかしい

高い体温である

### 重症度Ⅲ度

→水や氷で冷やしましょう  
すぐに救急隊を要請する

#### 熱中症の予防法



熱中症は、屋外だけでなく室内でも多く発生しています。こまめな水分補給や外出時には日傘や帽子などを利用して熱中症を予防しましょう。これから夏に向けて暑くなりますが、しっかり予防策を講じて、夏を乗り切りましょう！

熱中症予防には→環境省熱中症予防情報  
<http://www.wbgt.env.go.jp/>

# 地域情報 I

## 東京朝鮮第4初中級学校創立70周年 ～70周年記念イベント情報～

トルハルバン!  
勉強と健康の神様だよ。  
校門にいるよ!



当センターに近接する、東京朝鮮第四初中級学校が今年70周年を迎えられます。そこで今回、70周年を記念して様々なイベントを予定されている朝鮮学校さんからご寄稿頂きましたのでご紹介いたします。

こんにちは!! 東京朝鮮第4初中級学校です。今年9月13日、東京朝鮮第4初中級学校創立70周年になります。70周年記念として様々なイベントを準備しています。

一番身近な国際交流ができる学校として同じ区民として、未来の子ども達の為に「共存」できる社会作りに貢献できるよう、学校、父母の会（アボジ会・オモニ会）が一丸となり盛り上げて行こうと思っておりますので、学校はいつでも「オープン」「ウエルカム」です^^ お気軽にご参加ください。

### ★イベント内容

- 9月13日(日) ふれ愛コリアフェスタ(朝鮮フード、豪華抽選会、色んなイベント企画中)
- 9月15日(火) 避難訓練(学校公開、小規模避難訓練)
- 9月17日(木) ふれあい音楽祭「フルート&ピアノコンサート from チェコ」  
13:00～ Flute: ペトルポムクラ(フ) Brno(フ) Piano: アントニン・キューベル
- 10月25日(日) 公開授業
- 11月8日(日) 邦画「みんなの学校」上映会(予定)



東京朝鮮第4初中級学校は2005年に第一次避難場所に指定されております。今年度、町会の方達との協力の下、町会との避難訓練を初めて実施する予定です。お互い助け合いながら子ども達の笑顔が絶えない町作りを一緒に作り上げていきましょう!!

お問合せ: 足立区興野 1-18-12 03-3889-8324



ご存知でしたか? 学校の運動場に朝鮮語で書かれたスローガンです^^  
「大事にしよう! われらの言葉、われらの友だち、われらの町」

# サークル紹介

# つくしの会



〈写真〉熟練したメンバーの方が勢揃い! メンバー皆さんが作品にかけると熱い思いを持たれています! ですので、水墨画に興味ある方はぜひお越しください。完成した作品は当センター2階の廊下に展示しておりますので、こちらもぜひご覧ください。

興本センターで活動を始めて27年、それ以前の活動も含めると30年以上になります。東洋の伝統的な文化である水墨画は、他の絵画とは異なり、道具は墨、筆、紙と最小限の道具を使用しています。それに水を加えることで生み出される墨の濃淡な美しい諧調や乾湿の調子、筆線の抑揚など、さまざまな筆づかいによって表現する素晴らしい芸術です。題材は古典的な山水画や花鳥風月画が主になっています。初めての方でもその日から立派な作品が



〈写真〉迫力ある素晴らしい作品が次々と生み出されています。

活動日: 毎月第1土曜日 13:00~16:00

月会費: 2,100円(教材込) 連絡先: 090-1763-2193(遠藤)

# 地域情報 II

近所のストア紹介

## 近所のストア紹介

## 素材屋 縁~えにし~

足立区扇 2-4-27  
TEL/03-5647-6769  
営業時間/17:30-24:00  
定休日/火曜日

今月ご紹介するのは、舎人ライナー扇大橋駅から徒歩3分。素材屋「縁(えにし)さんです。このお店に惚れ込んだ方より、ぜひ取材してほしい!との推薦を受けまして、お邪魔してきました。

大将の野口さんは18歳で料理の道を志し、いろいろな方との縁があり、9カ月前にお店をオープンしました。お店の名前を縁(えにし)にしたのも、そのたくさんの縁を忘れない為、また、人々の縁を繋いでいきたいという思いでつけられたそうです。

素材屋というだけあり、食材だけでなく調味料にまで、大将が直々に厳選したものを使用。ぜひ一度、縁(えにし)で本物の味をご堪能ください。



《写真》人と人とを結ぶ「縁」を大切にしているお店です。



《写真》戦国大名家御用酒造競い酒を制覇すれば、好きなお酒を1本贈呈!



《写真》出てくる料理は、山の幸から、海の幸まで。



大将がこだわり抜いた、新鮮で旬な食材をお楽しみください!



# がんばれ! 足立の中学生 第43回 足立区立第六中学校 運動会

今年度初となります、地域の学校を紹介するこのコーナーですが、今回久しぶりに足立区立第六中学校にお邪魔し、運動会取材させていただきました。



《写真》組体操の大技中の大技、4段ツインタワー! 大歓声に包まれてました!

「六中旋風を巻き起こせ 歴史に残る運動会」をスローガンに掲げ、先生、生徒から保護者の方まで総出で互いに協力しながら、最高の運動会になるよう毎年取り組んでいるとのこと。

当日の取材では大歓声の中、生徒全員が最高のパフォーマンスを発揮し競技に臨んでいて、久しぶりに白熱した運動会を観戦することができました。今後も目が離せない六中のイベントを随時取材していきたいと思っております!



《写真》応援団のシャツの背中には、カッコいいメッセージが!

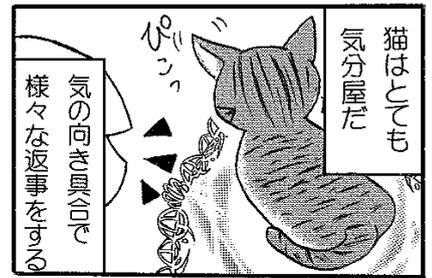


## イベント情報 7月

| 日  | 曜 | イベント    | 会場等    |
|----|---|---------|--------|
| 1  | 水 |         |        |
| 2  | 木 | パン販売    | 興本センター |
| 3  | 金 |         |        |
| 4  | 土 |         |        |
| 5  | 日 | おもちゃの病院 | 興本センター |
| 6  | 月 |         |        |
| 7  | 火 |         |        |
| 8  | 水 |         |        |
| 9  | 木 | パン販売    | 興本センター |
| 10 | 金 |         |        |
| 11 | 土 |         |        |
| 12 | 日 |         |        |
| 13 | 月 |         |        |
| 14 | 火 |         |        |
| 15 | 水 |         |        |

| 日  | 曜 | イベント        | 会場等        |
|----|---|-------------|------------|
| 16 | 木 | パン販売        | 興本センター     |
| 17 | 金 |             |            |
| 18 | 土 |             |            |
| 19 | 日 | フルートミニコンサート | 興本センター     |
| 20 | 月 | 海の日         |            |
| 21 | 火 | 全館休館        | 興本センター・図書館 |
| 22 | 水 | 利用者懇談会      | 興本センター     |
| 23 | 木 | パン販売        | 興本センター     |
| 24 | 金 |             |            |
| 25 | 土 |             |            |
| 26 | 日 |             |            |
| 27 | 月 |             |            |
| 28 | 火 |             |            |
| 29 | 水 |             |            |
| 30 | 木 | パン販売        | 興本センター     |
| 31 | 金 | 図書館休館日      | 興本図書館      |

## 猫あるある⑨



## 地域の防犯・防災情報



夏に向けて、熱中症になる人が増えてきます。  
しっかり予防し、楽しい夏を過ごしましょう！

### ★ 熱中症を防ぐために

室内では、扇風機やエアコンで温度を調整しましょう。

外出時には日傘や帽子を着用しましょう。

こまめに水分補給をしましょう。



### ★ 熱中症の初期症状

手足がしびれたり、めまい、立ちくらみがある。

筋肉のこむら返りがある。

気分が悪くボーとする。

熱中症の初期症状を見逃さず、すぐに涼しい場所へ移動し、体を冷やし、水分補給を行うことが重要です！



平成27年夏の事故防止（熱中症予防）ポスター

## 西新井消防署

TEL 3853-0119

西新井消防署ホームページ

西新井消防

検索

<http://www.tfd.metro.tokyo.jp/hp-nisaiarai/>



## OKIMOTO Walker

発行:株式会社ティー・エム・エンタープライズ

発行日:平成27年7月1日

発行所:興本地域学習センター・図書館・体育館

〒123-0844 足立区興野1-18-38

〈お問い合わせ先〉 受付時間 8:30~21:00

TEL 03-3889-0370 FAX 03-3889-9760

E-mail: info-okimoto@abox3.so-net.ne.jp

HP: <http://www.city.adachi.tokyo.jp/bunka/okimoto.html>

### 「美しいまち」は「安全なまち」

一人ひとりのちよつとした気づかいで、まちをもっともっと美しく、安全になります。みなさんで馴染のない美しいまちをいっしょにつくっていきましょう。



ビューティフル・ウィンドウズ運動展開中 足立区



興本地域学習センター 施設案内

Facebook