



- 主な内容
- 2……6月は環境月間、やなせ祭り
 - 3……市営住宅入居者を募集、国津の杜の行事、6月の献血
 - 4……暑い夏を乗り切れ〜♪料理教室

発行/名張市企画財政部広報対話室 〒518-0492 名張市鴻之台1-1 ☎0595-63-7402 ✉pr@city.nabari.mie.jp 🌐http://www.city.nabari.lg.jp

夏の暑さが来る前に 防ごう！熱中症

熱中症は、例年、梅雨入り前の6月ごろから発生し、7、8月にピークを迎えます。
炎天下で長時間過ごさなければ大丈夫だと、軽く考えている人はいませんか。対処が遅ければ、命を失う危険もあります。
今号では、予防のポイントなどを健康支援室の寺川保健師がお話しします。熱中症の正しい知識と対処法をしっかり身につけて、熱中症からあなたの身を守ってください。

健康支援室 ☎63・6970

そもそも熱中症って何？

メカニズム

体は、常に熱を作り出す一方、汗をかいたり、皮膚から熱を逃がしたりすることで、体温上昇を抑えています。このような体温の調節機能がうまく働かず、体内に熱がこもり、体温が異常に上昇する状態が熱中症です。重症化すると命を失う危険もありますが、正しい知識と適切な行動で防ぐことができます。

いしなめ

一般的に、最高気温が25度を超えると患者が発生し、30度を超える

※暑さ指数とは…人体と外気との熱のやりとりに着目したもので、①湿度 ②日射など周辺の熱環境、③気温の3つを取り入れた指標です。



高齢者 こまめな水分補給を

高齢者は、暑さや水分不足に対する感覚機能や、体の調節機能が低下します。そのため、のどの渇きを強く感じられず知らないうちに熱中症になるケースが多く見られます。のどの渇きを感じていなくてもこまめに水分補給をしましょう。

子ども 大人が十分気を付けて

幼児・小児は、体温調節機能や汗腺の能力が十分に発達していないため、熱中症の危険は大人よりも高くなります。大人が十分気を付け、適した服を選んだり、水をこまめに飲ませたりしましょう。



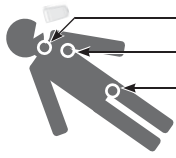
保健師 寺川 えり子

熱中症は、予防できます。特に、高齢者や子どもは、熱中症の危険が高いので、こまめに水分補給をしましょう。

もしものときは？

熱中症は、急速に進行して重症化します。いかに早く体温を下げるができるかが命に関わるので、現場ですぐに体を冷やすことが第一です。

応急手当



冷水や氷で冷やす

- 涼しい場所へ避難
日陰や、冷房がきいている室内へ
- 脱衣と冷却
衣服を脱がせ、氷のうを首や脇の下などに当て太い血管内を流れている血液を冷やします。
- 水分・塩分補給
失われた塩分も補えるスポーツドリンクなどが最適です。

■現場での応急処置

こんなサインが出たら急いで病院へ！

- 頭がガンガンする(頭痛)
- 自力で水分・塩分補給ができない
- 吐き気がする・吐く
- 声を掛けても返事がおかしい
- まっすぐ歩けない



予防 4カ条

1. 水分を上手に補給

暑い時期は、水分が失われやすいので、渇きを感じる前に早めに補給しましょう。汗をたくさんかいたときは、併せて塩分補給をしましょう。

2. 室内の温度・湿度管理を

エアコンは28℃くらいに設定し、ドライ機能や扇風機なども上手に活用しよう。

3. 規則正しい生活リズム

1日3食、栄養バランスのよい食事と十分な睡眠をとりましょう。

4. 日陰を味方に、服装に工夫を

室内はすだれやカーテンなどで直射日光を防ぎ、風通しをよくする工夫を。吸湿性と速乾性にすぐれた衣服を着ましょう。



●●● **ごみ出し、ココに気をつけて!**
 「容器包装プラスチック」に「その他のプラスチック(燃やさないごみ)」の混入が多発しています。

容器包装プラスチックは、商品が入っていた容器や、商品を包んでいた包装で、このマーク が目印です。

「容器包装プラスチック」を出すときの注意点!

- 水ですすぐなどきれいにし、水気を切って出してください。汚れが付着しているもの、中身の残っているものなどは「燃やすごみ」に出してください。
- ごみ袋は、透明または半透明の45ℓ以下の袋で出してください。
- 小袋(レジ袋など)に入れ、さらに大きな袋に入れる「二重袋出し」はせず、バラバラに入れてください。

分別が不十分だったり、汚れが残っていたりすると、警告シールを貼って収集しない場合があります。

●●● **気持ちよく楽しむためのマナーです。**

河川敷などで行うバーベキューで、使った紙コップや割り箸が片付けられず残っていることがあります。



バーベキューなどをした後は、火の後始末はもちろん、出したごみは、自分たちで持ち帰りましょう。また、使う前よりきれいにしきましょう!

●●● **6月は環境月間**

「ごみの出し方、を再確認

「ごみの分け方・出し方ガイドブック」と「別冊ごみの分け方・出し方ガイドブック50音順」をリニューアルし、今年1月末からスタートした使用済小型家電リサイクルの内容も掲載しています。希望者には、環境対策室で配布しています。

廃棄物の減量化・資源化を推進するため、正しい分別が不可欠です。今一度、ごみの出し方をご確認ください。

☎ 環境対策室 ☎ 63-7496
 伊賀南部環境衛生組合 ☎ 53-1120



今回作成した「ごみの分け方・出し方ガイドブック」は、カラー版でリニューアルし、今年1月末からスタートした使用済小型家電リサイクルの内容を含め、分け方、出し方を説明しています。また、50音順には、分別に迷いそうな品目の「出し方・ワンポイント」も掲載しています。ガイドブック、不法投棄防止看板は、市役所4階環境対策室で、希望者に配布しています。引き続き、ごみの減量と資源化にご協力をお願いします。

市民、事業者、行政が協働で、ごみの排出抑制や不法投棄防止の取組みを進めています。有料指定ごみ袋の導入により、家庭ごみは、有料化前と比べ20%以上の減量が維持されています。また、皆さんの環境美化活動へのご協力をはじめ、パトリールの強化や、不法投棄物を迅速に回収することによる誘発防止効果が現れ、不法投棄物回収量は24年度は46トンでしたが、25年度は38トンと減少傾向です。

市民ぐるみで不法投棄を防止



ごみや資源が山や川などに捨てられる不法投棄は後を絶ちません。不法投棄は犯罪であり、法律により罰せられます(5年以下の懲役、1,000万円以下<法人は3億円以下>の罰金)。不法投棄を発見したら、環境対策室か名張警察署(☎62-0110)へご連絡ください。

☎ 環境対策室 ☎ 63-7496

「伊賀地域の歴史と美旗のつながり」美旗市民大学講座受講者募集

開催日/テーマ/講師

- ▼ 6月27日金 / 「琵琶湖が動いた～400万年前の化石～」 / 北田 稔さん (伊賀盆地化石研究会会長)
- ▼ 8月27日水 / 「芭蕉生誕370年～蕉風への道～」 / 早川 由美さん ((公財)芭蕉翁顕彰会研究員)
- ▼ 9月9日火 / 「観阿弥と世阿弥」 / 尾本 頼彦さん (能楽研究家)
- ▼ 10月3日金 / 「弥生時代に学ぶ～弥生時代研究と21世紀への眼差し～」 / 寺澤 薫さん (桜井市纏向学術センター所長)
- ▼ 11月30日日 / 「きっかけバス～学生の復興支援活動報告～」 / 片山 誠一さん (きっかけバス三重学生リーダー 三重大学大学院)
- ▼ 平成27年1月27日水 / 「城之越遺跡から見た美旗古墳群」 / 門田 了三さん (名張市教育委員会文化生涯学習室)

開催時間 午後1時30分～3時30分
 ※10月3日金は、午後2時30分～4時30分

場所 美旗市民センター
 ◎参加無料。申込不要

☎ 美旗市民センター ☎ 65-3007



なせ祭り

☎ 旧細川邸やなせ宿 ☎ 62-7760 月曜日休館

日時 6月7日土 午前9時30分～午後4時
 8日日 午前9時30分～午後3時

◎河川沿い道路は、午前8時30分～午後5時まで車両通行止

場所 やなせ宿、名張川沿いの道路(新町)

内容

- ▼ 郷土食の振る舞い
- ▼ わた菓子またはポップコーン(両日先着50人の子どもに無料券配布)
- ▼ 子どもの水辺調査隊(7日のみ)
- ▼ 木組み体験
- ▼ 木組み体験
- ▼ 初瀬街道手づくり市

- ▼ 各種ショー(7日…伊賀琉真太鼓、アンシンダーショーなど、8日…愛宕太鼓、ドッグショー、キッズダンスなど)
- ▼ 子育てお母さんの手作りグッズ 体験・即売
- ▼ 「園児が描く鮎の絵」展
- ▼ ワンデイ レストラン
- ▼ 高校生喫茶「茶々」
- ▼ 新鮮野菜市
- ▼ 模擬店



小学校低学年を中心とした発達支援教室 「ばりっ子 チャレンジ教室」

平成26年度から教育センターで新たに始めた教室です。通常の学級に在籍する小学校1・2年生を対象に、「活動の切り替えが悪い」「友だちとうまく関わることができない」「ルールを守って生活しにくい」などの課題について、学習する教室です。もちろん、学校と連携しながら進めていきます。

教室は、前期(5月~9月)と後期(10月~2月)で、前・後期とも水曜午後、土曜午前、土曜午後の3グループに分け開催します。後期の参加申込を随時受け付けています。詳しくは、問い合わせ先へ。
※名張小学校と百合が丘小学校の児童は、それぞれの学校に発達障害の通級指導教室があるため対象外です。

☎ 教育センター ☎ 64-8801

子どもの就学について 教育相談会を開催

特別な支援が必要であると思われるお子様への就学などの相談会を開催します。

日時 7月30日(木)・31日(金)

午前9時10分~午後3時50分

場所 教育センター(百合が丘西5)

申込 7月4日(木)までに、
現在通っている保育所(園)
や幼稚園、小・中学校
または問い合わせ先へ



☎ 学校教育室 ☎ 63-7882

国津の杜の行事 はぐくみ工房あらぎ ☎ 62-6920

健康体操教室 万代くみ子さんの健康体操で心身を癒し、身体を引き締めましょう。

日時 6月17日(木)
午前10時~11時30分

講師 万代くみ子さん

定員 16人

参加費 300円

持ち物 敷きマット、
屋内用靴、タオル



韓国料理教室

李さんお勧めの韓国料理を作りましょう。

日時 6月18日(金) 午前10時~正午

講師 李辰淑さん

定員 12人 参加費 1,200円

持ち物 エプロン、三角巾、タオル

◇ ◇ ◇ ◇

申込 6月2日(日)から6月13日(木)までに電話
で問い合わせ先へ

※先着順。参加者が少ない場合は中止

6月の献血 ☎ 地域医療室 ☎ 63-3913

▼日時 6月18日(金) 午後2時~4時

場所 イオン名張店(元町)

「演奏会・影絵・プラネタリウム」 フリーマーケットの出店も募集中

開催日 6月22日(日)

場所 武道交流館いきいき(蔵持町里)

内容 ▼演奏会・影絵…午後1時~2時30分

▼フリーマーケット…正午~午後4時30分

▼移動式プラネタリウム(先着50人)…正午~(3回上映)

参加費 無料 ※移動式プラネタリウムは3歳以上…150円

主催 名張市母子寡婦福祉会

後援 名張市、名張市社会福祉協議会

◎フリーマーケットの出店など、
詳しくは、問い合わせ先へ

☎ 名張市母子寡婦福祉会(藤原) ☎ 090-7603-5634

「脳の活性化教室」の 学習サポーター募集

高齢者のための「脳の活性化教室」に協力していただける学習サポーター(ボランティア)を募集します。

対象 次のすべてに該当する人

▼おおむね70歳までのボランティアに興味のある人

▼サポーター研修会(6月26日(金)午後1時~/総合福祉センターふれあい(丸之内)/参加無料)に参加できる人

申込 6月20日(木)までに、電話で問い合わせ先へ



脳の活性化教室

受講者と学習サポーターがコミュニケーションをとりながら課題に取り組むことで、脳の活性化を促す教室です。学習サポーターの笑顔とほめ言葉が、脳の活性化の鍵になります。

☎ 老人福祉センターふれあい ☎ 63-7397

農業者の皆さんへ 経営所得安定対策の申請はお済みですか？

農業経営の安定と国内生産力の確保を図るため「経営所得安定対策」の申請を受け付けます。

対象 生産数量目標に従って交付対象作物を販売目的で生産する販売農家と集落営農

申込期限 6月30日(日)

申込先 市役所4階農林資源室

◎交付要件や申込方法など

詳しくは、東海農政局津地域センター農政推進グループ(☎0120-38-3786)へ

☎ 農林資源室 ☎ 63-7625



市営住宅入居者を募集

募集戸数 中川原市営住宅1戸

申込期間 6月20日(金)~27日(金) 午前8時30分~午後5時15分(土・日曜日は除く)

※応募者多数の場合は抽選。申込書は、市の指定管理者(伊賀南部不動産事業協同組合/鴻之台2-19)で配布。申込資格など詳しくは、問い合わせ先へ

☎ 伊賀南部不動産事業協同組合 ☎ 48-6311

介護職員初任者研修(旧ヘルパ ー2級)の受講生募集

研修期間 7月8日(木)~9月10日(木)

場所 三重県社会福祉会館(津市桜橋)ほか
対象 次のすべてに該当する人

▼三重県に住民登録している満65歳未満の人
▼離職している人で県内の福祉職場などへ就労を希望する人

定員 39人(応募者多数の場合は抽選)

申込期限 6月26日(金)(必着)

受講料 無料(ただし、テキスト代など一部自己負担あり)

◎申込方法など詳しくは、
問い合わせ先へ

☎ 三重県社会福祉協議会 ☎ 059-227-5160



悪質な「点検商法」や「訪問販売」 にご注意ください

ご家庭を訪問し、強引な契約で水漏れや水道管・排水設備の点検・修理を行った後に代金を請求する商法などに十分ご注意ください。また、「上下水道部職員である」とか「上下水道部から委託を受けた業者」だと偽り、管の清掃や点検料、排水管や私設ますの修理料として代金を請求したり、浄水器などを売りつけようとしたりする悪質な商法も増えています。

本当に上下水道部の職員が確認を!

名張市上下水道部職員は、常に身分証明書を携帯しています。また、宅内の水道・排水設備工事は市の「指定工事店」のみが行えます。不審な場合は身分証明書の提示を求めてください。市上下水道部では次のようなことは行っていません。

- 水道メーターを交換した際にお金をいただくこと
- ご依頼がないのに水質・水圧検査や清掃・点検修理を行ってお金をいただくこと
- 浄水器の訪問販売やレンタル・あっせんを行ってお金をいただくこと

※訪問や電話での営業の内容が不審な場合は、問い合わせ先へご連絡・ご相談ください。

また、悪質な商法の被害にあった場合は、三重県消費生活センター(☎059-228-2212)、総合窓口センター(情報相談コーナー)(☎63-7416)へ

☎ 上下水道部経営総務室 ☎ 63-4114

読者の声

広報メールサポーターから…

5-3号掲載「消費者被害」は、まだまだ名張にはある」について ▼詐欺被害は知識の豊富な方も油断せず何かあればすぐ相談をすることが大事だと思います。 ▼10年ぐらい前に架空請求詐欺のハガキを受け取ったことがあるので今回の特集は興味深く読みました。

次号予告
頑張れ！
山口 虫選手



武道交流館いきいき自主事業 暑い夏を乗り切れ〜料理教室

日時 7月14日(月) 午前10時~午後1時
場所 武道交流館いきいき(蔵持町里)
内容 チキンカレーと夏の前菜・デザート5品
参加料 2,000円 定員 12人
講師 秦 佐知子(名張近鉄ガス専属講師)
持ち物 エプロン、手拭き用タオル、食器拭き用
ふきん、筆記用具
申込 7月4日(金)までに、武道交流館いきいきに
備え付けの申込用紙に必要事項を記入し、参
加料を添えて同窓口へお申し込みください。

☎ 武道交流館いきいき ☎ 62-4141



ニューモラル講演会 テーマ「本当の思いやりとは・・・」

日時 6月21日(土) 午後1時30分~3時30分
場所 産業振興センター アスピア(南町)
講師 加藤 栄一郎さん(公益財団法人 モラロジ
ー研究所 社会教育講師)
申込 前日までに、ファクス(64-8285)で問い
合わせ先へ ◎参加無料

☎ 名張モラロジー事務所 ☎ 64-2085



「コミュニケーションダンス 講習会」受講者募集

日時 6月21日(土) 午後1時~4時
場所 防災センター(鴻之台1)
講師 松岡 芳子さん(余暇開発士、レクリエーシ
ョンコーディネーター)
内容 「線路はつづくよ」「晴れ晴れ音頭」「河
内音頭」などを踊ります
定員 50人 参加費 500円
主催 市レクリエーション協会
申込 6月13日(金)までに、電話で問い合わせ先へ
(ファクス可)

☎ 中央ゆめづくり館 ☎ FAX 64-6755



農薬は正しく使いましょう

農薬の使用に際しては、使用基準や注意事
項に気をつけ、散布対象以外に飛散しないよ
うにしてください。

また、農薬を散布する際は、ご近所にも使
用することを伝え、事故のないようにしまし
ょう。

☎ 三重県農産物安全課 ☎ 059-224-2543



「狩猟免許試験」を実施

免許の種類 網猟免許、わな猟免許、銃猟免許
試験日時/場所/申込期限

▼第1回 7月10日(木) 午前9時30分~午後5時/
三重県総合文化センター(津市)/7月3日(金)

▼第2回 8月9日(土) 午前9時30分~午後5時/
三重県吉田山会館(津市)/8月1日(日)

▼第3回 8月24日(日) 午前9時30分~午後5時/
三重県吉田山会館(津市)/8月15日(金)

受験手数料 5,200円(免許1種類につき)

※申込方法など詳しくは、問い合わせ先へ

☎ 伊賀農林事務所 森林・林業室

☎ 24-8142



「初心者狩猟免許取得予備講 習会」を開催します

狩猟免許取得に必要な知識・技能の習得のた
めの講習会を開催します。

日時/申込期限

▼第1回 7月5日(土) 午前9時~午後5時/
6月25日(金)

▼第2回 7月26日(土) 午前9時~午後5時/
7月16日(日)

場所 三重県総合文化センター(津市)

定員 100人 受講料 13,000円

※申込方法など詳しくは、問い合わせ先へ

☎ (一社)三重県猟友会 ☎ 059-228-0923



名張市農業委員会委員選挙が 7月6日に行われる予定です

選挙の日程 告示日…6月29日(日) ※立候補届
出は、市役所1階大会議室で同日午前8時30
分から午後5時まで

投票日…7月6日(日) 市内9カ所の投票所で
午前7時から午後8時まで投票が行われます
(有権者には入場券を交付します)。

期日前投票…6月30日(月)~7月5日(土) 市役
所4階405会議室で午前8時30分から午後8時
まで

選挙権・被選挙権 一定の要件を満たして、農
業委員会委員選挙人名簿に登録されている人
立候補届出事前審査 届出書類に不備や記載
漏れがないかを事前に確認して、立候補受
付の手续をスムーズに進めるため、6月19日
(金)・20日(土)の両日、市役所2階201会議室
で立候補届出の事前審査を行います。

※立候補届出書類は、選挙管理委員会事務局
で6月2日(日)からお渡しします。

☎ 選挙管理委員会事務局 ☎ 63-7314



経済センサス-基礎調査および 商業統計調査にご協力ください

あなたの回答が、日本経済の力になる!

みんなが主役の調査です。

7月1日現在で全国一斉に、経済センサス・基
礎調査(対象:すべての事業所・企業)、商業統計
調査(対象:卸売業・小売業)が実施されます。

調査の結果は地域産業の振興や活性化など、
国、県、市の施策に必要な基礎資料などになり
ます。また、調査内容は統計以外の目的に使用す
ることはありません。

6月下旬に調査員が皆さまの事業所に調査票
を配布し、後日回収します。またインターネットで
の回答もできますので、ご協力をお願いします。

☎ 情報政策室 ☎ 63-7348

広告

広告

新屋根材「ROOGA」ショップ
ルーガ(ケイミュー株式会社)

太陽光発電システム
雨漏り修理から葺き替えまで
屋根に関するあらゆる相談
外装リフォーム全般OK
見積り・点検 無料!実績と信頼ワンランク上の安心

かわら しょう
免 勝

〒518-0752 名張市蔵持町原出581番地
電話 (0595) 61-2204
FAX (0595) 62-0250
E-mail katsuyoshi@kawarasho.jp
http://www.kawarasho.jp
一級建築士 生産専攻建築士 若見 勝 由

顎関節症外来
三重県顎関節症回復センター
http://gakukansetsu-mie.com

★子供★「かみあわせズレ」

アリス新谷歯科・矯正歯科

ちょっとした悩みでもお電話下さい ☎(0595) 65-1881

| | | | | | | | | |
|-----------------|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 診療時間 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 | 日 | 祝 |
| AM 9:30~PM 1:00 | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ |
| PM 3:00~PM 7:30 | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ |

▲ ほか PM 3:00~PM 6:30 まで 名張市桔梗が丘2-7-18

ベストサウンド
BestSound
上野補聴器センター

〒518-0873 三重県伊賀市上野丸之内156-1 営業時間 9:00~17:30 定休日 日曜・祝日

2週間お試し!
3,000円
レンタル実施中!!

上野補聴器センター

創立40年の
経験と信頼

身近な市民の法律事務所

労働・借金
交通事故・離婚・相続は
初回相談
30分無料

三重合合同法律事務所

〒514-0033 津市丸之内33-26 城北ビル2F(津地裁前)
TEL:059-226-0451 ★ホームページ:「三重合合同法律事務所」でご検索ください。