

熱中症にご注意ください



熱中症って？

熱中症は、体内の水分や塩分のバランスが崩れたり、体温調整機能がうまく働かないことで起こります。

初期の症状として、立ちくらみ、こむら返り、大量の発汗などが現れます。症状が進むと、頭痛、吐き気や嘔吐、力が入らないなどの症状が現れます。

さらに重症になると意識障害やけいれんを起こしたり、体温が著しく上昇し、最悪の場合は死亡する可能性もあります。屋外で活動しているときだけでなく、就寝中など室内で

も熱中症を発症する場合があります。

熱中症を防ぐには

○水分の補給

のどの渇きを感じてから水分補給するのではなく、渇きを感じる前に水分をとることが大切です。就寝やスポーツ、入浴などの前後には水分補給をしましょう。

○室内温度などの調節

過度な節電は控え、扇風機やエアコンを使って、小まめな温度調整をしましょう。遮光や打ち水なども効果的です。

○体調管理

通気性の良い服装、冷たいタオルなどで身体を冷やすことを心掛けましょう。

○外出時の準備

日傘や帽子を着用し、日陰の利用や小まめな休息を心掛けましょう。

※暑さ指数の予測などが確認できる「環境省熱中症予防情報」をお役立てください。
<http://www.wbgt.env.go.jp/>

問い合わせ先

健康づくり課健康管理係（中野保健センター内）

☎ 2111（内線242）

空間放射線量(4月～6月)

測定結果

測定場所	測定者	測定回数	測定値 (μSv/h)
市役所本庁舎（駐車場）	中野市	13	0.04～0.06
豊田支所（駐車場）	中野市	13	0.05～0.06
保育園、幼稚園 （市内14箇所：園庭）	中野市	3	0.05～0.10
小学校 （市内11箇所：グラウンド）	中野市	3	0.05～0.08
中学校 （市内4箇所：グラウンド）	中野市	3	0.06～0.09
東山クリーンセンター （入口、灰出し場）	長野県	3	0.05～0.07
大俣最終処分場（入口、 焼却灰埋め立て場所、放流口）	長野県	3	0.05～0.08
裕地区民間最終処分場 （場内、境界4地点）	長野県	3	0.05～0.06

※健康に影響のない数値で推移しています。

国際放射線防護委員会（ICRP）が2008年に示した勧告では、自然放射線および医療目的の放射線を除き、「一般公衆」が1年間に浴びてもよい被ばく限度量は1mSv（ミリシーベルト）／年とされています。1時間当たりの数値（測定値の単位）に換算すると、「0.19μSv（マイクロシーベルト）／時間」となります。

問い合わせ先

環境課環境係 ☎（22）2111（内線247）

訓練

中野市総合防災訓練

9月1日の「防災の日」にあわせて、中野市総合防災訓練を実施します。

当日は、いざという時に備え、避難訓練や初期消火訓練などを行います。また、緊急車両などが訓練のためサイレンを鳴らして通行します。ご理解とご協力をお願いします。

会場 延徳小学校グラウンド

家庭においても、災害に備え、日ごろから非常用備品などを用意しておきましょう。

問い合わせ先

危機管理課危機管理防災係 ☎ 2111（内線285）

期日 9月1日(日)
時間 午前9時から

▼熱中症の症状と対応

重症度	症状	対応
重症度1	・めまい、立ちくらみがする ・筋肉が痛い ・大量の汗が出る	・涼しい場所で身体を冷やし、水分・塩分を取る ・改善しないまたは悪化する場合は、病院へ行く
重症度2	・頭が痛い ・体がだるく、ぐったりして力が入らない ・吐き気、嘔吐	・首や脇の下、足の付け根や氷で冷やして、すぐに救急隊を要請する
重症度3	・意識がない ・体がひきつけ、けいれんが起る ・真っすぐに歩けない、走れない ・体温が高い	・首や脇の下、足の付け根や氷で冷やして、すぐに救急隊を要請する

開催

2013

中野市民音楽祭

市内で活動をしている合唱団、吹奏楽団、箏などの邦楽の会、小中学校の吹奏楽部や合唱団・合唱部が演奏を披露します。

ぜひ、この機会に出演団体が織り成すメロディーをお楽しみください。大勢の皆さんのご来場をお待ちしています。



▲昨年の中野市民音楽祭の様子

念会
後援 中野市教育委員会

問い合わせ先

文化スポーツ振興課文化振興係
☎21111(内線394)

公売

普通財産を 売却します

市では、活用見込みのない土地を売却します。
購入をご希望の方は、お申し込みください。

売却物件

- ・名称 旧牡丹沢・葎山集会所跡地
 - ・所在地 上今井86番26
 - ・面積 591・24平方メートル
 - ・地目 宅地
 - ・最低価格 345万2842円
- 応募対象者 個人または法人

※参加資格については、市公式ホームページの「市有財産売却案内書」をご確認ください。

申込期限 8月30日(金)まで

決定方法 条件付一般競争入札により決定

申し込み 「一般競争入札参加申込書兼受付済書」に必要事項を記入の上、必要書類を添えて、財政課まで提出してください。

申込書(様式)は、市公式ホームページからダウンロードできます。

問い合わせ先

財政課管財係

☎21111(内線222)

問い合わせ先

開催

一茶生誕250年イベント

信州中野景観展 一茶と歩く北信濃

本年で生誕250年を迎える俳人・小林一茶が巡った、北信濃の景観写真を展示します。また、一茶のふるさと北信濃について、講演会を開催します。

○信州中野景観展

期間 8月19日(月)まで(6日(火)は休館)
時間 午前10時～午後6時
会場 中野陣屋・県庁記念館

問い合わせ先

中野市景観・美化推進協議会事務局
(都市計画課内)
☎21111(内線273)

○記念講演会 ～北信濃と一茶～

期日 8月9日(金)
時間 午後1時30分
会場 中野陣屋・県庁記念館
講師 中村敦子さん(信濃町一茶記念館学芸員)

選挙

参議院議員通常選挙を終えて



参議院議員通常選挙が終わりましたが、本市の投票率は前回を下回りました。選挙の投票率は全国的に長期低迷が続いており、原因は一般的に次の3つが考えられます。

○政治への無関心

若い世代に多い傾向があり、政治以外のことに興味を持ち、政治に関心が向かない

○選びたい政治家が見いだせない

政治に関心はあるが、投票したい政党や政治家を見いだせない

○選挙へのあきらめ

自分の投票では政治を変えられないとあきらめてしまう

このような情勢の中、今回の参議院議員通常選挙から、インターネットによる選挙運動が解禁されました。選挙期間中の候補者に関する情報の充実が図られ、遠い存在にだった政治を身近に感じるきっかけになるかもしれません。

私たちの国や郷土を、安心して暮らしていける社会とするために、一票の力を信じて私たちの声を政治に届けましょう。

問い合わせ先

選挙管理委員会事務局
☎21111(内線324)