



議会のラジオ放送日程  
（6月定例会（一般質問））

【問合せ】 議会事務局

☎773-6650

「FMゆきぐに」で、6月市議会定例会の一般質問を放送します。放送日程や質問内容などの詳細は、市ウェブサイトに掲載中です。

●放送予定議員

（質問順位、敬称略、7月5日（木）から放送予定）

- 目黒 哲也、関 常幸
- 塩川 裕紀、黒滝 松男
- 佐藤 剛、鈴木 一
- 桑原 圭美、勝又 貞夫
- 岡村 雅夫、吉田 光利
- 寺口 友彦、清塚 武敏
- 中沢 一博、永井 拓三
- 中沢 道夫、大平 剛
- 田中せつ子、梅沢 道男



熱中症を防ごう

【問合せ】 保健課

☎773-6811

熱中症にかかる人が急増する7月は、熱中症予防強化月間です。

熱中症は、気温や湿度が高い環境下にいることで体内の水分や塩分などのバランスが崩れ、体温調節ができなくなり発症します。めまい、頭痛やだるさなどの症状のほか、けいれんや意識の異常などがおこることもあります。急に暑くなる初夏は体が慣れていないため、意識した対策が必要です。

運動などをしていなくても、体からは1日約2.5リットルの水分が失われます。屋外だけでなく室内でも熱中症になることがあり、高齢者や乳幼児、病気にかかっている人は注意が必要です。二日酔いなどの体調不良のときも注意しましょう。

**予防のポイント**

- 室温が高くならないようにエアコンや扇風機、すだれなどを上手に使う
- のどが渇かなくてもこまめ

- ・水分と適度な塩分をとる
- ・屋外では気温に注意し、体を締め付けない涼しい服装で、帽子や日傘を利用する
- ・作業中や外出時は適度に休憩を取り無理をしない
- ・日ごろからバランスの取れた食事を1日3回とる。特に朝食は抜かない
- ・早めの就寝を心がけ、寝不足にならないようにする
- ・暑い時期になる前に適度な運動をし、体力をつけておく

熱中症に疑われる人がいたら

- ・涼しく安全な場所に移動させ、衣服を緩めて寝かせる
- ・室内であればエアコンや扇風機などで風を当て、体を冷やす
- ・脇の下、太ももの付け根などを冷やし、可能であれば水分を少しずつとらせる
- ・「意識がはつきりしない」「自力で水分を飲めない」場合は、すぐに救急車を呼ぶ



子育て支援学習会

【問合せ・申込み】 子育て支援センター ☎772-7754

・複数の受講を希望される場合は各回ごとに申し込みが必要です。

料金 無料 会場 子育ての駅「ほのぼの」ふれ愛広場

	日にち	時間	対象者	事前申込み	定員	締切り	講師	内容
第1回	8/4(土)	9:45～10:45	未就学児と母親	必要	各回15組	7/20(金)	梅田愛子さん(運動指導員)	体の土台づくり・「ママ編」
第2回	8/26(日)	10:00～11:30	未就学児とその親		親子20組	※定員に達しない場合は、随時受け付けます	佐藤裕美さん(イラストレーター)	親子で手形アート体験!
第3回	9/17(月・祝)	9:45～10:45	未就学児と父親		各回15組		梅田愛子さん(運動指導員)	体の土台づくり・「パパ編」
第4回	11/25(日)	10:00～11:30	祖父母	不要			保健課 保健師・栄養士	楽しい育児講座! 祖父母編

※第1回は、9:45から0・1歳児コース、10:45から2歳児以上コースになっています。第3回は、同内容で2回おこないます