早めの備えで熱中症を予防しましょう！

保健福祉課

熱中症は、温度や湿度といった環境だけでなく、体調や暑さへの慣れなど、様々な原因で起こります。早めの備えで熱中症を予防して、暑い夏を元気に過ごしましょう！

【熱中症とは？】

体温を調整する機能が低下し、身体が高温の状態で起こる様々な症状です。めまい、吐き気、倦怠感から意識がなくなり、痙攣など重症化し、死亡するケースもあります。

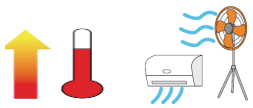
【熱中症に注意する場所と人】



【予防方法】

①温湿計で「温度・湿度」を確認する

温度や湿度が高いときは、扇風機や窓の開閉、エアコンを使って風通しをよくしましょう。



②のどの渇きを感じる前に、こまめに水分補給

目安：水や麦茶を中心に、コップ６杯程度（1.２Ｌ）



＊普段より汗をかきやすい場合は、塩分も一緒に補給しましょう！
＊緑茶やコーヒーに含まれるカフェインには利尿作用があり、飲みすぎには気をつけましょう。
＊水分補給のタイミング：起床時、入浴の前後、屋外での作業時、運動前後など

③１日３食の食事で「水分と塩分の補給」と「暑さによる疲労回復」

体温調整をしたり、身体を作るもととなるたんぱく質や、ナトリウムやカリウムの補給に野菜や果物を食べましょう。１食で主食、主菜（魚、肉、卵、大豆）、副菜（野菜、きのこ、海藻）のお皿を揃え、１日１回果物と牛乳・乳製品を食べましょう。

【１日の目安量】

主菜
【魚・肉・卵・大豆製品】
手のひらにのる大きさ

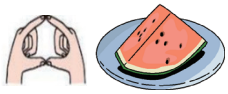


副菜
【野菜・きのこ・海藻】
生野菜は両手３杯　**加熱野菜は片手３杯**





果物
人差し指と親指で円を描いた大きさ



【問合せ】今金町保健福祉課健康づくりグループ栄養士（☎82-2780）

平成30年度 今金町納税功労表彰式

下メップ高台・上稲穂・昭和町の各納税貯蓄組合

平成30年度今金町納税貯蓄組合連合会総会が４月27日、消防庁舎会議室で行われ、その席上で下メップ高台・上稲穂・昭和町の各納税貯蓄組合は今金町納税功労表彰を受賞されました。

この賞は、各種税金の納期限内納付が１００％または、それに近い収納率を過去５年間において維持している功績をたたえ、その組合に対し町長から贈られるものです。

当日、３組合の代表の方々は外崎町長から表彰状をお受け取りになられました。



▲左より下メップ高台、上稲穂、昭和町の各納税貯蓄組合

■下メップ高台納税貯蓄組合

下メップ高台納税貯蓄組合は、昭和28年３月に設立され、現在組合員は15名で、昭和32・35・51年度にも功労表彰を受賞、また平成21年度には檜山振興局長表彰も受賞されております。

■上稲穂納税貯蓄組合

上稲穂納税貯蓄組合は、昭和34年３月に設立され、現在組合員は25名で、昭和44年度と平成元年度にも功労表彰を受賞されております。

■昭和町納税貯蓄組合

昭和町納税貯蓄組合は、昭和31年３月に設立され、現在組合員は24名で、昭和45年度と平成３年度にも功労表彰を受賞、また昭和44年度には檜山支庁長表彰も受賞されております。

鈴木さんの田舎暮らし「出会いと発見」日誌

地域おこし協力隊『いまかね紀行』

いつもお世話になっております。協力隊の鈴木です。気温もだんだんと温かくなり町内のイベントや催し物が楽しみな季節になってきましたね。

さて、今回の「いまかね紀行」では、この度4月28日に新規オープンした「にぎわいプラザ（旧ひだまり内）」について紹介していきたいと思います。

こちらには一般社団法人i・スマイルが開いているカフェスペース、物販スペースがあり、ホットサンドや軽食、淹れたてのコーヒーを楽しむことができます。また、特産品の販売も行っており、せたな町のはちみつや今金高等養護学校が企画・商品化したチョコレート菓子「チョコっとひといき」が大変人気です。

さらに季節限定ではありますが、農家さんから直接仕入れている、朝穫れ野菜の販売も行っており、5月はアスパラが大変人気でした。6月以降も収穫に合わせて野菜の品目も増やしていく予定です。どうぞお楽しみに！

また、同じ施設内には観光協会の窓口も備わっており、担当が常駐してこれまで今金町の課題でもあった、観光情報発信の拠点として機能しています。

このように、にぎわいプラザでは二つの組織が協力し合いながら町の憩いの場となるように日々営業しており、月ごとの楽しいイベントもご用意しておりますので、お近くを通った際にはお気軽にお立ち寄りください。

地域おこし協力隊　鈴木　佑馬


▲コーヒーの香りと笑顔に包まれる店内



▲除幕式の様子


▲テープカットの様子


▲おしゃれなカップで楽しめる淹れたてコーヒー


▲季節の野菜販売コーナー


▲チーズがとろけるホットサンド

すずらん無料法律相談会のお知らせ（予約制）

弁護士による無料法律相談会が実施されます。何かお困りのことで弁護士にご相談されたい方は是非ご利用下さい。

相談日時：平成30年6月29日（金）
　　午後1時～午後4時（1人30分）
相談場所：町民センター　1階　小会議室A
相 談 料：無料

予約・問合せ（※予約受付は6月25日（月）まで）
役場総務財政課　☎82-0111

5月1日付新規採用職員をご紹介いたします



みなさま、どうぞよろしくお願いします！

介護老人保健施設
看護師　斉藤　真愛（まなる）

訃報　栗城史多さん（今金町ふるさと応援大使）

本町出身者で登山家の栗城史多さんが5月21日、お亡くなりになりました。

栗城さんの事務所によりますと、栗城さんは8回目のエベレスト登頂を目指していましたが、体調を崩したため登頂を断念し、下山する途中で滑落し、死亡したということです。

栗城さんは、6大陸の最高峰を制覇し、その後8000m峰3座を単独・無酸素登頂。シシャパンマ南西壁7600m地点、秋季エベレスト8000mに挑戦し、見えない山を登る全ての人達と、冒険を共有するインターネット生中継登山を行うなど試みをしてきました。2012年のエベレスト挑戦では、凍傷で手の指9本の大部分を失いました。



この間、栗城さんが里帰りした際などに後援会が中心になり、激励壮行会を開催したり、檜山北高、町民センターで講演会が行われるなど町民をはじめ多くの方と接する機会がありました。また、2016年からはふるさと応援大使に任命され、昨年は120年記念事業に際し、記念講演会と登山会を開催したことは記憶に新しいところです。

なお、お別れ会が6月24日(日)午後1時30分より東部ふれあいホールにて行われます。

“挑戦すること、夢を持ち続けること”を教えてくれた栗城さん、ありがとう　　合掌

山菜採り等で山に入る際には、熊との