



熱中症にご注意を

新潟市内における熱中症救急搬送件数

	6月	7月	8月
平成30年	26 (5)	262 (11)	107 (9)
令和元年	19 (2)	100 (6)	217 (18)
令和2年	22 (2)	27 (3)	207 (21)

※ () は西蒲区の救急搬送件数

しっかり予防し、楽しい夏を過ごしましょう

熱中症は梅雨明け頃から、急に気温や湿度が上がった日や、日差しが強い日に発症しやすいとされています。また、屋外だけでなく、室内でも発症することがあるので、注意が必要です。重症化すると、死亡することもあります。

熱中症予防のポイント

こまめに水分を補給しましょう

- 喉の渇きを感じなくても、こまめに水分を補給する
- 塩分も適度に摂取する
- 寝る前も水分を補給する

暑さを避けましょう

- エアコンなどで温度調整する
- カーテン、すだれなどを利用する
- 日傘や帽子を着用する
- 日中の外出はできるだけ避ける
- 涼しい服装で過ごす

28℃を超えると、熱中症になる人が多く発生すると言われています。特に、体温調節機能が未熟な子どもや、暑さや喉の渇きを感じにくい高齢者は、注意が必要です。



◆めまい、立ちくらみ、筋肉痛、汗が止まらない場合は、涼しい場所で水分補給を

◆次の症状は、重症の疑いあり！119番へ！

- 頭痛、吐き気、虚脱感、倦怠感
- 意識がない、呼びかけに反応がおかしい
- 自分で水が飲めない
- 皮膚がとても熱くて乾燥している

身に付けよう、応急手当

[問い合わせ]

西蒲消防署地域防災課 (☎0256-72-3309)
健康福祉課健康増進係 (☎0256-72-8380)

今年もやります！ 「にしかんウォーキングチャレンジ」

おとし、昨年と好評をいただいた「にしかんウォーキングチャレンジ」を、今年も開催します。

ウォーキングチャレンジは、記録用のウォーキング手帳に歩数などを記録し、終了後に手帳をポストに投函するだけで参加できます。切手は不要です。

記録用のウォーキング手帳は、下記の施設に7月から設置しています。手帳を提出した人には、後日、結果と参加賞を郵送します。記録は毎日でなくても構いません。コロナ禍での運動不足解消のためにも、ぜひ参加してください。詳しくは区役所だより8月1日号でお知らせします。

開催期間 9～11月の3か月間 記録提出 12月

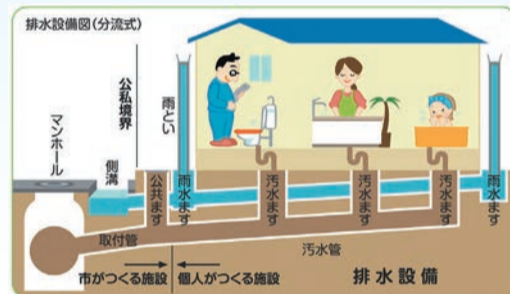
ウォーキング手帳設置場所 西蒲区役所（健康福祉課）、巻地域保健福祉センター、各出張所、公民館、体育館、保育園、子育て支援センターなど
☎健康福祉課健康増進係 (☎0256-72-8380)



下水道排水設備工事配管延長助成制度について

下水道への切り替え工事で敷地が広く配管が25メートルを超える場合や、敷地が狭く屋内に配管せざるを得ない場合など、工事費の一部を助成します。詳しくは問い合わせてください。

※下水道処理開始日から3年以内に完了する工事が対象です
☎西部地域下水道事務所普及推進室 (☎025-370-6372)



まちの話題！ 岩室農村環境改善センターで岩室産大豆のみそ作り教室が行われました

5月28日(金)から30日(日)にかけて、岩室農村環境改善センターで、岩室産大豆を使った手作りみそ作り教室が行われました。

ガス回転釜を使い、柔らかく煮て蒸された大豆が用意された調理実習室には、大豆の良い香りが立ち込めていました。冷ました大豆をミートチョッパーでつぶす作業からスタートしましたが、大量の大豆をつぶしたり混ぜたりする作業は、想像以上に力仕事。コロナ対策のため参加者が少人数に限定された中、講師の指導のもと、皆さん協力して作業していました。



岩室地区公民館

だれでもピアノ

岩室地区公民館のグランドピアノを一般開放します。いつもはアップライトピアノや電子ピアノで練習している人、久しぶりに弾いてみようかなと思っている人、家族だけのミニコンサートなど、グランドピアノの音の迫力と音色のすばらしさを体感してみましょう。

☎8月11日(水)・21日(土)・29日(日)、9月8日(水)・18日(土)・26日(日)、10月7日(木)・16日(土)、11月10日(水)・20日(土)・28日(日)①午前9時～10時半、②午前10時半～正午、③午後1時～3時、④午後3時半～5時半、⑤午後7時～9時 (1日全5コマ)

※1人(1組)につき1日1コマ、期間中4コマまで利用できます

☎同館講堂

その他 小学生以下はすべての時間で保護者同伴、中学生は⑤のみ保護者同伴

☎直接または電話で同館

(☎0256-72-8844)へ(先着順)

《広告欄》西蒲区役所ホームページに掲載するバナー広告を募集中！ ☎地域総務課 (☎0256-72-8179)