

広報

ひこね

2019

6/15

7月は「社会を明るくする運動・
青少年健全育成」強調月間です
～犯罪や非行を防止し、立ち直りを支える地域のチカラ～

第69回

「社会を明るくする運動・青少年健全育成」彦根市大会

日時 7月7日(日) 12:00～16:30

場所 ビバシティ彦根(竹ヶ鼻町) ビバシティホールほか

講演 「～親としての、子どもとの接し方～ 夢と人」

講師 ^{しもじ}下地 ^{としお}敏雄さん(教育アドバイザー)



プロフィール

昭和30年、福岡県生まれ。明治大学文学部卒業後、埼玉県久喜市、福岡県久留米市の中学校・高等学校国語科教諭として30年以上教鞭をとる。

現在は教育アドバイザーとして、テレビ・ラジオ出演、講演会、執筆などで活動している。

主著：「下地先生の教え」「下地先生のお母さま、大丈夫ですよ～子育ての25のヒント～」

その他の内容

- ▶ 啓発活動(1階正面玄関ウェルカムプラザ)
更生ペンギン「ホゴちゃん」が登場します。
駅前入口付近でパトカーの展示もあります。
- ▶ オープニングセレモニー(1階センタープラザ)
県警音楽隊による演奏があります。
- ▶ 社会を明るくする運動 標語と作文
(2階ビバシティホール)
応募のあった標語を会場に掲示し、標語と作文の特選・入選者の表彰と、作文の特選・入選者の発表朗読を行います。



▲更生ペンギン「ホゴちゃん」

ビバシティホールには、ひこにゃんが登場♪



「社会を明るくする運動」は、全ての国民が、犯罪や非行の防止と罪を犯した人たちの更生について理解を深め、それぞれの立場で力を合わせ、犯罪や非行のない地域社会を築こうとする全国的な運動です。

市でも、これまでの活動の実績を踏まえて、犯罪や非行のない明るい社会の実現に向けて取り組みます。市民の皆さんも、右の行動目標を達成するため、運動への参加をお願いします。

行動目標

- ① 犯罪や非行のない安全・安心な地域社会を築くための取り組みを進めよう
- ② 犯罪や非行をした人たちの立ち直りを支えよう
- ③ 犯罪や非行に陥らないよう地域社会で支えよう
- ④ 全ての青少年が健全な環境で育つように努めよう
- ⑤ ①～④の点について、地域社会の理解と協力の輪を広げよう



清掃センターからのお願い
ごみ搬入時のご協力をお願いします

清掃センターのごみの搬入は、年々増加しており、平成30年度には市民の一日当たりの利用が約290台を超え、場内は多くの車両が通行し、たいへん混雑している状況です。そのため、来場される皆さんの安全確保に努めていますが、安全確認に時間を要するなど、待ち時間が長くなっています。
スムーズなごみの搬入のため、次の点に、ご理解・ご協力をお願いします。
問い合わせ先 圃清掃センター ☎22-2734、FAX24-7787

- ▶月曜日や休日明けの午前は特に混雑するので、来場日の分散にご協力ください。
- ▶少量のごみは、できるだけ収集日に、集積所に出してください。
- ▶庭木などをせん定した枝で、長さ60センチメートル、太さ5センチメートルを超えるものは粗大ごみです。燃やすごみと区別して持ち込みをしてください。
- ▶場内は一方通行です。徐行のうえ、標識や職員の誘導に従って、前方、後方など十分に周囲の安全確認をしてから、車を移動させてください。
- ▶ごみピット（ごみをためる場所）への転落や車両同士の接触事故などの危険がありますので、周辺の状況には、じゅうぶんに注意してください。



行政相談委員会を知っていますか

「行政相談委員」は、皆さんの身近な相談相手です。国の事務に関する苦情などの相談を受け付け、問題の解決や要望などを聞き、寄せられた意見などを、その後の行政運営に生かすように橋渡しをする役割を担っています。

「苦情や要望をどこに申し出てよいのか分からない」などの場合は、行政相談委員がご相談に応じます。

この他にも、市役所・支所での定例相談や、各出張所での巡回相談、登記・相続・遺言などについて、専門職員・専門家が相談に応じる「行政なんでも相談所」などがあります。これらの日程は、広報ひこねの毎月15日号の相談欄でお知らせします。

※相談は無料・予約不要で・秘密は厳守します。

問い合わせ先 圃まちづくり推進室 ☎30-6117、FAX22-1398

彦根市の行政相談委員

- 吉持 和代さん
- 大橋 秀子さん
- 江畑 隆さん

行政相談は、電話でも受け付けています。

問い合わせ先 総務省滋賀行政監視行政相談センター
☎077-523-1100

市民会館
休館日の変更

7月1日(月)から、市民会館の休館日を火曜日から月曜日に変更します。
休館日 月曜日(月曜日が祝日の場合は、その翌日が休館日)
問い合わせ先 圃教育委員会 文化振興室 ☎23・7810 番、FAX21・3080番

国民年金保険料
免除・納付猶予制度

経済的な理由などで国民年金保険料を納付することが困難な場合は、保険料の免除・納付猶予を申請することができます。申請は、原則、毎年度必要です。
保険料の免除や納付猶予を受けず、保険料が納められない状態で、障害や死亡などの不

6月1日就任
新教育長



にしじま よしとし 西嶋 良年 教育長 (59歳)

マイナンバーカード交付
休日開庁日

日時 6月30日(日) 午前9時30分～午後1時(受付午前9時)

受付開始日 7月1日(月)

問い合わせ先 彦根年金事務所 (外町) 国民年金課 ☎23・1114番、FAX23・9033番

時30分～午後0時30分
問い合わせ先 圃市民課 ☎30・6111番、FAX22・1398番

粗大ごみの直接搬入
土曜日の臨時受け入れ

6月22日(土)の午前9時～正午に、粗大ごみ(小型家電を含む)の臨時受け入れを行います。

- ▼住所確認のため、運転免許証などを提示してください。
- ▼持ち込みは、粗大ごみ(小型家電を含む)に限りです。
- ▼粗大ごみの搬入は有料です。(1m未満の小型家電は無料)
- ▼割れない電球・蛍光管も小型家電と併せて受け入れます。テレビなどの家電リサイクル法対象品は搬入できません。
- ▼搬入は指定時間内に限りません。

問い合わせ先 圃清掃センター ☎22・2734番、FAX24・7787番

設置しました
旧優生保護法一時金
受付・相談窓口

滋賀県では、旧優生保護法に基づく優生手術等を受けた

人に対する一時金の支給等に関する相談や請求書の受付に対応するため「旧優生保護法一時金受付・相談窓口」を設置しました。詳しくは滋賀県ホームページ「旧優生保護法による優生手術などを受けた方へ」をご覧ください。
問い合わせ先 圃健康寿命推進課 ☎077・528・3653番、FAX077・528・4857番、✉eg0002@pref.shiga.jp

彦根休日急病診療所
9・10月の臨時休診日

彦根休日急病診療所は、出務医師の負担軽減のため、令和元年9月・10月の日曜日の診療を臨時休診とさせていただきます。ご理解とご協力をお願いします。
この期間にかかわらず、彦根中央病院では、土・日曜日に診療を行っていますので、ご利用ください(診療科により受付時間が異なりますので、彦根中央病院 ☎23・1211番までお問い合わせください)。

祝日の9月16日(月・祝)、同23日(月・祝)、10月14日(月・祝)、同22日(火・祝)は診療を行います。

9月	1日(日)	8日(日)	15日(日)	16日(月・祝)	22日(日)	23日(月・祝)	29日(日)
	休診	休診	休診	診療	休診	診療	休診
10月	6日(日)	13日(日)	14日(月・祝)	20日(日)	22日(火・祝)	27日(日)	
	休診	休診	診療	休診	診療	休診	

休診日 左表のとおり
問い合わせ先 圃健康推進課 ☎24・0816番、FAX24・5870番



夏休み 文芸ワークショップ
 〈内容〉夏休みに小・中学生が日本語の持つ本来の美しさを感じ、豊かな表現力(考える力・書く力・伝える力)を育む講座です。川柳、短歌、詩、俳句の部門があります(1部門のみの受講も可)。〈日時〉▼俳句 7月20日(出) ▼短歌 7月27日(出) ▼川柳 8月3日(出) ▼詩 8月17日(出) いずれも午前9時30分〜正午 〈場所〉市民会館(尾末町) 第一会議室 〈対象〉市内在住・在学の小・中学生 ※友達や家族と一緒に参加できます(小学1〜3年生は保護者同伴)。〈定員〉各部門40人(先着順) 〈費用〉無料 〈申込期限〉7月17日(水) 〈申込み問い合わせ先〉 函教育委員会文化振興室 (〒526-0001 尾末町1-38) ☎23-7810番 FAX21-3080番 ※申込書に必要事項を記入し、郵送、FAXまたは直接窓口へ提出するか、電話でお申し込みください。

「こね文芸」第38号作品 募集部門・規定
 短歌(1人3首、専用の応募用紙で)、俳句(1人5句、同)、川柳(1人5句、同)、冠句(題「底力」器量よし「雷雨来る」1人各題合わせて5句、同)、詩(1人1篇、縦書きの400字詰め原稿用紙2枚以内)、随筆・評論(1人1篇、同3〜5枚)、小説(1人1篇、同5〜7枚) 〈対象〉市内か近隣市町に在住、または市内の文芸団体に所属する人 〈費用〉▼短歌、俳句、川柳、冠句部門 千円 ▼詩部門 1,200円 ▼随筆・評論、小説部門 1,500円 〈応募期限〉7月24日(水) (郵送の場合は当日消印有効) 〈その他〉応募作品は既発表の有無を問いません。応募原稿は返却しません。応募条件など募集要項を確認のうえ応募してください。 〈問い合わせ先〉彦根文芸協会(河分さん) ☎FAX28-1808番 〈応募先〉市立図書館内「彦根文芸協会」(〒526-0001 尾末町8-1) ※応募用紙などは、総合案内(彦根駅西口仮庁舎3階)、支所、各出張所、市立図書館、各地区公民館、市民会館、こね市文化プラザ、みずほ

文化センター、高宮地域文化センターにあります。応募用紙はそのまま印刷原稿とするので、楷書で明確に書いてください。部門ごとに用紙を改め、①部門名②住所③氏名または雅号(ふりがな)④電話番号を各用紙に書いて、応募してください。封筒に部門名を朱色で書いてください。

再就職・就業支援 シニア対象「講習会」
 〈内容〉①パソコン初級講習②ガーデニングスタッフ技能講習③生活支援サービス従事者講習④オフィスクリーニング技能講習 プラス整理収納 〈対象〉県内在住で58歳以上 〈受講料〉無料(交通費・昼食代は自己負担) 〈その他〉会場、定員、講習期間、申込締切日や面接日時などはお問い合わせください。 〈申込・問い合わせ先〉(公社)滋賀県シルバー人材センター連合会 (〒520-0005 4 大津市逢坂1-1-1) ☎077-5255-4128番、FAX077-5277-9490番 ※近くのハローワーク、シルバー人材センターにある申込書に必要事項を記入し、F

AXか郵送でお申し込みください。

オニバスの里親講習会
 〈内容〉市の天然記念物で、彦根城跡中堀に生息しているオニバスは、生息数が減少しています。責任をもってオニバスの生育と保護に協力できる人を募集し、里親になるための講習会です(講習会終了後は、里親の希望者にオニバスの株を渡します)。 〈日時〉7月6日(土) 午後2時〜同3時 〈場所〉大学サテライト・プラザ彦根(アル・プラザ彦根6階C会議室) 〈対象〉市内在住で里親になれる人、または以前から里親になっている人(株を希望しない人も受講可能) 〈定員〉30人(先着順) 〈持ち物〉筆記用具、株を持ち帰るためのバケツ 〈申込期限〉7月5日(金) 〈申込・問い合わせ先〉 函生活環境課 ☎30-61116番、FAX27-0395番 ※電話かFAXでお申し込みください。

***** 市立病院職員を募集します *****

職種	人数	受験資格	試験日・採用予定日	受付期間
診療放射線技師	1人	昭和59年4月2日以降に生まれた人	【試験日】7月28日(日) 【採用予定日】令和2年4月1日(水)	【受付期間】6月17日(月)~7月16日(火)の8:30~17:15(土・日曜日、祝日は除く) ※郵送の場合は、7月16日(火)の消印有効
理学療法士	1人	理学療法士の免許を有する人(取得見込みを含む)	令和2年4月1日(水)	※採用内定後に勤務できる人には、相談の上、採用を早める場合があります。
臨床工学技士	1人	臨床工学技士の免許を有する人(取得見込みを含む)		

受験申込書などの配布場所、受験の申し込み、問い合わせ先
 市立病院事務局職員課 (市立病院3階)
 ☎22-6050 (内線3516)、FAX26-0754、✉syokuinka@municipal-hp.hikone.shiga.jp

子ども・若者会議委員を募集します

地域の实情に沿った子ども・子育て施策、若者施策とするため、子育て当事者としての意見を述べていただく委員を募集します。

内容 会議への参加 ※会議は平日の昼間に年2〜4回程度開催の予定。会議に出席した場合、報酬が支払われます。

任期 8月から2年間

応募資格 次の①〜⑤の全ての項目に該当する人
 ①彦根市在住で8月1日(木)時点で20歳以上の子ども
 ②平成13年4月2日以降生まれの子ども
 ③子ども・子育て支援、若者支援、子どもの貧困対策に関心を持ち、積極的にご意見をいただける人
 ④会議に出席できる人
 ⑤国、地方公共団体の議員および常勤の公務員でない人

募集人数 1人

応募期限 7月1日(月)17:00(必着)

応募方法 任意の用紙に次の①〜⑦を書いて、郵送またはメールでお申し込みください。
 ①氏名(ふりがな) ②生年月日 ③性別 ④住所 ⑤電話番号(自宅・携帯電話)、FAX番号、メールアドレス ⑥主な活動経験 ⑦作文(「子ども・若者会議委員への応募動機と彦根市の子育て支援や若者支援について」を主題とし、400字程度にまとめる)
 ※用紙は彦根市ホームページからもダウンロードできます。

選考・通知 応募書類による書類選考としますが、面接選考をする場合もあります。選考の結果は応募者全員に通知します。

応募・問い合わせ先
 函子ども・若者課 (〒522-0041 平田町670)
 ☎49-2251、FAX26-1768
 ✉kodomowakamono@ma.city.hikone.shiga.jp

屋根補修 (雨漏れ補修) 漆喰塗り直し 屋根・外壁塗装

総合住宅リフォーム ローンOK! 月々5,000円~

住まいのことなら何でもおまかせ!!

(株)三共 [本社] 彦根市和田町41-11
 ☎0120-272-852

農機具買います! 幅広い車種に対応! 買い替え資金や倉庫整理に!

売りたい農機具はありますか? どこよりも高く買取致します。

お見積り、出張査定は無料です。(通話料も無料) お気軽にご相談ください! 9:00~17:30

☎0800-200-6901

Webでのお見積りは24時間365日受付中!

中古農機具店 プレジャー Pleasure
 農機具 プレジャー 検索

中古農機具店 プレジャー
 滋賀県近江八幡市千僧供町591-3



すくすく教室 受講者追加募集

子育て中のお母さん、お父さん。地域の教室に参加して、友達を作ったり、子育てのことを学んだりしませんか？
子どもと遊びながら学んだり、子育てについていろいろな話を聞いたり、保護者同士が交流しながら、自分らしい子育てを見つけましょう。定員に余裕がある教室の、追加募集をします。

対象

▶すくすく教室 平成29年4月2日～同31年4月1日生まれの乳幼児と保護者

開催期間 6月～令和2年3月(毎月1回・全10回) いずれも10:00～11:15
内容 リズム遊び、ふれあい遊び、絵本の読み聞かせ、フリートーク、子どもの健康を考える など
受講料 2,900円(全10回分 教材費を含む)
申込期間 6月17日(月)～9月13日(金)(先着順)
申込方法 直接、困子ども・若者課の窓口でお申し込みください。
問い合わせ先 困子ども・若者課(〒522-0041 平田町670) ☎49-2251

会場名	開催者	開催日・定員
旭森地区公民館(正法寺町)	旭森地区子育て支援グループ	第2木曜日・若干名
西地区公民館(本町一丁目)	西地区子育て支援グループ	第1木曜日・若干名
中地区公民館(大藪町)	中地区子育て支援グループ	第1水曜日・若干名
河瀬地区公民館(森堂町)	河瀬地区子育て支援グループ	第3木曜日・若干名
高宮地域文化センター(高宮町)	高宮地区子育て支援グループ	第1金曜日・若干名
稲枝地区公民館(本庄町)	稲枝地区子育て支援グループ	第2木曜日・若干名
南地区公民館(甘呂町)	特定非営利活動法人 NPOいぼハウス	第1金曜日・若干名
		第2金曜日・若干名

彦根工業高校 親子ものづくり体験教室

＜内容＞夏休みの自由研究応援企画として、高校生がテーマごとに指導します。①電撃イライラ棒(A・B) ②ミニチュア椅子(C・D) ③オリジナルキーホルダー(E・F) 〔日時〕7月20日(土) 午前9時30分～同11時30分(A・C・E、午後1時～同3時(B・D・F)) 〔対象〕小学生(保護者同伴) 〔定員〕①20組 ②・③15組 〔費用〕各800円 〔場所〕彦根工業高校(南川瀬町) セミナーハウス 〔申込期限〕6月28日(金)(当日消印有効) 〔申込・問い合わせ先〕彦根工業高校「親子ものづくり体験教室」(〒522-0222 南川瀬町1-3-10) ☎28-2470番 ※往復はがきの往信の裏面に①第1希望テーマ(記号)②第2希望テーマ(記号)③氏名・ふりがな(保護者、子ども)④学校名・学年⑤住所⑥電話番号を、返信の表面に①郵便番号②住所③氏名をそれぞれ書いて郵送してください(詳しくは彦根工業高校のホームページをご覧ください)。

聖泉大学 たのしい子育て応援講座「ベビーエクササイズ」

＜内容＞お母さんのストレッチも兼ねた赤ちゃんのできる手遊び、ベビーヨガ、グループトークを行います。 〔日時〕7月20日(土) 午後1時30分～同3時 〔対象〕生後4か月～1歳前後の赤ちゃんとお母さん 〔定員〕10組(先着順) 〔費用〕無料 〔場所〕聖泉大学(肥田町) 〔申込・問い合わせ先〕聖泉大学地域連携交流センター(〒521-1123 肥田町720) ☎43-7510番、FAX43-5201番 〔Eメール〕renkei@seisen.ac.jp ※電話かほかき、FAX、メールホームページの申込フォームに①受講希望講座名②氏名(ふりがな)③郵便番号④住所⑤電話番号を記入してお申し込みください。



ウイズ親子夏のチャレンジ ドキドキ☆ワクワク 世界で一つのオリジナル作品を作ろう

＜内容＞①②「クラゲリウムを作ろう」ガラスパーツや植物を専用オイルに入れ、ゆらゆら揺れるアクアリウムを作ります③「サンドプラストでオリジナルグラスを作ろう」好きなデザインでスリガラス状に絵付けをします 〔日時〕7月20日(土)①午前10時～②午前11時③午後1時～ 〔場所〕困男女共同参画センター「ウイズ」(平田町)会議室 〔対象〕小学生と保護者(小学生のきょうだい参加も可能) 〔費用〕1組500円(保険料など含む)、材料費は1作品1、500円 〔定員〕各回親子10組(申込多数の場合は、抽選会を行い、受講生を決定し通知します) 〔申込期間〕6月15日(土)～7月3日(水) 〔託児〕1回300円(0歳～就学前、要予約) 〔申込・問い合わせ先〕困男女共同参画センター「ウイズ」(〒522-0041 平田町670) ☎・FAX24-33529番 ※往復はがき往信の裏面に①講座名(親子夏のチャレンジ)と希望コース②受講者氏名(ふりがな)親子それぞれ記入③在籍小学校・学年④郵便番号⑤住所⑥電話番号(あればFAX番号)⑦託児希望があれば名前(ふりがな)と生年月日を、返信の表面に①郵便番号②住所③氏名をそれぞれ書いて郵送してください。



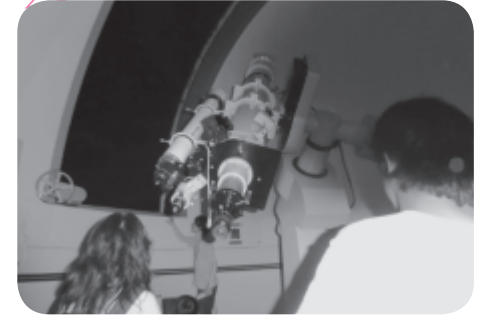
子どもセンター からのお知らせ

子育て講座 守ろう！我が子の大切な歯

＜内容＞子どもの年齢に合わせた口内の手入れの仕方や虫歯予防のポイントを歯科衛生士から学びましょう。 〔日時〕7月17日(水) 10:00～11:30 〔対象〕平成27年4月2日～同31年2月28日生まれの子どもと保護者 〔定員〕20組(先着順) 〔費用〕200円(1組) 〔申込期間〕6月16日(日)～7月10日(水)



星空教室 夏の星座を楽しもう



＜内容＞7月の星空を大きな望遠鏡で探訪してみませんか。 〔日時〕7月5日(金) 19:30～21:00 〔対象〕天体に興味がある人(小学生以下は保護者同伴) 〔定員〕25人(先着順) 〔費用〕300円(幼児は無料) 〔申込期間〕6月22日(土)～7月3日(水) ※雨天などの場合は中止。16:00以降に開催の有無を確認してください。

ファミリーコンサート

＜内容＞彦根児童合唱団による歌声をお楽しみください。 〔日時〕6月30日(日) 2回公演 1回目:13:30～ 2回目:15:00～

申込・問い合わせ先 困子どもセンター ☎28-3645、FAX28-3646 ※電話か窓口でお申し込みください。

たちばな号 巡回予定

彦根市立図書館
☎22-0649 FAX26-0300



▶ 駐車場での駐車時間は、1か所当たり約30分間です。
▶ 巡回日の10:00現在で、「暴風警報」または「特別警報」が発令されている場合は、巡回を中止します。

7月	巡回日	巡回先	時間
2日(火)	宮田町山田神社	11:00	
	J A 東びわこ鳥居本支店駐車場	13:20	
	鳥居本高根団地	14:10	
3日(水)	小野こまち会館	15:00	
	太平団地	13:20	
4日(木)	市民交流センター	14:10	
	湖上平団地堤医院前	15:00	
	葛籠町公民館	13:30	
5日(金)	高宮地域文化センター	14:20	
	B S アパート2号棟	15:10	
	清崎町ばんば	13:30	
9日(火)	J A 東びわこ本店前駐車場	14:10	
	河瀬地区公民館	15:00	
	多景保育園横	13:20	
10日(水)	長曾根町・エクセレントヒルズ彦根	14:10	
	彦根ニュータウン中央部	15:00	
	楡町公民館	13:30	
11日(木)	亀山出張所	14:20	
	人権・福祉交流会館	15:10	
	鳥居本地区公民館	11:00	
12日(金)	小泉町百貨卸センター駐車場(東側)	13:20	
	東沼波町秋葉神社	14:10	
	旭森地区公民館	15:00	
17日(水)	J A 東びわこ種子センター	13:20	
	滋賀観光バス彦根営業所	14:10	
	ローソン彦根外町店駐車場	15:00	
18日(木)	清崎町浄宗寺	13:30	
	亀山ニュータウン	14:20	
	日夏ニュータウン第2期集会所前	15:10	
19日(金)	開出今菅原神社	13:20	
	蔵の町団地中央	14:10	
	滋賀県開出今団地集会所前(※)	15:00	
23日(火)	平田町大沢高岸B公園	11:00	
	西今町松田団地	13:20	
	西今町伊庭団地	14:10	
24日(水)	若葉小学校東門	15:00	
	稲里町公民館	13:30	
	みずほ文化センター前駐車場	14:20	
26日(金)	稲枝駅	15:10	
	千鳥ヶ丘会館横	13:15	
	小泉町公民館	14:00	
30日(火)	平田町明照寺前	14:50	
	大藪町農業倉庫	13:20	
	後三条会館	14:10	
31日(水)	中藪一丁目白山神社	15:00	
	新海町公民館	13:30	
	田附町公民館	14:20	
7月	本庄町公民館	15:10	
	普光寺町(東ノ辻広場)	11:00	
	彦富町公民館	13:10	
7月	金沢町公民館	14:00	
	港屋駐車場東	14:50	

図書館休館日 1日(月)、8日(月)、15日(月・祝)、22日(月)、25日(木)、29日(月)

し尿収集予定

彦根市事業公社
☎23-4135 FAX23-4134

7月	巡回日	巡回先
1日(月)	野田山、三津、本町一丁目、本町二丁目、本町三丁目、銀座、中央(第1・4部)、芹橋一丁目、芹橋二丁目(河原二丁目の一部を含む)、松原一丁目、松原二丁目、松原(四ツ川)、西今(松田団地)、平田(大沢)	
	2日(火)	野田山、海瀬、幸、三津屋、野瀬、西今、西今(伊庭団地)、須越
3日(水)	里根、外、野田山、八坂、須越、西今、八坂東団地、正法寺	
	4日(木)	地藏、正法寺、小泉(開出)、山之脇、芹川(北)、宇尾、竹ヶ鼻、開出今(蔵の町団地)、八坂東団地、里根、外、開出今
5日(金)	地藏、地藏(湖上平団地)、原(原西団地)、後三条(上)、開出今、甘呂、岡、東沼波(サニー団地)、橋向、芹川	
	8日(月)	大橋、元岡、芹、安清、芹中、沼波、正法寺(太平団地)、西沼波(東部)、甘呂、清崎(東・西・清崎団地)、八坂北、地藏
9日(火)	城町一丁目、城町二丁目、栄町一丁目、栄町二丁目、池州、正法寺(太平団地)、馬場一丁目、馬場二丁目、長曾根、八坂北、開出今(1部)、日夏	
	10日(水)	小泉、中藪、戸賀、大藪、日夏、賀田山(大山・小山・茂賀・小田部)
11日(木)	小泉、平田(南)、中藪、日夏、金沢(林中下・長江)、田原、金田、石寺(上・下)、上岡部、下岡部、出路	
	12日(金)	田附、東沼波、稲枝(西・東)、服部、金沢(金沢団地)、彦富、肥田、稲部(南)、彦富(笹田団地)、野良田、金亀、元、船、旭、佐和
16日(火)	上稲葉、下稲葉、本庄、普光寺、薩摩、稲部(稲部)、金沢(金沢団地)、肥田(西肥田)、稲部(東)、鳥居本地区、彦富(笹田団地を除く)	
	17日(水)	新海、南三ツ谷、甲崎、東沼波、西沼波、鳥居本地区、古沢(佐和山東・佐和山西)、上西川、下西川、彦富、大東、京町一丁目、京町二丁目、京町三丁目、錦(第1部)、中央(第2・3部)、新、立花
18日(木)	柳川、稲部(稲部)、稲里、平田(北・中・西)、長曾根南、後三条(下)、東沼波、西沼波(本郷住宅)、大堀、鳥居本地区、太堂、千尋、肥田(西肥田を除く)、古沢(東山・松縄手・沢・三ノ丸)、駅東	
	19日(金)	錦(第2・3部)、河原一丁目、河原二丁目、河原三丁目、鳥居本地区、楡、安食中、西沼波(出屋敷)、東沼波
22日(月)	錦(第2・3部)、河原一丁目、河原二丁目、河原三丁目、大堀、極楽寺、辻堂、南川瀬、川瀬馬場	
	23日(火)	高宮、蓮台寺、堀、森堂、南川瀬、川瀬馬場
24日(水)	高宮、蓮台寺、堀、森堂、南川瀬、川瀬馬場	
	25日(木)	高宮、広野、金剛寺
26日(金)	高宮、広野、金剛寺	
	29日(月)	高宮、広野、犬方、出、葛籠
30日(火)	高宮、広野、犬方、出、葛籠	
	31日(水)	高宮、広野、犬方、出、葛籠、法士

CO2削減 ライトダウンキャンペーン

6月22日(土) ~ 7月7日(日)
(夏至) (七夕、クールアース・デー)

20:00 ~ 22:00

省エネルギー啓発の一環として、ライトアップ施設や家庭の消灯を呼びかける「ライトダウンキャンペーン」を実施します。ご家庭でも、灯りを消して、環境問題を考えるきっかけにしてみてください。
市の各施設でも、6月24日(月)と7月5日(金)を強化日として、事務に支障のない範囲で消灯します。

問い合わせ先 困生活環境課 ☎30-6116、FAX27-0395

彦根城 ライトダウン 7月5日(金)

ごみの減量と資源化トピックス

— 賞味期限切れの商品廃棄による食品ロスを防ごう —

現在、食品ロスの中でも、賞味期限切れの食品の廃棄が問題になっています。

開封前の食品の賞味期限が切れてしまったからといって、すぐに食べられなくなるわけではありませんし、急においしくなくなるわけではありません。食品にもよりますが、製造されたときをピークに徐々に劣化していきますが、賞味期限を過ぎたら急に品質が落ちるということではないのです。

ただし、賞味期限は開封していない場合での期限です。開封した食品は期限内であっても早めに食べきりましょう。

大切なのは、自分自身で食べられるかどうか判断する力を持つことです。

賞味期限と消費期限

賞味期限…食品をおいしく食べられる目安のこと。比較的長く保存できるもの(スナック菓子やカップ麺、チーズ、缶詰など)に表示されています。

消費期限…この年月日まで、安全に食べられる期限のこと。傷みやすい食品(お弁当やサンドイッチ、ケーキなど)に表示されています。

問い合わせ先 困生活環境課 ☎30-6116、FAX27-0395

夏休みおやこワークショップ

ひこね ワールドキッズフェスタ! 2019

今年も親子で楽しめるワークショップを開催します! 夏休みの思い出や宿題に! 皆さんでご参加ください。 ※一部有料あり

参加費
無料

7月20日(土)

文化プラザ
バックステージツアー

普段は見る事ができないステージの裏側をお見せします。
時間 10:30~12:00、13:30~15:00
場所 グランドホール
定員 各20人

ワクワク
ワイヤーアート

一本のワイヤーから動物などを作ろう!
時間 10:00~10:30、10:45~11:15、11:30~12:00、13:00~13:30、13:45~14:15、14:30~15:00
場所 第3研修室 対象 小学生以上
定員 各10人

地面に巨大な絵を
描くワークショップ

絵の具で地面に大きな絵を描くよ。
時間 10:00~11:30、13:30~15:00
場所 円形広場 対象 小学生以上
定員 各25人
※各自で熱中症対策をお願いします。

7月21日(日)

人形劇場クララテ

人形をつくって遊ぼう!

人形をつくって、劇遊びをしよう!
時間 10:00~11:00、13:00~14:00
場所 展示ロビー(メッセ棟1階)
対象 3歳以上
定員 各20人

仙道さおりのおとあそび

打楽器をつかってリズムを叩いたり歌ったり、おとあそびよ!
時間 10:30~11:30、13:30~14:30
場所 エコーホール
対象 小学生以上 定員 各30人

ダンスワークショップ
からだをつかってあそぼ!

ユニークな振り付けで人気の藤田善宏さん。ちょっと変わったダンスをするよ!
時間 10:15~11:45、13:15~14:45
場所 メッセホール
対象 小学生以上 定員 各30人

7月20日(土)・21日(日)

ギターワークショップ

ギターの弾き方や歴史などを学ぶよ!
時間 10:30~12:00
場所 第1ハーサル室
対象 小学生以上
定員 30人
※2日間連続でご参加ください。

地球をつくろう

あなただけの地球をつくろう!
時間 10:00~12:00、13:00~15:00
場所 第2研修室
対象 3歳以上
定員 先着100人。予約なしで体験可(満席の場合はお待ちいただきます)
提供: 関崎海星館

かみわざ体験

紙1枚からなにが出来る? これぞ“かみ”わざな作品をつくろう!
時間 10:00~12:00、13:00~15:00
場所 第2研修室
対象 はさみが安全に使える年齢から体験可。
定員 予約なしで体験可(満席の場合はお待ちいただきます)

7月31日(水)

飛び出せ宇宙へ!

コズミックカレッジ 2019

太陽観察用メガネを作って、太陽を観察します。モデルロケットの打ち上げもするよ!
時間 10:00~15:30(9:30受付。お昼休憩あり)
場所 エコーホール 対象 小学生以上の子ども
定員 50人 参加費 1,000円(要事前支払い)
協力: JAXA 宇宙教育センター



かみわざ体験▶

◀バックステージツアー

申込開始日時

6月22日(土) 9:00~(初日は電話受付のみ)
申込期限: 7月13日(土)

※小学2年生以下は高校生以上の人と一緒に参加してください。
※申し込みはひこね市文化プラザ窓口、電話で受け付けます(先着順)。

休館日 6月17日(月)、24日(月)

市内の公共施設などのバリアフリーに関する情報はこちらまで
(http://bfmap.city.hikone.shiga.jp)



※特に記載のないときは、事前申込は不要で、費用は無料です。

行事名	日時	場所	内容・問い合わせ先など
防災講演会	6月16日(日) 13:00~ (受付12:30)	滋賀県立大学 (八坂町) 交流センターホール	「すべての人に食を。」「災害ボランティア40年から学ぼう」山口幸雄さん(災害救援ネットワーク北海道代表)を招き、防災・災害についての講演会を開催します(約2時間)。 入場料: 1,000円以上の募金(必要経費を除き募金します) 復興支援実行委員会(熊川さん) ☎090-7110-3378、 ✉gohanyakumakuma@gmail.com
赤ちゃんサロン	7月2日(火) 10:00~11:30 (受付9:45~10:00)	園子どもセンター (日夏町) 多目的室	子育てに関する情報交換や保護者同士が会える場です。 対象: 2~6か月児と保護者 持ち物: バスタオル 園子どもセンター ☎28-3645、FAX28-3646
七夕のつどい	7月6日(土) 14:00~15:30	市立図書館 (尾末町) ☎22-0649 FAX26-0300	七夕にちなんだおはなしと万華鏡作りをします。 対象: 4歳以上の子どもと保護者 定員: 20組 持ち物: ハサミ・のり・色ペン 申込開始: 6月18日(火) 10:00~ 申込方法: 図書館の窓口か電話でお申し込みください。 ひこね児童図書研究グループ、市立図書館
絵本を楽しむつどい	7月13日(土) 14:00~14:30	市立図書館 (尾末町) ☎22-0649 FAX26-0300	絵本の読み聞かせ、手遊びなど、テーマに沿って本を紹介します。 ひこね児童図書研究グループ
おひざでだっこのおはなし会	7月17日(水) 11:00~11:20		絵本の読み聞かせ、わらべうた、手遊びをします。 彦根の図書館を考える会
こわいおはなし大集合	7月20日(土) 14:00~14:30		昔話などの「語り」をします。 彦根おはなしを語る会



春の市民音楽祭

市内の音楽団体による演奏会を行います。合唱、吹奏楽、管弦楽によるすばらしい歌声や音色をお楽しみください。

日時 6月23日(日) 13:00
(開場 12:30)

場所 ひこね市文化プラザ(野瀬町)
エコーホール

団体(出演順) 滋賀県立大学オーケストラ、コーラスやまびこ、女声合唱彦根水すまし、コールほなみ、混声合唱「い」、彦根児童合唱団、歌声倶楽部ら・ら・ら、いなえ少年少女合唱団、コーラス「るん・るん」、彦根吹奏楽団、近江高校吹奏楽部

問い合わせ先 彦根市民音楽祭実行委員会(田中さん) ☎・FAX24-2483

第55回彦根市民文芸作品

表彰式・市民文芸講座・部門別研修会

日時 7月6日(土) 13:10~16:00

場所 ひこね市文化プラザ(野瀬町)
エコーホール

■表彰式 13:10~13:50

■市民文芸講座 14:00~15:00

▶演題

「近江が生んだ名将 蒲生氏郷」

▶講師 杉山 啓志さん

■部門別研修会 15:10~16:00

「俳句」「短歌」「川柳」「冠句」「詩」「随筆・評論」「小説」の部門別に、市民文芸作品選者の皆さんが、出品作品を講評します。

※出品していない人も参加できます。

問い合わせ先 困教育委員会文化振興室
☎23-7810、FAX21-3080



※特に記載のないときは、事前申込は不要で、費用は無料です。

相 談 名	日 時	場 所	内 容・問 い 合 わ せ 先 など
人権なんでも相談	7月3日(休)、同17日(休) 13:00~15:00	相 談 室 (彦根駅西口仮庁舎4階)	いじめ、あらゆる差別など、人権に関する相談に人権擁護委員が応じます。 大津地方法務局彦根支局☎22-0242
近畿税理士会税務相談センター 無料税務相談	7月3日(休) 13:30~16:30	相 談 室 (彦根駅西口仮庁舎4階)	確定申告や医療費控除、相続税、贈与税など税金全般に関する相談です(内容によって相談を受けられない場合があります)。 ※1人30分。電話による予約制(相談日前日まで受付。先着6人)。 国税務課市民税係☎30-6140、FAX22-1398
子 育 て ア ド バ イ ス 相 談	7月4日(休) 10:30~12:00	園 子 ども セ ン タ ー (日 夏 町) ☎28-3645 FAX28-3646	乳幼児期の病気や体の心配事について、看護師が相談に応じたり、アドバイスを行ったりします。
臨床発達心理士 まちこさんの子育て相談	7月8日(月) 9:00~12:00		3歳~小学生の子どもの心身の発達や、子育てに関する相談に臨床発達心理士が応じます(6月15日(土)~7月7日(日)に時間帯を選んで予約。先着3人。1人1時間程度)。
アルコール相談	7月5日(金) 14:00~16:00		アルコールに関する問題について、本人や家族の相談に精神科医師、保健師などが応じ、必要に応じて医療機関などの紹介・調整をします。(予約制)
ひきこもり相談	7月11日(休) 15:00~17:00 7月18日(休) 11:00~17:00	彦 根 保 健 所 (和 田 町) ☎21-0283 FAX26-7540	おおむね16歳以上で、人との関わりを避けてひきこもりがちになることで悩んでいる人や、その家族の相談に医師や心理士が応じます。(予約制)
精神保健福祉相談	7月19日(金) 13:00~15:00		心の健康に不安を持つ本人や家族の相談に、医師や保健師が対応し、必要に応じて医学的指導、医療機関や施設の紹介などをします。(予約制)
労働法律相談	7月5日(金) 18:30~20:00	ひこね 燦 ぱ れ す (小 泉 町) ☎26-7272 FAX26-7377	職場における悩み事・工作上困難な問題について、弁護士が相談に応じます。(予約制。6月18日(火)9:00から先着3人)※月曜日は休館日。月曜日が祝日の場合は翌日が休館日
行政相談委員による 行政相談	7月8日(月) 13:00~15:00		国・県・市などに対する苦情や意見・要望に関する相談に応じます(30分程度)。 ※市内在住、在勤者に限定
行政書士無料相談会 相続手続相談	7月12日(金) 13:00~15:00	園 ま ち づ くり 推 進 室 (彦根駅西口仮庁舎3階)	相続に関する手続き(遺言書の作成、遺産分割に関することなど)の相談に応じます(予約制。7月3日(休)8:30から先着8人)。 ※市内在住、在勤者に限定
登 記 表 示 登 記 相 談	7月19日(金) 13:00~16:00	☎30-6117 FAX22-1398	相続・売買登記、土地の分筆・合筆、建物登記などの相談に応じます(予約制。7月10日(休)8:30から先着6人)。 ※市内在住、在勤者に限定
滋賀弁護士会 法 律 相 談	7月26日(金) 13:00~16:00		担当弁護士がすでに申込者と利害関係がある人の相談を受けている場合などは、相談が受けられないことがあります(予約制。7月17日(休)8:30から先着6人)。 相談料: 1回(30分)5,400円(相談日にお支払いください) ※市内在住、在勤者に限定
子 育 て 相 談	7月11日(休) 14:00~16:00	園 ぶ れ あ い の 館 (八 坂 町) ☎25-4452	乳幼児、小学生を問わず、子どもの発達や、子育てに関する相談に社会福祉士が応じます(6月15日(土)~7月6日(土)に時間帯を選んで予約。先着2人。1人1時間程度。電話または直接窓口で申し込んでください)。
空き家ツキイチ相談会	7月16日(火) 9:00~17:00	相 談 室 (彦根駅西口仮庁舎4階)	市内に空き家を所有する人や、空き家に住みたい・活用したい人の相談に応じます(7月12日(金)までに時間帯を選んで予約。先着7人。1人30分程度)。 彦根市空き家バンク事務局(的場さん)☎23-2123
がん患者さんの 就 労 相 談 会	7月17日(休) 13:30~15:30	市 立 病 院 (八 坂 町) 2 階 3 プ ロ ッ ク	がんになっても治療しながら働くための相談に、滋賀産業保健総合支援センターの両立支援促進員が応じます(予約優先。前日まで予約。先着2~3人)。 市立病院がん相談支援センター☎22-6050(代表)

※特に記載のないときは、事前申込は不要で、費用は無料です。

相 談 名	日 時	場 所	内 容・問 い 合 わ せ 先 など
全国共通人権相談ダイヤル みんなの人権110番	毎週月~金曜日 (祝日は除く) 8:30~17:15	☎0570-003-110 (相談専用電話)	さまざまな人権問題についての相談を受け付ける相談電話です。電話は最寄りの法務局につながります。
子ども・家庭相談	毎週月~金曜日 (祝日は除く) 8:30~17:15	園 家 庭 児 童 相 談 室 (園 福 祉 セ ン タ ー) ☎23-7838 FAX26-1768	子どものことをはじめとする家庭内の悩み(育児不安、児童虐待、ドメスティック・バイオレンスなど)について、相談に応じます。
消費生活相談	毎週月~金曜日 (祝日は除く) 9:00~12:00 13:00~16:15	園 生 活 環 境 課 消 費 生 活 セ ン タ ー (彦根駅西口仮庁舎3階) ☎30-6144	架空請求や悪質商法への対処、クーリング・オフの方法、多重債務問題など、消費生活や契約のトラブルに関する相談に応じます。
多言語による 人 権 相 談	毎週月~金曜日 (祝日は除く) 9:00~17:00	☎0570-090-911 (相談専用電話)	多言語(中国語、韓国語、英語、フィリピン語、ポルトガル語、ベトナム語)でさまざまな人権問題についての相談を受け付ける相談電話です。電話は大津地方法務局につながります。
いじめ相談 ほっとライン	毎週月~金曜日 (祝日は除く) 9:00~17:00	園 学 校 支 援 ・ い じ め 対 策 室 ☎24-7977 (相談専用電話)	市内小・中学校の児童・生徒のいじめによる悩み、ご相談ください。教育現場の経験者や専門員が相談に応じます。本人・友人・家族など、どなたからでもいじめ相談を受け付けます(彦根市ホームページからメールでのいじめ相談も受け付けています)。
交通事故相談	毎週火・木曜日 9:00~12:00 13:00~16:00	湖 東 合 同 庁 舎 2 階 (元 町)	被害者・加害者を問わず、専門の相談員が相談に応じます。電話による相談にも応じます(祝日を除く月~金曜日)。 県立交通事故相談所彦根分室☎27-2230
ひこね市民活動センター 市 民 活 動 ・ ボ ラ ン テ ィ ア 相 談	毎週火曜日(祝日は除く) 10:00~14:00 (~6月25日(火)) 毎週金曜日(祝日は除く) 9:30~12:30 (7月5日(金)~)	市 民 交 流 セ ン タ ー (里 根 町) 園 男 女 共 同 参 画 セ ン タ ー 「ウイズ」 (平 田 町)	市民活動・ボランティア活動を始めてみたい、活動していて困ったことなどの相談に、面談や電話、FAXなどで応じます。 ☎・FAX23-2008、✉hikone.cac@gmail.com
発達(障がい)相談	毎週月~金曜日 (祝日は除く) 8:30~12:00 13:00~17:15	園 発 達 支 援 セ ン タ ー (平 田 町) ☎26-8282 FAX24-7886	発達に関して心配がある人、発達障がいのある人やその心配がある人、家族などの相談に応じます(予約制)。電話などでお申し込みください。
ことばの相談			発音など、言葉に関して心配がある小学校入学までの子ども、家族の相談に応じます(予約制)。電話などでお申し込みください。
心配ごと相談所	毎週水・金曜日 (第2水曜日・祝日は除く) 13:00~16:00	園 障 害 者 福 祉 セ ン タ ー (平 田 町)	
心配ごと相談所 出 張 相 談 所	偶数月の第2水曜日 (祝日は除く) 13:00~16:00 奇数月の第2水曜日 (祝日は除く) 13:00~16:00	園 北 老 人 福 祉 セ ン タ ー (馬 場 一 丁 目) 園 南 老 人 福 祉 セ ン タ ー (田 原 町)	家族や地域のことなど、くらしの中のさまざまな心配ごと、悩みごとの相談に応じます。 彦根市社会福祉協議会☎22-0294(相談専用電話)
ウイズ相談室 総 合 相 談	毎週水~金曜日(祝日は除く) 13:00~16:00 (最終受付 15:30)	園 男 女 共 同 参 画 セ ン タ ー 「ウイズ」 (園福祉センター前) 相 談 専 用 ダ イ ヤ ル ☎21-5757	女性、男性を問わず、心の悩み、夫婦・家族関係、職場の人間関係(セクハラなど)、子どもに関することなど、さまざまな相談に応じます。
ウイズ相談室 専 門 相 談 (法 律 相 談) (こころの悩み相談)	要予約		専門相談は、総合相談を受けた後で、必要な人のみ予約できます。「法律相談」では弁護士が、「こころの悩み相談」では臨床心理士が相談に応じます。※「法律相談」は、係争中の案件や担当弁護士と利害関係のある人の相談は受付できない場合があります。

すくすくベビー



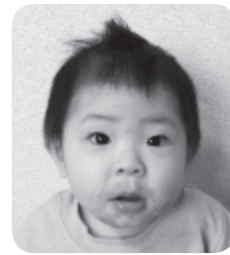
上北 玲奈ちゃん
(東沼波町)



竹田 心優ちゃん
(高宮町)



奥川 星凛ちゃん
(日夏町)



藤田 碧ちゃん
(高宮町)

7月の乳幼児健康診査



- 対象児の生年月日をご確認のうえ、お越しください。
 - 該当月に来られない場合は、ご連絡ください。
- 場所 くすのきセンター 1階
受付時間 12:45 ~ 14:00

- ※個人通知はありませんので「すくすく手帳」で内容・持ち物をご確認ください。
- ※幼児健診(1歳6か月、2歳6か月、3歳6か月)は、仕上げみがき用歯ブラシをお持ちください。
- ※2歳6か月児健診は、問診票に「ささやき声検査」の結果をご記入ください。
- ※3歳6か月児健診では、検尿があります。朝一番の尿を、きれいに洗ったビンなどに入れてお持ちください。

健診名	実施日	対象
4か月児	16日(火)	2019年 3月 1日~ 3月 15日生
	30日(火)	2019年 3月 16日~ 3月 31日生
10か月児	10日(水)	2018年 9月 1日~ 9月 15日生
	17日(水)	2018年 9月 16日~ 9月 30日生
1歳6か月児	12日(金)	2017年 12月 1日~12月 15日生
	19日(金)	2017年 12月 16日~12月 31日生
2歳6か月児	11日(木)	2016年 12月 1日~12月 15日生
	18日(木)	2016年 12月 16日~12月 31日生
3歳6か月児	8日(月)	2015年 12月 1日~12月 15日生
	22日(月)	2015年 12月 16日~12月 31日生

乳幼児個別相談

子育て・離乳食に関する相談に保健師、栄養士が応じます。

日時 7月2日(火)・同25日(木)
9:30 ~ 11:00

場所 くすのきセンター 1階
※栄養士に相談できる日は、7月25日(木)です。

持ち物 母子健康手帳



らくらく禁煙相談



喫煙の習慣はニコチン依存と心理的依存の2つの原因によるものです。「やめたい」と思った今が良いきっかけです。お気軽に問い合わせください。

日時 7月10日(水)
9:00 ~、10:00 ~、11:00 ~

場所 くすのきセンター2階
定員 3人(各時間1人、予約制)

内容

- ▶自分に合った禁煙方法についてのアドバイス
- ▶たばこへの依存度が分かる検査…肺の汚れ度チェック(呼気中の一酸化炭素の濃度測定)、たばこの依存度チェック(尿中ニコチン濃度検査)

食中毒とは…

食中毒は、飲食店での食事が原因と思われがちですが、家庭でも発生しています。
次の3原則を守って、食中毒を予防しましょう。



食中毒

知って防ごう!

① 菌をつけない

- ▶調理の前や、肉、魚、卵を取り扱う前後、トイレやおむつ交換、鼻をかんだ後や動物に触れた後、食卓に着く前、残った食品を片付ける前には手を洗う。
- ▶包丁やまな板など、調理器具は使用のたびによく洗い、できれば殺菌する。肉や魚、野菜は別々の器具で調理する。

③ 菌をやっつける

- ▶食品の中心部までしっかりと加熱する(中心部を75℃以上で1分以上)。
- ▶電子レンジで加熱する場合は、じゅうぶん加熱できるよう時々かきまぜましょう。
- ▶包丁、まな板、ふきんなどは、熱湯で消毒し、よく乾燥させる。台所用殺菌剤の使用も効果的。

② 菌を増やさない

- ▶食品は、できるだけ早く冷蔵庫に保存する。
- ▶冷蔵庫に入れても細菌は増殖するので、作った料理は早めに食べる。



妊娠・出産・子育てについて
悩み事はありませんか?



助産師・保健師が妊娠期から子育て期の不安や悩み、予防接種などの相談をお受けします。

問い合わせ先
子育て世代包括支援センター
☎26-0192(平日8:30~17:15)

広報ひこねへの広告を募集しています

掲載料 1枠 3万円(1号当たり)
大きさ 縦 45.5mm 横 86mm
申込締切 原則、発行日の1か月前
※ホームページのバナー広告も募集中です。詳しくはお問い合わせください。

申込・問い合わせ先
困広報課 ☎30-6103、FAX22-1398

熱中症にご注意！

発生ピークは7～8月

熱中症は、炎天下だけでなく、室内でも起こり、重度の場合は命を落とすこともあります。予防方法を正しく理解し、熱中症から身を守りましょう。

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、体温の調節機能がうまく働かなかったりすることにより、体内に熱がこもり、めまいや吐き気、倦怠感などの症状が現れ、重症になると意識障害などを引き起こす病気です。

屋外で活動している時だけでなく、室内でじっとしていても、室温や湿度が高いために熱中症になる場合もあります。



熱中症予防のポイント

①水分・塩分補給

のどの渇きを感じなくても、お茶や水などで水分補給をする。多量の汗をかいた時は、塩分も少し補う。



②室内環境を整える

すだれやカーテンで直射日光を遮る、換気をする、必要に応じてエアコンや扇風機などを使用するなど、部屋に熱がこもらないようにする。



③暑さに備えた体力づくり

バランスよく、規則正しい食事で夏バテを防ぐ。ウォーキングなどの運動や入浴などで、適度に汗をかく習慣をつける。



④服装を工夫する

通気性のよい衣服を着る、黒い服を避けるなどして、涼しい服装で生活する。外出時は帽子や日傘で日よけ対策をする。



熱中症になった時の対処

- ▶ 涼しい場所へ移動し、衣服を緩め、安静にして寝かせる。
- ▶ エアコン・扇風機をつける、体（特に首すじ、脇の下、太ももの付け根など）を氷枕などで冷やす。
- ▶ 水分・塩分を補給する。

※「自力で水が飲めない」「意識がない」場合は、直ちに救急車を呼びましょう。

