

**市役所も節電実施中(目標▲5%)
ご理解をお願いします**

市は、本年度の電力使用量を前年度比又
イナス5%を目標に節電などの取組みを実施
中です。来庁される皆さん、ご理解とご協
力ををお願いします。

- ▼空調の設定温度は28度に設定しています。
- ▼照明の間引きを行っています。
- ▼クールビズを早期化・長期化で実施して
います(5月9日(月)～10月31日(日))。
- ▼市役所や保健センターなどで緑のカーテ
ンを活用しています。
- ▼7月7日、職員442人が徒歩や自動車の
相乗りなど「エコ通勤」を実施しました。
また、午後8時以降、市庁舎の「ライト
ダウン」を実施しました。

環境対策室 ☎63-7492

地域で取り組むエコ「ゴーヤ緑のカーテンでエコ&絆づくり」

桔梗が丘自治連合協議会快適環境部会
では、昨年からゴーヤの苗を配布し、地球温暖
化防止の取組みを行っています。今年は、5
月8日(ゴーヤの日)に2,000株のゴーヤ
の苗を用意し、約600家族と公共施設に配
布しました。

「ゴーヤで作る緑のカーテンで節電効果も
期待していますが、作物をつくることによる
いやしの効果や、同じものをつくることで、
ご近所でゴーヤの成長の話をするなど地域の
絆が深まってほしいですね」と快適環境部会
長の加納康嗣(やすつぐ)さんは話します。

今後、「ゴーヤ料理の作り方教室」や「育
てたゴーヤの自慢展」の開催、食べきれなく

なったゴーヤを公民館に集めて「持ち帰りコ
ーナー」を開設予定。定員のある「ゴーヤ料
理の作り方教室」に参加できなかった人には、
桔梗が丘公民館でレシピが配布されます。詳
しくは、桔梗が丘公民館(☎65-1206)へ



桔梗が丘公民館の「ゴーヤ緑のカーテン」

**エコ生活を始めても、健康第一!
熱中症に気をつけましょう**

節電は大切ですが、熱中症にならないように気をつけたいものです。
昨年市内では、熱中症により59人が救急車で搬送されました(熱中症
の疑いを含む)。熱中症は、適切な予防をすれば防ぐことができます。
正しい知識を持ち、熱中症による健康被害を防ぎましょう。

熱中症とは…

体内の水分や塩分のバランスが崩れたり、体温調節機能がうまく働か
なくなったりすることで次のような状態になることを熱中症といえます。
Ⅰ度(応急処置で対応できる軽症) / めまい・失神(立ちくらみ)、筋肉痛・
筋肉の硬直(こむら返りなど)、大量の発汗

Ⅱ度(病院への搬送を必要とする中等症) / 頭痛、気分の不快、吐き気、
嘔吐、倦怠感、虚脱感(体ぐったりする、力が入らないなど)

Ⅲ度(集中治療の必要性がある重症) / 意識障害・けいれん・手足の運
動障害(呼びかけへの反応がおかしい)、高体温

※Ⅰ度からⅢ度の順で起きるとは限りません。いきなりⅢ度の状態にな
ることもあります。

熱中症が起こりやすい環境

- 気温・湿度が高いとき □風がないとき
- 急に熱くなったとき □日差しや照り返しが強いとき

※屋外だけでなく、就寝中など室内で熱中症を発症することがあります。
また、下痢など体調の良くない人は熱中症になる可能性が高まります。

予防法：水分補給と暑さを避けること

- 水分をよくとりましょう(屋内でも水分をこまめにとりましょう)
- ◎スポーツや作業をするときは、スポーツ飲料
などで水分を補給しましょう。
- ◎アルコールでは水分補給になりません。アル
コールは脱水症状を進めます。
- 決して無理な節電をせず、適度に扇風機やエア
コンを使用しましょう。
- 外出時は、日陰を選んで歩いたり、日傘や帽子
を着用したりしましょう。



高齢者・乳幼児は特に注意してください

- 熱中症患者の約半数は65歳以上の高齢者です。高齢者は汗をかく能
力が低下し、のどの渇きを感じにくいので、のどの渇きを感じなく
ても、こまめに水分を補給しましょう。
- 乳幼児は、体温調節が未発達です。短時間でも車内などに放置しないで

応急処置：涼しい場所へ避難、体を冷やす、水分・塩分補給

- 風通しのよい日陰や、できればエアコンの効いた室内へ避難させる。
- 衣服を脱がせ、体を冷やす(首や脇の下、股関節を氷などで冷やす)。
- 意識がはっきりしているときは冷たい水を与える。※大量に汗をかい
ている場合は、スポーツ飲料や食塩水(1ℓに1～2gの食塩)を与える。
- 自力で水が飲めない、意識がない場合は、救急車を呼んでください。

健康支援室 ☎63-6970

夏休みの間に予防接種を済ませましょう!

麻しん・風しん混合ワクチン、二種混合(ジフテリア・破傷風)の予防接種

下記の対象者は、自己負担なしで受けられま
す。(平成24年3月31日まで)

**●麻しん・風しん混合ワクチン第2期・第3期・
第4期**

対象 【第2期】保育所年長組に相当する年齢
(平成17年4月2日～平成18年4月1日生まれ)

【第3期】中学1年生(平成10年4月2日～平成
11年4月1日生まれ)

【第4期】高校3年生に相当する年齢(平成5年4
月2日～平成6年4月1日生まれ)

※麻しん・風しんワクチンは1回の接種では十分
な抗体ができないため2回目の接種が必要で
す。幼児期に1回目を接種した人に、第2期か
第3期か第4期を2回目として受けていただき
ます。

**●二種混合(ジフテリア・破傷風)第2期予防接種
対象** 小学6年生(平成11年4月2日～平成12年
4月1日生まれ)

※乳幼児期に実施した三(二)種混合第1期予防
接種の追加接種です。

乳幼児期に第1期(基礎免疫)を接種した免
疫(抗体)が弱くなる12歳前後に追加接種を
して、免疫の上昇を図ります。

乳幼児期に第1期を受けていない、または1
回もしくは2回しか接種していないお子さんは
小児科医にご相談ください。小学6年生で、第
1期の予防接種を受ける場合は保護者の責任の
もとで、個人接種(有料)となります。

※対象者で接種していない人は、4月に送付した予
診票を持って指定医療機関で接種してください。

健康支援室 ☎63-6970

**「滝之原市有地公募売却」
への参加事業者を募集**

市の経済活性化・雇用創出を図ることを
目的に、滝之原にあ
る市有地を売却しま
す。

公募要項は、7月
19日(金)から市役所
4階管財室で配布し
ます。市ホームペー
ジからも出力可
能です。

売却地 滝之原 3905番 他18筆
(31,460.99㎡)

最低売値 1億2,000万円

応募期間 8月22日(日)～9月16日(金)

※応募者資格要件など詳しくは市ホームペ
ージをご覧ください。お問い合わせ先へ

管財室 ☎63-7336

