

熱中症を予防しましょう

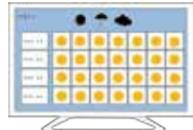
健康づくり課 ☎34-5445

熱中症はその日の体調や行動が大きく影響します。日常的に体調を管理し、自分に合わせて予防しましょう。

その日の暑さを確認し、熱中症を予防しましょう

①その日の暑さを確認

報道機関
(テレビ、ラジオ)



インターネット

暑さ指数も確認

環境省
熱中症予防情報サイト



前日と比べて急に暑くなる日、暑くなり始め、熱帯夜の翌日、暑さが続く日は特に注意が必要です

②熱中症を予防する

暑さを避ける	不要不急の外出はできるだけ避けましょう。	水分、塩分を取る	水分は1日1.2ℓが目安です。アルコールは体内の水分を排泄するため、水分補給にはなりません。汗をかいたら塩分も取りましょう。
エアコンを利用する	部屋を適温に調節しましょう。	涼しい服装をする	ゆったりした衣服で熱と汗を体外に出し、外出時は日傘や帽子を使いましょう。

暑さに強い体をつくりましょう

食事を取る	食事で塩分と水分を取りましょう。特に外出や体を動かす日の朝食はしっかり食べましょう。	体を動かす	汗をかくと、熱を体外に出しやすくなります。ウォーキングなどの運動や入浴などで汗をかきましょう。
睡眠を取る	寝不足のときは体温を調節しにくく、熱中症になりやすくなります。無理せず体を休めましょう。	医師に相談する	持病があると、熱中症になりやすくなります。医師に相談し、対策しましょう。

防災行政無線による熱中症の注意喚起は廃止します

テレビやインターネットなどで暑さを簡単に確認できるほか、市内で熱中症で救急搬送された人の約半数がこれまで防災行政無線で注意喚起する目安としていた暑さ指数未満の日に発症しているため、暑さ指数に基づく防災行政無線での注意喚起は廃止します。

窓から入る熱を遮って、室内の暑さを和らげましょう

環境課 ☎34-5558

外から室内に入る熱の7割以上は窓からです。次の対策をして暑さを和らげましょう。

- ・遮光カーテン、ブラインド、すだれ、よしず、日よけを付ける。
- ・窓を複層ガラスにする、断熱フィルムを貼る。



2050年までにCO₂排出量実質ゼロを目指しましょう

令和7年度 二十歳を祝う会実行委員募集

生涯学習課 ☎47-0048

令和8年3月20日(金・祝)に行われる二十歳を祝う会の企画・運営をします。

対象…平成16年4月2日～平成19年4月1日生まれの人

定員…先着20人

申込期限…7月18日(金)

その他…月に1回程度の会議があります。

1回目は8月15日(金) 午後6時30分から中央公民館で行います。

昨年度の
実行委員の
声



実行委員長
丸山 加奈さん

企画決めや準備のほか、本番では司会として人前に立って話します。大変ですが、思い出に残る成人式になると思うので、ぜひやってみてください。



副実行委員長
渡辺 寛子さん

成人という節目に実行委員として式典に関わったことを、とても光栄に思っています。自分たちが考えたイベントと景品で皆さんが楽しんでくれて、大きなやりがいを感じました。

図書館 今月の特集
まちやま ☎32-0657

内容…
・レッツアウトドア!(アウトドアに挑戦するためのヒントを紹介する本)
・夏の本+自由研究、課題図書(夏を楽しむ本や、自由研究に役立つ本。児童向け)

生涯学習課 ☎46-5205
日本遺産のストーリーや構成文化財の魅力、縄文時代の暮らしを伝えるガイドとして活躍できます。
とき…8月31日、9月28日、10月19日、11月2日、12月7日(日)*時間は午前9時～午後4時、午後1時30分～4時30分、午後2時～3時30分のいずれか(全5回)
ところ…下田公民館ほか

定員…抽選10人
持ち物…筆記用具
参加費…300円(別途昼食代が必要)
申込期限…7月31日(木)

7.13水書献花台設置、黙とう
行政課 ☎34-5517

7.13水書の記憶をつなぎ、亡くなられた9人のご冥福をお祈りします。

①献花台の設置
とき…7月13日(日) 午前9時～午後5時
ところ…五十嵐川水害復興記念公園

②黙とう
とき…7月13日(日) 午後1時15分から1分間



くらし

土のうを配布しています
消防本部 ☎34-1111

浸水被害を防ぐ土のうを、消防本部、米分署、下田分署で随時配布しています。

戦没者などの遺族に第12回特別弔慰金を支給します
福祉課 ☎34-5405

4月1日現在、戦没者などの公務扶助料や遺族年金を受けている遺族がいないときは、次の順番で遺族1人に支給されます。該当する人は問い合わせてください。
①今年4月1日までに戦傷病者戦没者遺族等援護法による弔慰金の受給権を取得した人
②戦没者などの子
③戦没者などの父母、孫、祖

国民健康保険の脱退の届け出はお済みですか
健康づくり課 ☎34-5442

国民健康保険に加入している人が就職して職場の健康保険に加入するか、家族の加入する健康保険の扶養になったときは、14日以内に脱退を届け出てください。

持ち物…個人番号(マイナンバー)が分かるもの、新たに加入した健康保険の資格が確認できるもの(資格情報のお知らせなど)、市の国民健康

父母、兄弟姉妹
④①～③以外の戦没者などの三親等内の親族で、戦没者などの死亡時まで引き続き1年以上の生計関係を有していた人
支給内容…額面27万5千円の記名国債(令和8～12年毎年5万5千円)
請求期限…令和10年3月31日
その他…第11回特別弔慰金を請求された人には、7月初めに案内を送ります。

コミュニティ支援交付金(2次募集)
地域経営課 ☎34-5646

1年度に1回、同一団体では3回まで交付します。
対象…団体が取り組み、広く公共の利益となる活動
区分・交付率…
・ホップ型 4分の3以内(上限10万円)
・ステップアップ型 2分の1以内(上限30万円)
申込方法…応募の手引(PDF)を確認し、必要書類を提出ください。
申込期限…8月19日(火)

保険被保険者証が資格情報のお知らせか資格確認書
届出先…市民窓口課、栄・下田各サービスセンター
その他…市民窓口課では、祝日を除く火曜日は午後7時まで届け出できます。

ホームページ

