

## 熱中症に注意!!

## 熱中症の予防と対処法

- 室内でも温度を測り、確認しましょう。
- 外出時には通気性の良い服を着て、きちんと帽子をかぶりましょう。
- 日陰を上手に利用し、こまめに休憩をとりましょう
- こまめに水分・塩分を補給しましょう。
- 体調の悪いときは特に注意しましょう。

## こんな症状があったら熱中症を疑いましょう

軽度…めまい、立ちくらみ、筋肉痛、汗が止まらない  
 中度…頭痛、吐き気、体がだるい、虚脱感  
 重度…意識がない、けいれん、高い体温、呼びかけに対して返事がおかしい、まっすぐに歩けない

## こんな日は熱中症に注意しましょう

気温が高い、湿度が高い、風が弱い、急に暑くなった

## こんな人は特に注意しましょう

高齢者、幼児、肥満の人、体調の悪い人、持病のある人、暑さに慣れていない人

※自宅での暑さ対策の困難な方は、公民館のロビーなどを利用しましょう。

☎ 健康増進課(☎826-3471)

赤ちゃんおめでとう  
訪問事業

赤ちゃんが生まれたご家庭に、民生委員・児童委員、市保健師が訪問し、安心して子育てができるように乳幼児健康診査や子育て支援施設などの情報をお伝えする事業です。 ☎ 健康増進課(☎826-3471)

訪問日/お子さんが生後2~3か月ごろ  
 ※対象のご家庭には、生後2か月ごろまでに事業内容をはがきでお知らせし、その後、訪問日時を連絡、調整します。

◎民生委員・児童委員は町内の福祉や子どもについての身近な相談相手です。秘密は守られますので、気軽にご相談ください。



## 9月1日は霞ヶ浦の日です

昭和57年に当時深刻な社会問題となっていた霞ヶ浦の水質汚濁の進行を防ぐために「茨城県霞ヶ浦の富栄養化の防止に関する条例」(現在は「茨城県霞ヶ浦水質保全条例」)が施行されたことを記念し、また、県民の水質浄化意識を高めることを目的に、条例の施行日である9月1日を「霞ヶ浦の日」と定め

ました。

しかし、霞ヶ浦の水質はなかなか改善されずその浄化対策が大きな課題となっています。汚れの原因は、家庭からの生活排水が約3割をしめています。

私たちの財産、霞ヶ浦をきれいにするために、皆さんもできることから取り組んでみましょう。

## .....私たちにできる霞ヶ浦浄化対策10ヶ条.....

- 1 台所には目の細かいストレーナーまたは三角コーナーの設置や紙を使うなど工夫しましょう。
- 2 天ぷらなどの油は、使い切るか、新聞紙などにしみ込ませたり、固化剤で固めたりしてごみとしてごみ捨てしましょう。また、リサイクルの一環として地域単位で廃油を収集できる場合は、回収を推進しましょう。
- 3 なべや皿の汚れは、ゴムベラで落としたり、紙でふいてから少量の洗剤で洗いましょう。またはアクリルたわしを利用して洗いましょう。
- 4 台所の調理くずなどは、コンポストなどで堆肥にして使いましょう。
- 5 お風呂の残り湯は有効に使いましょう。
- 6 水路や側溝などを定期的に清掃しましょう。
- 7 川や湖に、ごみを捨てないようにしましょう。
- 8 庭木や草花、菜園などへの肥料や農薬は、使いすぎないようにしましょう。
- 9 下水道への接続や高度処理型浄化槽を設置しましょう。
- 10 浄化槽は定期的に点検し、清掃、検査をしましょう。

## 廃食用油回収場所と回収できる油

●回収場所：市役所本庁舎、各地区公民館、図書館(生涯学習館入口)、カスミ(ピアタウン店、並木店、中村店、フードオフストッカー神立西店)、さん・あびお、ハリガエ、コープつちうら店、まるも(神立店、まりやま店、都和店)、とりせん木田余店、マルヘイ荒川沖店、JAサンフレッシュはすの里

廃油は必ずペットボトルに入れ替えてから回収ボックスに入れてください。



回収できる油：サラダ油、なたね油、コーン油、ごま油、べに油、ひまわり油、大豆油、落花生油、オリーブ油、亜麻仁油などの植物油

回収できない油：カカオ油、ヤシ油、パーム油、植物性マーガリン、ショートニング、マヨネーズ、ドレッシング、バター、ラードなどの植物油、エンジンオイルなどの鉱物油、クッキングオイルなどの健康機能油など

☎ 環境保全課(☎826-1111 内線2449)