

区長コラム⑩ はい! 東淀川区長 ^{かなたに}金谷 一郎です!

1面に詳しく記載していますが、参議院議員選挙の日程が決まりました。ネットによる選挙運動制限も緩和されました。投票当日にお仕事やご用事などがある方は、期日前投票も区役所・出張所で行っていますので、必ず投票してください。

7月は社会を明るくする運動の強調月間です。青少年の非行防止や犯罪のない安心・安全な社会を目指して各地域で啓発事業が行われますので、皆様のご協力をお願いします。詳しくは6面をご参照ください。

耐震工事で長らく使用できなかった区民ホールの工事は一旦終了し、今月から来年2月末までの予定で使用できるようになります。空き状況のお問い合わせは市民協働課(☎4809-9734)まで。

右側に掲載していますように、区政会議の委員を公募します。「ニア・イズ・ベター」の推進のために、区民の皆さんが、区政に参画いただける場である区政会議において、ご意見及び評価をいただきたいと考えていますので、積極的なご応募をよろしくお願いします。

本年は、区役所が耐震工事中のため庁舎壁面にゴーヤなどを栽培し、壁面温度の上昇を抑える壁面緑化に取り組めませんが、各ご家庭でもすだれなどをご利用され、節電にご協力いただきますようお願いいたします

また区役所及び出張所では例年どおり、暑さで気分がすぐれないときなど一時的にご休憩いただける「涼^{すず}ん^{どこ}処」の設置も行っておりますので、ご利用ください。

ますます暑い季節を迎えますので、お身体を御自愛ください。



区政会議委員を募集します!!

東淀川区では、区の施策実施にあたって区民の皆さんのご意見を反映するため、区政の評価をしていただくために区政会議を開催しております。この度新たに区政会議に参加し、積極的に区政に参画いただける区民等の方を公募委員として以下のとおり募集します。

応募条件 東淀川区内在住・在勤・在学の方で会議の趣旨を理解し、積極的に区政に対する意見・評価をいただける方

定員 5名

任期 2年(平成25年10月1日～平成27年9月30日)

報酬 なし

申込み 申込書に必要事項を記載のうえ、郵送、ファックス、Eメールもしくは区役所に持参で、7月31日(水)必着で申し込み。
※申込書は区役所及び出張所で配付しています。
また、区ホームページからダウンロードも可。

問合せ 区役所総務課(〒533-8501 豊新2丁目1番4号) ☎4809-9908

ことばの相談 ができるようになりました!

4月から、区役所に臨床心理士を新たに配置し、健診以外でもお子さんのことばの相談がしやすくなりました。(ことばが遅い・落ち着きがない・友だちとうまく遊べないなど)お気軽にご利用ください。

対象 未就学の幼児 **申込み** 事前に電話で(随時受け付け)

常設健康相談(予約不要)

保健師による、お子さんの健康や発育・発達・育児についての相談(面接・電話どちらでも可)

日時 月～金 9時～17時30分

問合せ 区役所保健福祉課 ☎4809-9968

保健師の健康一口メモ ^{ひとくち} No.11

熱中症予防 こんにちは、保健師です! 7月に入りだんだん暑くなってきました。そこで今回は熱中症予防について、お話したいと思います。

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、体内に熱がたまったりすることによって起こる体の不調です。屋外だけでなく、就寝中など室内で熱中症を発症する場合があります。

症状は?

筋肉痛や大量の発汗・吐き気・倦怠感(だるい)などの症状があらわれ、重症になると意識障害などが起こります。



日常生活で予防しよう!

- こまめに水分補給。運動や外出、入浴前には水分を摂りましょう
- せんぷう機やエアコンを使った温度調節をしましょう
- 通気性の良い、吸湿・速乾の衣類を着用しましょう
- 日傘や帽子を活用しましょう
- 日ごろから運動などで汗をかき、暑さに慣れておく習慣をつけましょう
- 体調の悪い時は、無理をしないようにしましょう



どんな人がかかりやすいの?

●高齢者

熱中症患者の約半数は65歳以上の高齢者です。加齢により暑さやのどの渇きに対する感覚がにぶくなっていきます。のどが渇いていなくても、こまめに水分を補給し、暑さを感じなくても室温計を見ながら、温度が上がったらエアコン等で温度調節をしましょう。

●子ども

体温調節機能が十分に発達していない上に、暑いと訴えることもありません。また、外では地面に近いほど気温が高くなるため大人以上に暑い環境にいます。子どもを十分に観察し、こまめに水分を与えましょう。

Point!

●予防のポイント

熱中症を予防するポイントは「水分補給」と「暑さを避けること」です。自分の体調の変化に気をつけるとともに、一人ひとりが周囲の人に気を配り、予防を呼びかけあって熱中症を防ぎましょう。



問合せ 区役所保健福祉課 ☎4809-9968

広告掲載枠