



6.25

令和元年(2019年) 月2回(10日・25日)発行

広報 たちかわけ

ホームページ ● <https://www.city.tachikawa.lg.jp/>
ツイッター (@tachikawa_tokyo) ● https://twitter.com/tachikawa_tokyo
動画チャンネル (YouTube) ● <https://www.youtube.com/user/TokyoTachikawa>

【今号の主な内容】

- 2面 市民委員を募集
- 3面 公正で開かれた市政を推進
- 4面 平成31年度国民健康保険料の料率等を改定
- 5面 夏休みがやってくる!
- 6・7面 ぐるりんパスのルートとダイヤが変わります/市民伝言板
- 8・9面 催し/講座/いきいき出前講座
- 10・11面 健康/スポーツ/シニア/お知らせ
- 12面 熱中症のほかにもこんなことに気をつけて

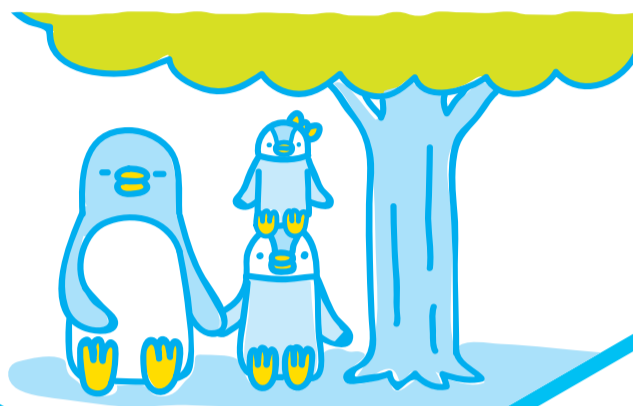
発行/立川市 編集/総合政策部広報課
立川市役所 〒190-8666 立川市泉町1156-9
Tel 042(523)2111 (代表) Fax 042(521)2653

市民と市政のつながりを"わ"で表しています

こまめに水分補給



直射日光を避ける



涼しい服装をする



熱中症に気をつけよう!

7月～9月は熱中症になる方が急増します。
予防を心掛け、暑い夏を元気に過ごしましょう。
☎健康推進課地域支援係 ☎(527)3632

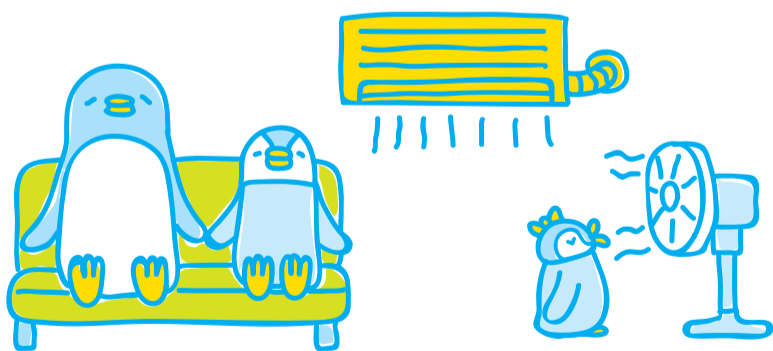
夏に気をつけることは、ほかにもあります(12面)



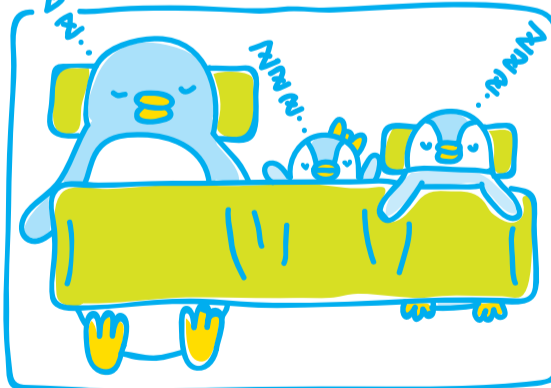
高齢者・子どもには特に注意を



冷房などを上手に使う



睡眠や栄養を十分にとる



「立川ひと涼みスポット」でひと休み

熱中症対策として、気軽に休憩できる「立川ひと涼みスポット」を、市内公共施設や協力店舗など約320か所に設けています(7月～9月)。お気軽にご利用ください。くわしくは市ホームページをご覧ください(右2次元コードからアクセス可)。



熱中症に関する情報は…

環境省の「熱中症予防声かけプロジェクト」のホームページをご覧ください(右2次元コードからアクセス可)。

