

熱中症

にご注意ください

熱中症とは

高温多湿な環境下で、体内の水分や塩分のバランスが崩れたり、体温調整機能がうまく働かないことにより、筋肉痛や大量の発汗、吐き気、怠慢感などの症状が現れ、意識障害など重病になる場合があります。

屋外で活動しているときだけでなく、就寝中など室内でも熱中症を発症する場合があります。

熱中症を避けるには

- ①水分・塩分の補給
のどの渇きを感じてから水分補給するのではなく、渇きを感じる前に水分をとることが大切です。就寝やスポーツ、入浴等の前後に水分補給するようにしましょう。
- ②室内環境の調節
過度な節電はひかえ、扇風機やエアコンを使って、こまめな温度調整をしましょう。（下表を参考に室内環境を調整）遮光対策や打ち水など効果的です。
- ③体調管理



気象庁発表による今夏の平均気温は、平年並みか高いとの予報です。節電を気にするあまり熱中症予防を忘れないよう注意が必要です。

こまめな体温測定や通気性の良い服装、冷たいタオル等での身体の冷却などを心がけましょう。

日傘や帽子を着用し、日陰の利用やこまめな休息を心がけましょう。

熱中症の応急処置

- ① 涼しい場所に移動させる
- ② 衣服を脱がせ、体を冷やす
- ③ 水分・塩分を補給する

自力で水を飲めない時や意識がない場合は、直ちに救急隊を要請しましょう。

WBGT値と気温、相対湿度（湿度）の関係

※日本生気象学会 資料より

※日本生気象学会 資料より

WBGT は、温度、湿度等から算出される暑さ指数です

日常生活における熱中症予防指針

		相対湿度 (%)																	
		20	25	30	35	40	45	50	55	60	65	70	75	80	85	90	95		
気温 (℃)	40	29	30	31	32	33	34	35	35	36	37	38	39	40	41	42	43	危険 (31以上)	
	39	28	29	30	31	32	33	34	35	35	36	37	38	39	40	41	42	外出はなるべく避け、涼しい室内に移動する	
	38	28	28	29	30	31	32	33	34	35	35	36	37	38	39	40	41	厳重注意 (30～28)	
	37	27	28	29	29	30	31	32	33	35	35	35	36	37	38	39	40		
	36	26	27	28	29	29	30	31	32	33	34	34	35	36	37	38	39	外出時は炎天下を避け、室内では室温に注意する	
	35	25	26	27	28	29	29	30	31	32	33	33	34	35	36	37	38	警戒 (27～25)	
	34	25	25	26	27	28	29	29	30	31	32	33	33	34	35	36	37		
	33	24	25	25	26	27	28	28	29	30	31	32	32	33	34	35	35	運動など激しい動きをする際は、定期的に十分な休息をとる	
	32	23	24	25	25	26	27	28	28	29	30	31	31	32	33	34	34	注意 (25未満)	
	31	22	23	24	24	25	26	27	27	28	29	30	30	31	32	33	33		
	30	21	22	23	24	24	25	26	27	27	28	29	29	30	31	32	32	危険は少ないが、重労働時には発生の危険性もある	
	29	21	21	22	23	24	24	25	26	26	27	28	29	29	30	31	31		
	28	20	21	21	22	23	23	24	25	25	26	27	28	28	29	30	30		
	27	19	20	21	21	22	23	23	24	25	25	26	27	27	28	29	29		
	26	18	19	20	20	21	22	22	23	24	24	25	26	26	27	28	28		
	25	18	18	19	20	20	21	22	22	23	23	24	25	25	26	27	27		
	24	17	18	18	19	19	20	21	21	22	22	23	24	24	25	26	26		
	23	16	17	17	18	19	19	20	20	21	22	22	23	23	24	25	25		

飯山市地域公共交通会議 公募委員の募集について

【問い合わせ・お申込み先】企画財政課 企画調整係
〒389-2292 飯山市大字飯山 1110-1 ☎62-3111 内線 392 FAX62-5990
E-Mail:kikaku@city.iiyama.nagano.jp

公共交通を取り巻く環境は、利用者減少などの半面、交通弱者の移動手段確保が求められるなど、課題を総合的に検討し、持続可能な公共交通体系を構築することが必要となっています。市では、このような現状を把握し、地域の実情に合った輸送サービスの実現に必要な事項を協議するため、道路運送法の規定に基づき、「飯山市地域公共交通会議」を設置し、多分野の方や利用者の皆様にもご意見をいただきながら、事業を進めてまいりたいと考えています。

- 募集人員 3名
- 委員任期 8月頃～平成24年3月頃
- 報酬 市条例で定める額
- 応募資格 次の①～④の要件に該当する者
 - ①飯山市に住民登録している20歳以上の方
 - ②他の審議会等の公募による委員に選任されていない方
 - ③飯山市の職員および議員でない方
 - ④市税等を滞納していない方
- 申込手続 応募申込書を企画財政課まで持参、郵送、FAX、E-Mailにより提出してください。
※応募申込書は企画財政課窓口または飯山市ホームページでダウンロードできます。
- 受付期間 8月1日（月）まで

8月は夏期収納強化月間 納期限内の納税にご協力を

市税の滞納は、市の事業やサービスを実施する上で大きな障害となります。

8月は夏期収納強化月間として、未納者のお宅に市職員が訪問させていただくことがあります。

税の公平性確保のため、悪質な滞納者に対しては、動産・

不動産・預貯金などの財産や、債権、給与等の差し押さえなど、毅然とした態度で滞納処分を進めています。

納め忘れないよう、もう一度、納付書や口座の残額をご確認いただき、納期限内の納税に一層のご協力をよろしくお願いいたします。

【日曜納税窓口のご案内】

毎月最終日曜日、市役所の日曜納税窓口で納税できます。7月、8月の予定は次のとおりです。

- 期 日 7月31日（日）
8月28日（日）
- 場 所 市役所1階 税務課窓口
- 時 間 午前8時30分～午後5時

農薬の空中散布に ご注意ください

水稲のいもち病、害虫等の駆除のため、7月27日から8月17日の間、市内各地で無人ヘリコプターによる農薬の空中散布を行います。（市報6月号参照）散布中は以下の事項に注意をお願いします。

- 散布農薬が家の中等に入らないよう注意してください
- 飲み水や水源などは覆いを

してください

- 干し物は片付け、自動車は車庫などに入れてください
- 通学・通園の際は学校・保育園の指示に従い、散布中は外に出ないでください
- 畜舎、桑園、養魚等危被害防止対策を行い、牧草、野草は1週間以上おいて家畜に与えてください



【お問い合わせ・お申し込み】農林課 振興係 ☎62-3111 内線 262263

茎枯病対策の雨よけ施設設置を補助

アスパラガス生産振興事業創設

市では、茎枯病の発生により、生産量・販売額が著しく落ち込んでいるアスパラガスについて、その予防対策として有効である「雨よけ施設」の設置補助事業を創設し、意欲ある農家を支援します。申請を希望される方は、農林課振興係までお問い合わせの上、申請手続きをお願いします。



- 事業内容 雨よけ施設の設置
- 対象地域 飯山市管内
- 補助額 雨よけ施設1ヶ所あたり5万円以内（最小対象面積0.5㌥）
- 申請締切 平成23年8月31日

【お問い合わせ】北信州みゆき農業協同組合 ☎62-56000 農林課 振興係 ☎62-3111 内線 26263

ファミリー・サポート・センター 会員同士で子育ての助け合い

ファミリー・サポート・センターは、子育ての手助けをしてほしい方（依頼会員）と、子育てのお手伝いをしたい方（提供会員）がそれぞれ会員として登録し、子育ての相互援助活動を有償で行う会員組織です。現在40名の会員があり、児童の送迎などのサービスが実施されています。あなたもファミリー・サポート・センターの会員になりませんか。

- 【主な相互援助活動】
 - ・保育園等などへの送迎や時間外の児童の預かり。通院や社会的活動等へ参加時の児童の預かり など
 - 【会員の種類】
 - ・依頼会員 生後3か月から12歳までのお子さんをお持ちの方。
 - ・提供会員 自宅での育児が可能な方で、事前講習会を修了した方。または保育士資格のある方。
 - ・両方会員 依頼・提供の両方可能な方
- 【入会金】 10000円

ファミリー・サポート・センターのしくみ

