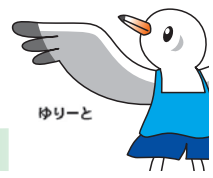
ひの 広報 第1306号 平成25年 2013 7/1

■毎月1日・15日発行　■発行/日野市　■編集/企画部市長公室
〒191-8686 東京都日野市神明1-12-1　TEL.042-585-1111(代) FAX.042-581-2516
ホームページ　http://www.city.hino.lg.jp/
◀携帯電話版　http://www.city.hino.lg.jp/mob/
(左のQRコードをバーコード読み取り機能付き携帯電話で読み取ってください)
Eメール　soudan@city.hino.lg.jp

平成25年
スポーツ祭東京2013開催



熱中症にご注意ください

問合せ先
健康課（☎581－4111）

熱中症の発症時期は梅雨明け７～８月が多くなります。皆さまに節電の取り組みをお願いしていますが、気温や湿度の高い日には、決して無理な節電はせず、適度に扇風機やエアコンを使いましょう。

▶熱中症とは？

熱中症とは、室温や気温が高い中での作業や運動などにより、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、ひどいときには、けいれんや意識の異常など、さまざまな症状を引き起こす病気です。

▶家の中でも注意が必要です

家の中でじっとしていても室温や湿度が高いために、熱中症になる場合がありますので、注意が必要です。

▶予防のポイント

予防には、水分を補給し、暑さを避けることが大切です。

- 室温28℃を超えないようにエアコンや扇風機を上手に使う
- 外出の際は日よけ対策をして、体を締め付けない涼しい服を着る
- のどの渇きを感じなくてもこまめに水分・塩分補給をする
- 無理をせず、適度に休憩する
- 日頃から栄養バランスの良い食事と体力づくりを心がける

▶応急手当

- 涼しい場所へ移動し、衣服を緩め、安静に寝かせる
- 水分を補給させる
- エアコンをつける、扇風機・うちわなどで風を当て、体を冷やす

※自分で水が飲めなかったり、脱力感や倦怠感が強く、動けない、意識がない（呼びかけに対して反応がおかしい）、全身のけいれんがあるなどの症状がある場合には、ためらわずに救急車を呼んでください

食中毒を予防しましょう

梅雨の時期から夏にかけては、食中毒に注意が必要な季節です。食中毒は１年中発生していますが、暖かく湿気が多いこの時期は、食中毒の原因となる細菌の増殖が活発になるため、食中毒が発生しやすくなります。下記の項目に注意して、食中毒を予防しましょう。

問健康課（☎581－4111）

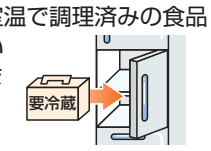
食中毒予防の3原則

1 つけない！

手、野菜などの食材、調理器具をよく洗いましょう。
調理器具、ふきんをこまめに消毒しましょう。
肉や魚から出る汁を他の食品につけないようにしましょう。

2 ふやさない！

要冷蔵品や冷凍食品を買ったらすぐに持ち帰り、冷蔵庫・冷凍庫へ入れましょう。
冷蔵庫に食品を詰めすぎないようにしましょう。
長時間室温で調理済みの食品を置かないようにしましょう。



3 やっつける！

食品の中まで十分に火を通しましょう。
温め直すときもしっかり加熱しましょう。

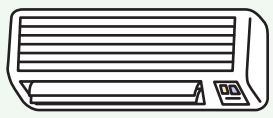
肉は十分に加熱して食べましょう！

加熱が不十分な肉や、生や半生で肉を食べたことによる食中毒が増えています。特に、重症になりやすい子どもや高齢者は、肉を十分に加熱し、生や半生で食べることは避けましょう。また、箸を通じて食中毒の原因となる細菌が口に入るのを防ぐため、焼き肉やすき焼きを食べるときは、生肉をつかむ箸と食べる箸は別々にしましょう。

今年の夏も無理なく賢い節電を

▲冷蔵庫内の温度を「中」に設定

▲テレビを省エネモードに

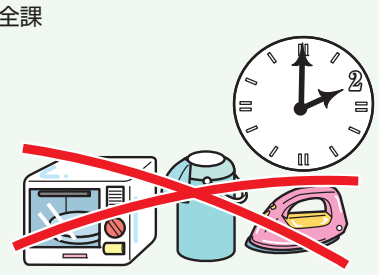


▲実際の室温で28度を目安にエアコン・扇風機を使用

▲ＬＥＤや電球型蛍光灯の使用を

問環境保全課

▲電化製品などのこまめな省エネ（見ていないテレビは消す、プラグをコンセントから抜き待機電力をカットなど）



▲電力ピークとなる平日の午後2時前後は消費電力の大きい機器（電子レンジ、電気ポット、アイロンなど）の複数使用を控える

7月の市民相談

名　称	日	会　場	問合せ先
法律相談（多重債務含む）※月曜日から次週分の予約の受け付け	１日(月)・22日(月) 13：30～16：00 ２日(火)・９日(火)・16日(火)・23日(火) ９：30～16：00	市役所１階 市民相談窓口 ※市政に対する一般相談は毎週月曜～金曜日（祝日を除く）の午前８時30分～午後５時15分に受け付け	市民相談担当 市役所代表番号 ☎585－1111 ※予約などの受け付けは電話で午前８時30分から（先着順） ※８月５日(月)・６日(火)の法律相談の予約は29日(月)から受け付け ※22日(月)・23日(火)の法律相談の予約は16日(火)から受け付け
土曜法律相談 ※８日(月)から受け付け	20日(土) ９：30～16：00		
行政相談 ※先着順で当日受け付け	５日(金) 13：30～16：00		
人権身の上相談（子どもの相談含む）※相談日前日から予約を	11日(木) ９：30～16：00 25日(木) 13：30～16：00		
交通事故相談 ※相談日前日から予約を	12日(金) 13：00～16：00		
登記相談 ※相談日前日から予約を	４日(木) 13：30～16：00		
税務相談 ※相談日前日から予約を	24日(水) 10：00～16：00		
不動産相談 ※相談日前日から予約を	17日(水) 13：30～16：00		
相続・遺言等暮らしの書類作成相談 ※相談日前日から予約を	５日(金)・18日(木) 13：30～16：00		
労働相談 ※相談日前日から予約を	19日(金) 13：30～16：00		

名　称	日　時	会　場	問合せ先
市長相談	26日(金) ９：30～11：30 ※１日(月)～５日(金)に予約を。日程変更の場合あり。相談時間30分	多摩平の森ふれあい館	市民相談担当
子育て相談 ※市立保育園12園でも相談を行っています。詳細はおおくぼ保育園（☎584－3690）へ問い合わせを	毎週月曜～土曜日 ９：30～16：30 ※祝日を除く	地域子ども家庭支援センター多摩平	同センター ☎589－1262
	火曜日を除く毎日 ９：30～16：30 ※祝日を除く	地域子ども家庭支援センター万願寺	同センター ☎586－1171
	毎週月曜～金曜日 10：00～16：00 ※祝日を除く	あさひがおか児童館	同児童館 ☎586－1184
		さかえまち児童館	同児童館 ☎585－8282
	毎週月曜～土曜日 10：00～15：00 ※祝日を除く	ひらやま児童館	同児童館 ☎592－6888
乳幼児相談	８日(月) ９：45～11：00	あさひがおか児童館	健康課 ☎581－4111
	26日(金) ９：45～11：00	生活・保健センター	

名　称	日　時	会　場	問合せ先
子ども家庭総合相談	毎週月曜～土曜日 ９：00～17：00 ※祝日を除く	子ども家庭支援センター	同センター ☎599－6670
子どもの虐待相談			同センター ☎599－5454（虐待相談電話）
ひとり親家庭相談	随時（原則予約制）	市役所２階 セーフティネットコールセンター	セーフティネットコールセンター
教育相談	毎週月曜～金曜日 10：00～17：00 ※祝日を除く	教育センター内教育相談室	教育相談室 ☎592－1160 子どもこころの電話相談 ☎592－2782
健康相談・食生活相談	随時（電話予約）	生活・保健センター	健康課 ☎581－4111
消費生活相談	毎週月曜～金曜日 ９：30～12：00 13：00～16：00 ※祝日を除く	生活・保健センター	消費生活相談室 ☎581－3556
女性相談（電話・面接）※保育あり（１週間前までに予約）	毎週火曜・水曜日 火曜日：18:00～21:00 水曜日：９:45～16:00 ※第５週を除く	男女平等推進センター（多摩平の森ふれあい館２階）	予約および電話相談は男女平等課 ☎587－8177
福祉オンブズパーソン苦情相談 ※事前予約	４日(木)・９日(火)・16日(火)・23日(火) ９：15～11：30	市役所２階 福祉オンブズパーソン室	福祉政策課 福祉オンブズパーソン担当