



# 熱中症を防ぐために

急に暑くなった日は特に注意！

熱中症の発生は7～8月がピークになります。熱中症を正しく理解し、予防に努めてください。

## 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、体温調整機能がうまく働かないことにより、体内に熱がたまり、筋肉痛や大量の発汗、さらには吐き気や倦怠感などの症状が現れ、重症になると意識障害などが起こります。

●気温が高い、湿度が高いなどの環境条件と、体調が良くない、暑さに体がまだ慣れていないなどの個人の体調による影響とが組み合わさることにより、熱中症の発生が高まります。

●屋外で活動しているときだけでなく、就寝中など室内で熱中症を発症する

事例もあります。

## 熱中症の予防法

「水分補給」と「暑さを避けること」が大切です！

## 「水分・塩分補給」

○こまめな水分・塩分の補給

※高齢者をはじめ、障がい者や子どもは、のどの渇きを感じなくても、こまめに水分補給を。

## 「熱中症になりにくい室内環境」

○扇風機やエアコン

を使った温度調整

○室温が上がりにくい環境の確保

○こまめな室温確認

「体調に合わせた取り組み」

○こまめな体温測定

○通気性の良い、吸湿・速乾の衣服着用

○保冷剤、氷、冷たいタオルなどによる体の冷却

無理をしてエアコンを使わないと体調を崩すことがあります！

室内にいるときにも注意が必要！



## 「外出時の準備」

○日傘や帽子の着用

○日陰の利用、こまめな休憩

○通気性の良い、吸湿・速乾の衣服着用

◎注意していただきたいこと・お願いしたいこと

高齢者の人は特に注意が必要です！

高齢者は暑さや水分不足に対する感覚機能が低下しており、暑さに対する体の調整機能も低下しています。のどの渇きを感じていなくてもこまめに水分補給をしたり、暑さを感じなくても扇風機やエアコンを使って温度調整をするように心がけましょう。

熱中症予防を呼びかけ合うことが大切です！

一人ひとりが周囲の人に気を配り、熱中症の予防を呼びかけ合うことで、熱中症の発生を防ぐことができます。特に、熱中症にかかりやすい高齢者をはじめ、障がい者や子どもについては、周囲が協力して注意深く見守るようにしましょう。

節電を意識するあまり、熱中症予防を忘れないようご注意ください！

気温が高い日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用するようにしましょう。

## 熱中症になった時の処置は・・・

1. 涼しい場所へ避難させる
2. 衣服を脱がせ、身体を冷やす
3. 水分・塩分を補給する

自力で水を飲めない、意識がない場合は、直ちに救急隊を要請しましょう！



問い合わせ先

市健康増進課健康推進係

☎ 013-111-0121

「伊佐ブランド」

わが家の朝御飯は、「ごはんのみそ汁」これが定番です。時々、朝食時に父が放つひとことと言い争いになることがあるんです「たまには、パンを食べたいな〜」。なんと！「毎日みそ汁があつて、白いごはんを食べられるのに贅沢な」と女性陣から大ブーイング。そのたび、父は「たまにはよお：。」と声が小さくなります。朝御飯が楽しみで目覚める私にとって炊き立てのごはんの香りは、一日の元気の源です。

あたり前に毎日いただく、ごはんの品種なんて考えたことありませんでしたが、今回、伊佐市が作成した一つのカタログと、ある試食会で知ることができました。

カタログには、「もうひとつの黄金伝説 伊佐米」とあります。伊佐米のブランド化に向けて、PRと販売促進に活用するために作成された「伊佐米カタログ」には、伊佐米の販売所、品種に価格セールスポイントなど、購入に必要な情報がおさめられています。次に、伊佐米を広くアピールし

ていくためには、私たちがその味を深く知っておく必要があります。そこで「試食会」の開催です。伊佐米を含む、商品名をふせた産地の異なる5つの白米（有名産地の米）を、参加した関係者30人ほどが味や香り、粘りなど6つの項目で食べ比べてみました。結果は皆バラバラで、特別抜きん出たものがあるわけでもなく、しかも、毎日たべている伊佐米さえわからない状態。これって・・・そうです。つまり、世間で評価されている有名どころに全然負けていないという証拠！

自信をもって提供していきましよう。試食会に「味オンチ」が30人集ることなんてないはずだから・・・

Cの味もいいけど…  
Eの粘りもなかなか…  
BとDは香りがいい  
なあ〜 う〜ん  
う〜ん…



畑から採ってきた  
夏野菜カレー



レシピ

〈材料〉 8皿分

牛ひき肉	100 g	たまねぎ	中1個
人参	中1本	なす	小2本
トマト	大1個	ズッキーニ	1本
じゃがいも	小2個	カボチャ	1/8個
ピーマン	小2個	オリーブオイル	大きじ1
にんにく・しょうが	各1かけ	白ワイン	大きじ1
固形コンソメ	2個	市販のカレールウ	大1箱 (200 g)

④(ケチャップ 大きじ2、しょうゆ 小さじ2、ウスターソース 大きじ1、塩・こしょう 適宜)

〈作り方〉

- ①なす、ズッキーニは5mmの輪切りにして、水にさらしアクをぬく。じゃがいもは1口大、トマトは湯むきして大きめのザク切りにしておく。その他の野菜は、小さめに切る。
- ②みじん切りにしたにんにく・しょうがをオリーブオイルで炒め、香りがでたらひき肉を加えてポロポロになったら白ワインを入れる
- ③人参など根菜類を②に加えて炒め、軽く火が通ったら、トマト以外の野菜を入れて軽く炒める。
- ④材料が浸る程の水を入れ、コンソメを入れて煮る。アクは丁寧にとる。
- ⑤大体煮えたら、トマトを入れて一煮立ちさせ、火を止めカレールウを入れる。
- ⑥ルウが溶けたら弱火で煮込み、とろみがついたら④で味を調えてできあがり。

カレーライス



### 【おすすめの一冊】

月の上の観覧車 萩原浩

大切な誰かの面影は、いつも後悔の記憶の中…。月光の差し込む観覧車の中で、愛する人々と束の間の再会を遂げる男を描いた表題作ほか、繰り返せない時間の哀歎を描く短篇集。『小説新潮』等掲載を単行本化。  
(新刊全点案内より引用)

### 【ご利用案内】

伊佐市、旧横川町、湧水町、さつま町に住所を有する人か、伊佐市内に所在する職場・学校に通勤・通学をしている人であれば借りられます。

#### 開館時間

午前9時～午後6時（火曜日～土曜日）

午前9時～午後5時（日曜、祝日）

#### 休館日

毎週月曜日（ただし、祝日の場合翌日）

年末年始（12月28日～1月4日）

### 【7月の休館日】

7月4日（月）・11日（月）

19日（火）・25日（月）

### 【図書館へ献本】

堀枝美子さん（人吉市）

満蘭學さん（郡山）

岩切正さん（下元町）

志風弘子さん（中戸切）

永山保雄さん（尾之上）

### 【今月の新刊本】

【 児 童 】	
かぶと四十郎 お昼のたたかい	宮西達也
ラッタカ タン ブンタカ タン	ガブリエル・バンサン
しげちゃん	長谷川義史
しろもくろも、みんなおいで	あべ弘士
そうべえ ふしぎなりゅうぐうじょう	田島征彦
【 一 般 】	
隅の風景	恩田陸
逆事	河野多恵子
天頂より少し下って	川上弘美
異境	堂場瞬一
ヘッドライン	今野敏

### 【イベント情報】

#### 菱刈図書館夏休みおはなし会

日 時	場 所
7月22日（金）10:30～11:00	菱刈ふるさといきがいセンター
7月29日（金）10:30～11:00	田中校区集会施設
8月5日（金）10:30～11:00	湯之尾校区集会施設
8月19日（金）15:00～15:30	菱刈ふるさといきがいセンター
8月26日（金）10:30～11:00	本城校区集会施設

内 容 パネルシアター大型絵本等

#### ふれあいメルヘンひろば

日 時 7月23日（土）10:30～11:00

場 所 大口図書館

### 問い合わせ先

大口図書館（大口ふれあいセンター内）

☎ 220417

菱刈図書館（菱刈ふるさといきがいセンター内）

☎ 263000



ゲームで身につけよう悪質商法撃退法

全5問あります。  
正解だと思ふものを選んでもください。



3択クイズ

1 問目 契約が成立するのはいつ？

- A、ピザを電話で注文。店がOKした時
- B、ピザが届いて代金を支払った時
- C、ピザを食べた時

- C、商品が届いていなくても、クレジットの支払いを止めることはできない

2 問目 クーリング・オフできるのはどれ？

- A、デパートで買ったコート
- B、TVショッピングで買ったフライパン
- C、3日前、訪問販売で買った浄水器

- 4 問目 クレジットカードを友人に貸した。正しいのはどれ？
- A、友人が利用した代金でも、請求は私に来る
- B、友人が利用したのだから私に支払いの義務はない
- C、カード会社に申し出れば友人に請求してもらえる

3 問目 クレジット契約について正しいのはどれ？

- A、支払いは10回残っているが、クレジットで買った商品は自分のものだ
- B、三者間契約の場合、クレジット契約が成立しないと売買契約も成立しない

5 問目 クーリング・オフ通知の方法で正しいのはどれ？

- A、契約直後に電話で申し出した
- B、8日あるいは20日の期間内にハガキを特定記録郵便で送付した
- C、通知はしなかったけれど商品の受け取りは断った

答え 1問目A、2問目C、3問目B、4問目A、5問目B

問い合わせ先 消費生活相談窓口（市地域振興課内） ☎ 1311 1259



黄色いリボン③ 「ありがとう」

皆さんは「ありがとう」という言葉を毎日の生活の中で使っていますか？

して、相手を思いやり生活をしていくことで、今よりもっと楽しい生活が送れるはずです。

朝、お弁当を渡された時に「ありがとう」、洗濯物を取り入れてくれて「ありがとう」、ご飯を作ってくれて「ありがとう」、毎日お仕事頑張ってくれて「ありがとう」ほんの些細なことでも、相手に何かしてもらったら「ありがとう」と言ってみてください。

「素敵」に「つながる」夏休み 7月25日からの1週間は「鹿児島男女共同参画週間」です。ゆるやかな「つながり」のなかで「鹿児島男女共同参画週間事業」にあなたも参加してみませんか。詳細は、かごしま女性政策研究所HPをご覧ください。

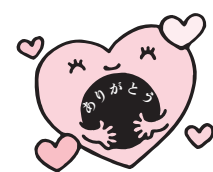
そんなこと簡単にできる！そう思えますが、これが結構やってみると難しいものです。

一人で悩まず 勇気をもって相談を！

それは、女だからするのは当たり前、男がするのが当たり前、自分の仕事じゃない、なんだかちょっと恥ずかしい、そんな考えが頭の片隅にあるからかもしれません。しかし、「ありがとう」とひとこと言うことは大切なことです。

あなたが今、心に大きな悩みを抱えているなら、ひとりで悩まず、相談してみてください。

一人ひとりが自立生活の中でも、



女性サロン室連絡先 ☎ 090・3016・3660

問い合わせ先 市企画調整課共生協働推進係 ☎ 1311 1128