

### 東京2020オリンピック・パラリンピック大会出場決定

## 葛飾ゆかりのアスリートが表敬訪問されました

東京2020大会への出場を決めている葛飾区ゆかりのトップアスリートの3選手が区長を表敬訪問し、大会への意気込みを語ってくれました。

【担当課】生涯スポーツ課 ☎03-3691-7111



パラアーチェリー男子個人(W1クラス)出場

おおよまこうじ 大山晃司選手

1991年10月21日生まれ

葛飾区アーチェリー協会・警視庁所属

出場が決まって、ひとまずほっとしました。だけど、ここで気を緩めず本番に向けて今まで通り練習を継続していきます。大会に出て、良い結果を残して、葛飾区の皆さんに勇気や希望を与えられればと思いますので、応援をよろしくお願いいたします。

競泳200m自由形4×200mリレー出場

まつもとかつひろ 松元克央選手

1997年2月28日生まれ

東水元小学校・常盤中学校出身

勝負は一発勝負で何が分かるか分からない中、不安もありましたが代表に決まってひとまず安心しました。内定後も浮かれずに、すぐにオリンピックに向けて強化していこうと切り替えることができました。

また、日本記録も出すことができ、メダル争いの土俵に立つことができたと思います。競泳は0.1、0.2秒の世界でメダルの色が変わってくるので、少しでもタイムを縮められるよう強化していきます。

試合当日に「あの時こうしておけばよかった」と思わないような1日1日を過ごして、金メダルを獲得したいと思います。

競泳100-200m平泳ぎ女子4×100mメドレーリレー出場

わたなべかんな 渡部香生子選手

1996年11月15日生まれ

堀切小学校出身

今回で3回目の出場となりますが、オリンピックをめざす人がたくさんいる中、出場できることはありがたいことで、このチャンスは無駄にしたいという思いが強いです。

また、メダル獲得に向けて強化しないといけない課題が分かりました。大会まで残り少ないですが、課題を克服して試合に挑みたいと思います。

オリンピックの舞台では決勝で泳いだことがないので、まずは決勝に進み、さらにメダル争いをしていきたいと思っています。

## 知って防ごう！熱中症

5月に入り、気温が上がってきた上にマスク着用が続いているため、いつも以上に気を付けて過ごしましょう。

【担当課】青戸保健センター

### 熱中症についての相談

- ▶健康ホットラインかつしか ☎03-3602-1244
- ▶青戸保健センター ☎03-3602-1284
- ▶新小岩保健センター ☎03-3696-3781
- ▶金町保健センター ☎03-3607-4141
- ▶水元保健センター ☎03-3627-1911

### ■熱中症を起こしやすい状況

#### ❗このようなとき

- ▶気温・湿度が高いとき
- ▶風が弱いとき
- ▶日差し・照り返しが強いとき
- ▶急に暑くなったとき

#### ❗このような方

- ▶寝不足や欠食などで脱水状態の方
- ▶肥満の方
- ▶暑さに慣れていない方
- ▶病気・体調の悪い方
- ▶乳幼児・高齢者

### ■熱中症予防のポイント

#### ◆水分補給を小まめに

のどが渇いていなくても、小まめに水分を取りましょう。起床時、外出時、入浴前後などにも水分を取りましょう。外出中や夜間にも、水分が取れるように準備しましょう。心臓病や腎臓病、糖尿病などの持病がある方は、水分の取り方について主治医に相談してください。

#### ◆暑さを避ける

風通しを良くして、カーテンやすだれ、ブラインドなどで直射日光を遮断しましょう。また、エアコンや扇風機、うちわなどを上手に使いましょう。

#### ◆外出時の注意

なるべく日陰で過ごしましょう。人と人との距離が十分に取れる場合は、適宜マスクを外しましょう。なお、2歳未満の子どもにマスクは不要です。

### ■その症状、熱中症かも…

#### 重症度Ⅰ

- 症状 ▶めまい ▶立ちくらみ  
▶筋肉痛 ▶汗が止まらない
- 対応 水分・塩分補給をしましょう。

#### 重症度Ⅱ

- 症状 ▶頭痛 ▶吐き気 ▶倦怠感  
▶体に力が入らない
- 対応 涼しいところで足を高くして休み、水分・塩分補給をしましょう。自分で水分が取れない場合はすぐに医療機関を受診してください。

#### 重症度Ⅲ

- 症状 ▶意識がない ▶けいれん  
▶高熱  
▶呼びかけに対して反応がおかしい  
▶まっすぐ歩けない
- 対応 すぐに救急車を呼び、首や脇の下、足の付け根を水や氷で冷やしましょう。

広告 内容については広告主にお問い合わせください。

## マイナンバー(個人番号)カード交付窓口を5月29日(土)も開設します

事前に予約が必要です。予約方法など詳しくは、同封の「個人番号カード交付のお知らせ(予約案内)」をご確認ください。

この他、6月5日(土)・19日(土)にも開設する予定です。

#### 【予約・問い合わせ】

葛飾区個人番号カードインフォメーションセンター ☎0570-66-6754

#### 【会場・担当課】

戸籍住民課(区役所2階217番)

## 証明書自動交付サービス利用停止のお知らせ

#### 【日時】

5月19日(水)午前6時30分～午前10時

機器のメンテナンスのため、区役所2階区民ホール設置のマルチコピー機およびコンビニエンスストア(セブン・イレブン、ローソン、ファミリーマート、コミュニティ・ストア、ミニストップ)での証明書自動交付サービス(住民票の写し、印鑑登録証明書、特別区民税・都民税課税(非課税)証明書および納税証明書)を停止します。

【担当課】税務課 ☎03-5654-8550

庭木1本からお手入れOK!

お客様へのお約束  
 ☆土日でもOKです  
 ☆トイレはお借りしません  
 ☆お茶はご遠慮します

生垣剪定幅1m(高さ2m) 通常2,200円が **1,100円** (税込) 先着10名様限定

(株)ガーデンエクスプレス 営業時間9~17時  
 ☎0120-61-4128 見積無料

葛飾堀切店 葛飾区堀切5-50 葛飾水元店 葛飾区水元1-4

