

お元気ですか 保健相談センター です

熱中症を予防しましょう

■熱中症とは？

室温や気温が高い中ででの作業や運動等により、体内の水分や塩分などのバランスが崩れ、体温の調節機能が働かなくなり、体温上昇、めまい、体がだるい、ひどい時にはけいれんや意識障害など、様々な症状を起こす病気で、

■熱中症は予防が大切

日常生活の中では、次のようなことに気をつけましょう。

- ①暑さを避けましょう
屋外では、日陰を選んで歩いたり、日傘をさしたり帽子をかぶったりしましょう。また、屋内での熱中症を防ぐため、扇風機やエアコンを適切(設定温度28度以下、湿度60%以下)に使用したり、すだれやカーテンで直射日光を防いだりして、暑さを避けましょう。
- ②服装を工夫しましょう
汗を吸収してくれる吸水性に優れた素材の服や下着を着ましょう。また、えり元はなるべく緩めて、熱気や汗が出ていきやすいように通気しましょう。太陽光の下では熱を吸収して熱くなる黒色型の衣類は避けましょう。
- ③こまめに水分を補給しましょう
暑い日には、知らず知らずのうちに汗をかいているので、こまめに水分を補給することが大事です。たくさん汗をかいたときは、スポーツドリンクや塩あめなどで水分とともに塩分も補給しましょう。なお、アルコールは尿の量を増やし体内の水分を排出してしまうため、ビールなどで水分の補給はできません。
- ④急に暑くなる日に注意しましょう
急に気温が上がった日など、体がまだ暑さに慣れていないときは熱中症が起こりやすくなります。暑さには徐々に慣れるように工夫しましょう。
- ⑤暑さに備えた体づくりをしましょう
日頃からウォーキングなどで、汗をかく習慣を身につけておく、夏の暑さに負けない身体を準備することができま
- ⑥個人の条件を考慮しましょう
熱中症の発生には、その日の体調が影響します。前の晩に深酒をしたり、朝食を抜いたりした状態で暑い環境に行くのは避けましょう。風邪などで発熱している人や下痢などで脱水症状(※)の人、小さい子どもや高齢者、肥満の人、心肺機能や腎機能が低下している人などは熱中症を起こしやすいので、暑い場所での運動や作業を考慮する必要があります。

※脱水症状とは、発熱や下痢・おう吐、運動などによる激しい発汗などにより、体内の水分や塩分が大量に失われた状態のことです。脱水症状になると、頭痛やめまい、倦怠感などの症状が現れ、重症になると意識を失うこともあります。

⑦集団活動の場ではお互いに配慮しましょう
集団で活動する場合には、お互いの配慮や注意も必要です。暑い場所での作業や運動は、こまめに休憩したり、一人一人当たりの作業時間を短くしたりしましょう。

■熱中症が疑われる時は

熱中症が疑われる人を見かけたときは、すぐに風通しのいい日陰やクーラーなどが効いている室内など涼しい場所へ移してください。次に衣服をゆるめたり、体に水をかけたり、またぬれタオルをあてて扇いだりするなどして、体から熱を放散させ冷やします。冷たい水を与え、たくさん汗をかいた場合は、スポーツドリンクや塩あめなどにより、塩分を補給することも重要です。

自分の力で水分の摂取ができない様子や、意識障害が見られる場合は、症状が重くなつていきますので、すぐに病院に搬送しましょう。

▼お問い合わせは、保健相談センター(☎70-8052)へ

●8月休日当番医●

	内科		外科	耳鼻科	歯科
5日	奈良内科医院 (渋川) ☎25-1155	榛東さいとう医院 (榛東) ☎54-1055	渋川総合病院 (渋川) ☎22-4111	森 医 院 (石原) ☎23-8733	山川歯科医院 (渋川) ☎22-0260
12日	湯浅内科クリニック (渋川) ☎20-1311	伊香保クリニック (伊香保) ☎72-4114	加藤整形外科医院 (行幸田) ☎20-1007	川 島 医 院 (渋川) ☎22-2421	たきざわ歯科医院 (吉岡) ☎55-6480
19日	本 沢 医 院 (石原) ☎23-6411	斉 藤 医 院 (中郷) ☎53-5558	渋川市国保あかぎ診療所 (渋川) ☎56-2220	/	こぶな歯科医院 (渋川) ☎22-4939
26日	コ オ ノ 医 院 (渋川) ☎22-0171	痛みのクリニック長谷川医院 (吉岡) ☎30-5055	大滝クリニック (吉岡) ☎30-5800		エース歯科医院 (吉岡) ☎55-1181

※耳鼻科の診療時間は正午までです。 ※ <http://shibukawa.gunma.med.or.jp/i.htm> ※夜間急患診療所(午後7時~11時、年中無休)☎23-8899

暮らし の情報

役場住民生活課からお知らせです

「太陽光発電システム」、「生ごみ処理容器」の補助金制度をご存じですか？

村には住宅用太陽光発電システム設置に対する補助制度、生ごみ処理容器の購入に対する補助制度があります。詳しくは村のホームページをご覧ください。

募

募 集

平成24年度地域振興調整費補助事業を募集します

県では、地域振興調整費補助事業について今年度の対象事業を募集しています。7月から「ググッとぐんま観光キャンペーン」も開催されますので、この機を活かして、地域振興及び活性化に向けた各種事業にご活用ください。

■対象：自治会等の公共的な団体、地域づくり団体、NPO法人等

■対象事業：地域の振興及び活性化、地域の課題解決、将来に向けた芽だし等のための事業

■対象経費：イベント・シンポジウム等のソフト事業に要する経費、地域課題に対する調査研究費など

※団体等の運営に係る恒常的経費、団体等構成員の person 費、飲食費は補助対象外

※同一事業主体による同一事業に対する支援は原則1年

■補助率：1/2以内

■優先事業：採用に当たって、今年度は「ググッとぐんま観光キャンペーン」に連動した観光振興事業が優先されます。

■手続き：はじめに事業計画書を提出いただきます。様式等については、浜川行政県税事務所総務振興係あてにご連絡

消防職員採用試験

浜川地区広域市町村圏振興整備組合では、消防職員の採用試験を行います。

■職種：消防職(救急救命士有資格者を含む)

■採用予定人員：10人程度(平成25年4月1日採用)

■受験資格

①学歴等：大学卒(昭和61年4月2日から平成3年4月1日までの間に生まれた者)、短大卒(昭和61年4月2日から平成5年4月1日までの間に生まれた者)、高卒および高卒認定試験合格者(昭和61年4月2日から平成7年4月1日までの間に生まれた者)

※すべて平成25年3月卒業見込み者を含む

②体格等：男性(身長約160cm以上、体重約50kg以上)、女性(身長約155cm以上、体重約45kg以上)、身体四肢が健全であることなど

③その他：日本国籍を有し、浜川広域圏内に居住できる人など

■第1次試験日時・場所：9月16日(日) 浜川市勤労福祉センター

■申込方法：必要書類を広域組合事務局または消防本部総務課へ提出

ください。 ※補助金は予算に限りがありますので、上限枠に達した場合は修了となります。

▼お問い合わせは、浜川行政県税事務所総務振興係(☎0279-2210777)へ

北方領土返還に向けてメッセージを募集します

内閣府では、皆さまの「北方領土返還に向けた想い」を書いてメッセージを掲げて撮影したスナップ写真を募集します。寄せられた写真は、内閣府の特設サイト・パネル展で展示します。ぜひ、皆さんの「伝えたい想い」をお寄せください。

詳しくは特設サイト <http://hoppo-n-flip.go.jp> へ

■応募写真：応募者の顔及びフリップの文字がわかるもの。なお、フリップの様式は自由ですが、持つて掲げることが可能な大きさのものを使用してください。

■応募資格：本人であればどんなにでも参加可能です。

▼お問い合わせは、内閣府北方対策本部啓発係(☎03-3581-1512)へ

■申込期間：8月6日(月)～8月24日(金)の土日を除く午前9時～午後5時まで

■申込書配布場所：役場総務課、広域組合事務局総務課、消防本部総務課

▼お申し込みとお問い合わせは、浜川地区広域市町村圏振興整備組合事務局総務課(☎0279-60-5200)、または浜川広域消防本部総務課(☎0279-2514191)へ

平成25年春入隊(採用)予定の陸・海・空自衛官等を募集します

募集種目	資格	受付期間	試験日	試験会場
防衛大学校学生(一般前期)		9月3日(月)～10月1日(月)	11月10日(土) 11日(日)	勢多会館
防衛医科大学校学生	高卒(見込み含)21歳未満の者	9月3日(月)～10月1日(月)	10月27日(土) 28日(日)	勢多会館
航空学生		8月1日(水)～9月7日(金)	9月22日(土)	勢多会館
看護学生	高卒(見込み含)24歳未満の者	9月3日(月)～10月1日(月)	10月20日(土)	勢多会館
一般曹候補生			9月17日(月)	勢多会館 ほか
自衛官候補生(任期制自衛官)	18歳以上27歳未満の者	8月1日(水)～9月7日(金)	男子：受付時に連絡 女子：9月23日(日)	相馬原駐屯地及び新町駐屯地

8月6日(月)午前9時30分から12時まで、役場1階村民ホールにおいて自衛官募集相談会を行います。自衛隊のこと、入隊コース(受験種目)の説明、受験手続き等、いろいろなお話ができますのでお気軽にお越しください。

▶お問い合わせは、自衛隊群馬地方協力本部 前橋募集案内所(☎027-233-8960)

広報カレンダー 8月

日	月	火	水	木	金	土
29	30	31	1	2	3	4
			楽集すくーる AM9:00 楽集センター 両親学級③ AM9:30 保健相談センター 持ち寄り手芸の会 AM9:30 耳飾り館	楽集すくーる AM9:00 楽集センター おはなしアイアイ AM10:30 保健相談センター	エアロピクス AM10:00 保健相談センター 2歳児健診 PM1:00 保健相談センター 農地・農業者年金相談 PM1:30 役場302会議室	かみしばいとモービルづくり AM10:00 耳飾り館
5	6	7	8	9	10	11
村民ソフトテニス大会 AM8:30 総合グラウンド	楽集すくーる AM9:00 楽集センター 月曜はつらつ教室 AM10:00 保健相談センター 健康相談 PM1:30 保健相談センター	楽集すくーる AM9:00 楽集センター 料理教室「電子レンジ でヘルシー料理」 AM9:30 保健相談センター		楽集すくーる AM9:00 楽集センター	心配ごと相談 PM1:30 ささえの家	ジェルキャンドルづくり AM10:00 耳飾り館
12	13	14	15	16	17	18
	月曜はつらつ教室 AM10:00 保健相談センター 健康相談 PM1:30 保健相談センター		人権相談日 PM1:30 楽集センター			
19	20	21	22	23	24	25
村長杯争奪野球大会 AM8:00 総合グラウンド	月曜はつらつ教室 AM10:00 保健相談センター 健康相談 PM1:30 保健相談センター 楽集シネマ PM1:30 楽集センター	農業委員会定例会 AM10:00 役場301会議室 乳児健診 PM1:00 保健相談センター	すくすく教室(母乳相談) AM9:45 保健相談センター すくすく教室(栄養相談) AM10:00 保健相談センター	3歳児健診 PM1:00 保健相談センター 無料法律相談 PM1:30 ささえの家		
26	27	28	29	30	31	1
日曜納税窓口 AM8:30 役場税務課	月曜はつらつ教室 AM10:00 保健相談センター 健康相談 PM1:30 保健相談センター					

【有料広告欄】

たのしく英語
しっかり英検



榛東・渋川

- ◎無料体験・各種割引あり
- ◎幼・小・中・高 他 月謝¥4,200より
- ◎略歴 オリンピック通訳・アメリカンスクール教師

☎0279-24-8039 080-5524-3358



結婚への第一歩を
踏み出してみませんか！

これ迄に2,800名以上の方が、成婚致しました。男性3万円、女性無料で入会できます。御本人・親御様相談無料。秘密厳守で、成婚まで親身にお世話させていただきます。安心してお電話ください。お待ちしております。

ハッピータイム TEL 027-371-0094
090-9303-1770
高崎北 nakoudo.jp



はぎわら歯科医院

- 診療時間：AM9:00~PM12:00、PM2:30~PM8:00 (土曜 PM6:00まで)
- 休診日：木・日曜・祝祭日 ※祝祭日のある木曜は午前中のみ診療します。

金古小学校前歩道橋北へ700m
高崎市金古町2143-4 ☎027-360-6677
<http://www.takahokai.or.jp>



小さなログハウス

お庭にお友達が集う談話室などいかがでしょう。温かなぬくもりと木の香りに包まれて、いつものおしゃべりにも花が咲きそうです。¥99,800~

アーミツ・インタナショナル
☎0120-34-0651

本社ログハウス展示場 前橋市総社町総社 2046-1
今すぐアクセス アーミツ 検索 (営)9-18時 (休)木曜日



長期優良住宅から介護リフォーム、網戸・畳交換まで

(有)羽鳥製材所

TEL.0279-54-5142

北群馬郡榛東村山子田1439-1 URL <http://www.hatori-woody.co.jp>

モデルハウス ▶ ぐんまの木の家「こもれび」 北群馬郡榛東村新井3252-5

笑顔になれる住まいづくり

新築・リフォーム・不動産・太陽光発電・土木・上下水道・ガラス・カギ

(本店)榛東村広馬場2207-1 (高崎支店)高崎市中泉町640-9

ぐんせい建商(株)

☎0120-266-110 <http://www.gunsei.com>
ぐんせい 検索