

## TAMA市民塾 市民講師募集!

【募集期間】  
2019年8月1日(土)～9月17日(火)

応募資格 原則として多摩地区に在住・在勤・在学の方。複数の講師による講座の開催も可。

講座内容 「講座はコミュニティ」を目指す内容であれば、分野は問いません。

(特定の政党・宗教・営利活動にかかわる企画・内容は応募不可)

開講場所 原則として、多摩交流センター会議室を使用

開講期間 6ヶ月コース(月1回×6ヶ月と月2回×6ヶ月)または、10ヶ月コース(月2回×10ヶ月)

開講時期 2020年10月から2022年9月までを予定

選考方法 TAMA市民塾にて、一次審査(書類)、二次審査(面談)により厳正に選考します。

応募方法 公民館・市民センター等の公共施設に備えられている「市民講師募集案内」の応募用紙に必要事項を記入のうえ、郵送か直接提出してください。

詳しくは、「市民講師募集案内」または当調査会ホームページをご覧ください。

問合せ・提出先 〒183-0056 府中市寿町1-5-1 府中駅北第2庁舎6F  
多摩交流センター内 「TAMA市民塾」市民講師募集係  
TEL 042-335-0111(土・日・祝を除く9:00～16:00)

共催：TAMA市民塾・(公財)東京市町村自治調査会

ふるって応募ください!



## 広域的市民ネットワーク活動助成事業紹介

### 第3回多摩地区26市町対抗囲碁団体戦

実施日 2019年9月1日(日) 10:00～18:00

場所 調布市文化会館 たづくり 1Fむらさきホール・12F大会議室など  
(京王線調布駅下車徒歩3分)

内容 多摩地区26市町の囲碁愛好者の皆さんが、各市(チーム11人構成)対抗の囲碁対局を行います。参加選手は老若男女幅広い交流を図ります。また、棋力も無差別、高段者、低段者や級位者など幅広い層とし囲碁普及へ繋がります。同時に日本棋院高尾紳路九段(元本因坊)や上野愛咲美・女流棋聖などによる指導もを行います。囲碁文化継承を目指す囲碁への情熱をもったボランティア活動による、多摩地区420万市民の横断的なイベントです。一般観客の方も参加できる優勝チーム予想クイズもあり、囲碁にちなんだ賞品もご用意しています。出場選手への応援をお願いします。

参加費 観戦・見学は無料

主催 多摩地区市対抗囲碁団体戦実行委員会

問合せ 多摩地区市対抗囲碁団体戦実行委員会事務局

TEL:080-2210-5214 担当 笹田

E-mail:s.sasada.9521sa@gf7.so-net.ne.jp



### 檜原村 郷土芸能お祭り見学会

実施日 ①2019年8月31日(土) 11:10～16:00頃 ②2019年9月7日(土) 18:40～23:00頃  
③2019年9月14日(土) 18:40～23:00頃

(いずれも祭り主催者等の都合により変更の可能性あり、詳しくは下記問合せ先へ。)

場所 檜原村各集落の祭り会場

(集合・解散は「檜原村教育の森」もしくは「レストラン四季の里」)

内容 ①三匹獅子舞 ②小沢式三番 ③未定

都指定の無形民俗文化財にもなっている、檜原村の郷土芸能に触れる見学会を開催します。(※②・③は終了が深夜になりますのでご注意ください。)

参加費 4,000～6,000円(開催日により異なる)※②・③の終了後に宿泊を希望される場合は別途4,000円

主催 檜原学芸社

問合せ 檜原学芸社 担当 熊野・小澤

TEL:042-598-6928(NPO法人フジの森 内)

E-mail:hinohara-gakugeisha@outlook.jp



### 「多摩交流センターだより」の問合せ先

#### (公財)東京市町村自治調査会 多摩交流センター

〒183-0056 府中市寿町1-5-1 府中駅北第2庁舎6F

TEL 042-335-0100 FAX 042-335-0127

ホームページ <http://www.tama-100.or.jp/>(当調査会ホームページ内にコンテンツがあります)

☆多摩交流センターは、広域的市民ネットワーク活動の支援、多摩地域市民交流の場の提供等を目的として活動しています。



ちょっと一息

## とっておきの島しょの土産



みくらじま  
御蔵島



### 御蔵の源水

島の周辺に生息するイルカと泳げることで知られる御蔵島には、手つかずの自然が広がっているよ。原生林の広がる島の奥深くの水源より汲み上げた天然水を、名水「御蔵の源水」として販売しているんだ。軟水でまったくクセがなく、まろやかな味わいだよ。



### 黄楊の箸

御蔵島は古くから黄楊の産地として知られていて、これを利用した小物細工などの工芸品を多く作っているよ。黄楊は木質がとても緻密で独特の風合いがあるんだ。東京愛らんどでは、黄楊を加工した箸を販売しているよ。

今回紹介したお土産は、竹芝客船ターミナル内のアンテナショップ「東京愛らんど」(最寄駅はJR浜松町駅ほか)で販売しているから、ぜひ見てみてね。

東京愛らんどホームページ(<https://www.tokyoislands-net.jp/>)でも、通信販売しているよ。

【情報提供】公益財団法人 東京都島しょ振興公社 TEL 03-5472-6546



## 編集後記

- 8月に入り、暑い日が続いています。例年、梅雨が明けると7月下旬から8月は、35℃以上の猛暑日が多くなることから、熱中症にかかる人が急激に増加します。梅雨明け後に記録的な暑さに見舞われた昨年は、過去最多の患者数となりました。
- 8月は、旧盆で帰省する方や海・山のレジャーなどで、炎天下の中、家族連れで出かける機会も増えることから注意が必要です。熱中症を防ぐには、熱中症について正しい知識を身につけることが重要です。
- 熱中症は、高温多湿な環境に長くいることで、徐々に体内の水分や塩分のバランスが崩れ、体温調整がうまく働かなくなり、体内の熱がこもった状態を指します。屋外だけでなく室内で何もしていなくても発症します。熱中症患者のおよそ半数は、65歳以上の高齢者となっています。これは、暑さや水分不足に対する感覚機能や暑さに対するからだの調整機能が低下しているためです。また、体温の調節能力がまだ十分に発達していない子どもにも気を配ることが大切です。
- 「めまい」、「立ちくらみ」、「手足のしびれ」といった軽度の症状から、「頭痛」、「吐き気」、「嘔吐」などの中度の症状、重症の場合「返事がおかしい」、「意識消失」、「けいれん」などの症状が現れます。熱中症に発症した場合は、「涼しい場所へ避難させる」、「からだを冷やす」、「水分補給」などの措置や重度の場合は救急車を呼ぶ必要があります。
- 熱中症を予防するには、食事や運動による日ごとの体調管

- 理をはじめ、室内では扇風機やエアコンで温度を調整、外出時には、日傘や帽子を着用することや日陰の利用、のどの渇きを感じなくてもこまめに水分を補給するなど、高温多湿な環境を防ぎ、体の水分を保つことが重要となります。中でも環境省は、「日傘」の活用を推進しています。日傘を使って強い日差しから体を守ると、汗の量が約17%減るとの報告がされています。また、環境省のHPでは、熱中症を予防することを目的とする指標「暑さ指数(WBGT)」を公表しており、熱中症予防の目安に役立てることが出来ます。
- 先日、当調査会が実施している、「気候変動への適応策に関する調査研究」の一環として、適応策の先進事例視察のために、大阪府や大阪市などを訪ねてきました。その中で、クールスポット創出や緑化・緑陰形成などのハード面の取組のほか、記録的な猛暑となった昨年の経験を活かし、住民に対して、官民が協力し熱中症対策を盛り込んだリーフレット配布やイベント開催を中心に、今後も啓発活動に取り組んでいくことを強調されており、その重要性を再認識しました。今後、地域住民等への適応策の普及に向けた取組の検討に活かしていきたいと考えています。
- 一人ひとりが熱中症の知識を身につけて実行することは、個人でできる気候変動への適応策としてとても大切です。熱中症の知識を深め、暑い夏を乗り切りましょう。

(K. K)