

## カラダの水分足りていますか？

熱中症予防として「こまめに水分を取ること」はとても重要です。

人の体は、乳児は体重の70%、成人男性は約60%、高齢者は約50%が水分でできています。そのうちの4~5%が失われると疲労感や頭痛、めまいなどの症状が現れ、10%以上になると死に至ることもあります。高齢者は特に喉の渇きを感じにくくなるといわれているため、喉が渇いていなくても意識して水分を取ることが必要です。

1日に飲料として取る水分は1.2ℓ程度が目安となります(正確な必要水分量は体重や食事内容による)。また、汗を多くかく場合は、多めに取る必要があります。例えば、1回150mℓ程度を1日8回くらいに分けて水分を取ると、こまめに水分補給ができます。

### 1日の水分の取り方の目安



出典：元気に過ごそうアクティブシニアの体調管理(長寿社会開発センター)

▶問合先 健康医療政策課健康政策担当 ☎5744-1728 FAX5744-1523

## アスベストによる被害を防止しましょう

飛散すると健康に有害なアスベストは、建築物増改築時などに適法に除却してください。費用の助成・融資あっせん制度もご利用できます。申し込み方法など、詳細はお問い合わせください。

### ◆アスベスト分析調査費助成

建材がアスベストを含んでいるかの分析調査費の2分の1(上限10万円)。

▶問合先 建築調整課建築相談担当 ☎5744-1383 FAX5744-1558

### ◆住宅リフォーム助成

区内住宅の建築物外への飛散防止を目的としたアスベスト除去工事費(税抜き)の10分の1(上限50万円。工事費が200万円以下は上限20万円)。

▶問合先 住宅相談窓口(建築調整課住宅担当内)

☎5744-1343 FAX5744-1558

### ◆中小企業融資あっせん

区内の賃貸共同住宅、事務所、工場などの吹付けアスベストの除去・飛散防止の改修工事費。融資限度1,500万円(利子全額補給)。

▶問合先 産業振興課融資係 ☎3733-6185 FAX3733-6159

### アスベストの工事に関する注意

増改築などの工事面積が床面積の2分の1以下でアスベストの劣化損傷がない場合、封じ込め・囲い込み工事ができます。また、耐火被覆のアスベスト除去時には代替りの耐火措置をしてください。

▶問合先 建築審査課建築審査担当 ☎5744-1388 FAX5744-1557

### 工事には次の書類の提出が必要です ※工事開始日の14日前までに提出

①特定粉じん排出等作業実施届出書 ②石綿飛散防止方法等計画届出書

③建設工事計画届

▶問合先

①②=環境対策課環境調査指導担当 ☎5744-1369 FAX5744-1532

③=大田労働基準監督署安全衛生課 ☎3732-0175

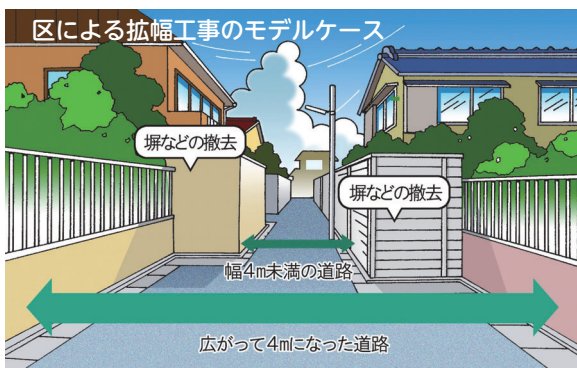
## 狭い道路を広げています

防災や通風、緊急車両などの通行、採光などの環境面には、最低でも4mの道幅が必要です。

区は、幅4mに満たない「狭い道路」(建築基準法第42条第2項道路)の拡幅整備を推進しています。



詳細はコチラ



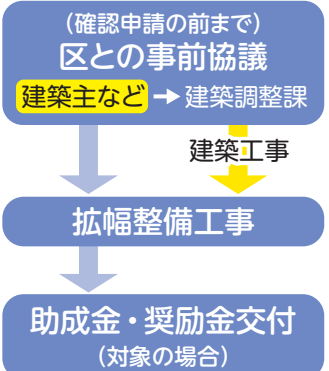
### ●拡幅整備について

狭い道路に接する土地で新築や増改築をする際は、指定された道路の中心線から2mまで後退しなければなりません。後退用地の拡幅整備工事は、区施工か自主整備で行います。建築確認申請などには事前協議が必要です。詳細はお問い合わせください。

### ●拡幅整備に伴う助成金・奨励金があります(法人を除く)

区が拡幅整備工事を行う場合に、塀の撤去費用などを助成します。また、区道に接する拡幅整備部分を区へ寄付した場合や、隅切り用地を整備した場合には奨励金を交付します。詳細はお問い合わせください。

### 拡幅整備事業の流れ：区の施工



▶問合先 建築調整課地域道路整備担当 ☎5744-1308 FAX5744-1558

## みる・さく・まなぶ 区民のひろば

◆卓球(馬込ハイブリッド) 初心者可。8月1・22・29日、9月5日(休)午後7時~9時、馬込中学校で。電話で☎2,000円 山本 ☎090-3315-8240

◆大田平和のための戦争資料展 8月10日(出)~12日(休)、大田区民プラザで。当日会場へ☎080-5007-2631 小山

◆楽しく踊ろう社交ダンス! 運動不足、解消 8月16・23・30日、9月6日(休)午後1時30分から(中級)午後2時30分から(初級)午後3時30分から(入門)、池上文化センターで。電話で☎4,000円(4回) 小山 ☎090-5501-8120

◆健康太極拳 8月16・30日(休)午前10時~11時30分、蒲田図書館で。先着10名。電話で☎090-3753-4017

◆健康のための詩吟体験 8月19日、9月9日(休)午前9時30分~11時30分、六郷文化センターで。当日会場へ☎3734-8708 大島

◆ハワイアンフラで美しい姿勢を手に入れよう! 50歳以上の方。初心者の方。8月20・27日(休)午前10時から、大鳥居駅近くの会場で。先着10名。電話で☎山田 ☎090-2566-1253

◆一緒にシニアの筋トレで心地よい時間を過ごしましょう ①8月20・27日(休)午後1時~2時30分②8月23・30日(休)午前10時~11時、北蒲広場で。先着各10名。当日会場へ☎500円 ☎090-3202-1685 塩見

◆初心者のやさしい英会話トライアル 8月21日(休)①午前10時~11時②午後1時~2時、大田区民プラザで。抽選で7名。電話で☎1,000円 朝香 ☎090-6021-5571

◆卓球の練習会 8月22・29日、9月5日(休)午後1時~4時、萩中集会所で。先着3・4名程度。電話で。当日会場も可 ☎1,500円 ※1回目は無料 森 ☎6754-4280

◆真夏の夜のコンサート 8月23日(休)午後7時~8時30分、田園調布せせらぎ館で。先着50名。当日会場へ☎

090-6496-1943 安増  
◆初めての英会話説明会 8月27日(休)①午後1時~2時②午後2時~3時、消費者生活センターで。抽選で4・5名。電話で☎1,000円 山田 ☎090-4710-0847

◆裏千家 お茶事の勉強をしませんか 8月29日(休)午前11時から、新蒲田三丁目の会場で。亭主、正客、半東、客、炭各1名。電話で☎5,000円(点心込み) 田森 ☎3733-1158

◆全自動卓健康麻雀初心者の無料体験 8月31日、9月7日(休)午後1時~4時、久が原六丁目の会場で。電話で☎小林 ☎090-9131-4557

◆OTA小学生なつやすみ学習教室 9月1日(休)①対面英会話=午前10時15分~11時10分②理科実験(浮沈子)うまい棒つり=午後1時30分~3時30分、池上会館で。先着50名。8月20日(必着)までに電話で。はがき(氏名、〒住所、電話番号、学年)も可 ☎〒143-0015 大森西4-9-8-102号 小椋 ☎3765-3464

掲載の催しは区の主催ではありません。ご自身の責任で参加してください。

費=参加費など 申=申込先か問合先 ※費用の記載がないものは原則無料

●掲載申し込み=催し名、サークル名、日時、場所、講師名、費用、問合先の氏名・〒住所・電話番号、おた区報の感想(最も関心があった記事、1面の感想など)を明記し、〒144-8621 大田区役所広聴広報課「区民のひろば」係へ

●締切=掲載月2か月前の15日必着  
●開催日や申込締切日が1~9日までのものは前月の1日号、10日以降のものは当月の1日号(1月のみ1~14日のものを12月1日号、1月15日~2月9日のものを1月11・21日号)に掲載します。

●掲載できないもの①営利目的や売名目的、講師が主催する教室と認められるもの②政治・宗教関係③同一の人物が団体で、前回の掲載から6か月経過していない催し④会員の募集が目的のものなど ※令和6年10月1日号に掲載する場合、次に掲載できるのは令和7年4月1日号です  
●紙面の都合で全てに掲載できない場合があります。

◆筆ペンアート教室「己書」体験会 8月29日(休)、9月9日(休)①正午~午後1時30分②午後2時~3時30分、入新井集会所で。電話で☎1,000円 豊田 ☎090-1099-3603

◆和太鼓一般講習会 9月16日(休)午前10時30分~正午、蒲田駅近くの会場で。先着20名。9月9日までに電話で☎1,000円 湯澤 ☎090-1996-2582