



Contents もくじ

【特集】

- 夏本番！熱中症注意報 2～3
- 人権文化を進める市民運動
推進強調月間 4～5
- まちかどとびつくす 6～7
- 温故共生 8
- こちら市長執務室 9
- 市の財政状況を公表します 10～11
- ちいきの元気を発信中！ 12～13
- 教育たんば 14～15
- 自治基本条例素案策定に向けて ほか
16～17
- イベント情報 18～20
- 災害時要援護者支援制度 ほか 21
- 健康生活 22～23
- 情報ひろば 24～27
- 丹の里ありがとう！感謝の
メッセージ募集 28

【表紙の紹介】

『木のぬくもり展』

認定こども園さちよの5歳児組のみ
んなが、植野記念美術館で開催中の木
のぬくもり展を訪れました。「木の砂
場」や「ごろねの広場」など、部屋いっ
ぱいに広がった木製おもちゃにテン
ションは急上昇！時間を忘れて楽し
みました。たくさんの木との出会い。
そのあったかで、柔らかさを肌で感じ
ていました。

カラコロン楽しいな♪

木
あつて
たほ
かん
いと
んだ
ネ♪

これなんだろう？

どんなオブジェができるかな？



夏本番！熱中症注意報

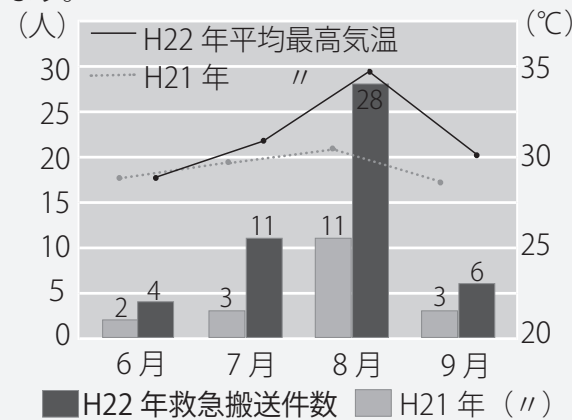
今年も暑い夏がやってきました。気象庁の予報では、今年の夏の気温は、昨年に引き続き例年より高くなると予想されています。さらに、今年は暑さに加え、東日本大震災の影響から節電の必要に迫られており、熱中症患者の増加が懸念されています。

熱中症の多くは高温のもとでの運動や労働によって発生しますが、室内での発生事例の報告も増えていきます。また、体温調節機能が低下している高齢者や、体温調節機能が十分に発達していない子どもは特に注意が必要です。その症状は放っておくと最悪の場合、命をおとすこともあります。しかし、正しい予防の知識と対処方法を知っていれば熱中症を防ぐことができます。熱中症対策を十分にしていれば、楽しい夏を満喫しましょう！

昨年、日本での熱中症患者の死亡者数は1,718名で過去最多を記録しました。そのうち約8割が65歳以上の高齢者です。

昨年は、市内で48人が熱中症で救急搬送されました！

8月の平均気温が過去最高を記録するなど、とても暑かった昨年の6月から9月までの救急搬送数は、平成21年と比べ2倍以上に増加しました。熱中症の発生数と気温には深い関係があるといえます。



2 the protection 熱中症から身を守る 熱中症を予防しよう

暑さを避けよう

外では帽子をかぶり日陰を選んで歩きましょう。室内ではエアコンや扇風機を効果的に使って室内温度が28度を超えないようにしましょう。ブラインドやすだれを垂らし、直射日光を避けることも効果的です。また、熱効率がよくなり省エネにも役立ちます。

服装を工夫しよう

吸汗・速乾素材や軽・涼スリッパを着用し、快適に過ごすことが大切です。太陽光のもとでは熱を吸収しやすくなる黒系の服は避け、襟元はなるべくゆるめて通気しましょう。

こまめに水分・塩分を補給しよう

体温を下げるためには、しっかりと水分を補給し汗をかくことがとても重要です。また、暑い日には知らず知らずのうちに汗をかいているので、こまめに水分を補給しましょう。また、汗と一緒に塩分も同時に失われています。塩分を含むスポーツドリンクなどで補いましょう。

暑さに負けない体をつくろう！

汗をかく習慣を身につけ、暑さに順応することと夏の暑さにも対抗しやすくなり、熱中症になりにくくなります。普段からウォーキングなどをして汗をかく機会を増やし、夏の暑さに負けない体作りをしておくことも大切です。



これらの人は特に注意が必要です

高齢者 こまめな水分補給や温度管理を！

高齢者は暑さを自覚しにくいので、衣類の調節や冷房の利用が遅れがちになります。また、のどの渇きが起こりにくくなっているため、気づかないうちに脱水症状を起こす場合があります。**【対策】** のどが渇かなくても水分・塩分を補給。部屋の温度をこまめに測る（28度を超えないように）。

子ども 大人の見守りが大切です

小児・幼児は汗腺をはじめとした体温調節機能が十分に発達していません。気温が皮膚温より高い場合には体温が上がりやすくなります。炎天下の車内にはわずかな時間でも一人にさせないようにしましょう。**【対策】** 子どもを十分に観察（顔が赤い、ひどく汗をかいているときは要注意）、通気性のよい服を選ぶ、日頃から暑さに慣れさせる。

運動・作業 水分補給が不可欠です

スポーツでは筋肉で大量の熱が発生するため、熱中症の危険が高まります。また、高温・多湿状態での農作業などは熱中症を発症しやすくなります。特に作業などをはじめた初日は注意が必要です。**【対策】** こまめな水分補給、徐々に暑さに慣らす、スポーツの指導者・職場の管理者が熱中症を理解し、予防の配慮をする。

大切な命を守るために

3 the first aid もし熱中症を疑ったら？

もし、熱中症が疑われる症状が表れたときは、緊急事態であることとを認識してください。現場ですぐに体を冷やすなどの応急処置が必要です。

応急処置

1 涼しいところへ避難

風通しのよい日陰や、クーラーが効いている室内などに避難させましょう。

2 脱衣と冷却

衣服を脱がせて、体から熱を拡散させます。氷を首筋、脇の下、脚の付け根などにあてて血液を冷やしましょう。

3 水分・塩分の補給

スポーツドリンクや0.1～0.2%の食塩水を補給します。

4 医療機関へ運ぶ

自力で水分の摂取ができないときは、医療機関に搬送することが最優先の対処法です。



「熱中症は防ぐことができるもの。正しく予防を」
丹波市医師会前理事
日本医師会認定健康スポーツ医
和久晋三医師

熱中症はなぜ繰り返し発生するのでしょうか？これは熱中症の認識不足とともに、日本では自然災害ととらえられていることも原因だと考えられます。まず、正しい知識を持ち、予防することが大切です。最近では家の中で熱中症になる高齢者が多いのが特徴です。暑い日は決して無理をせず、適度にエアコンも使い、こまめに水分と塩分を摂ることが大切です。次に、クラブ活動などでスポーツをする子どもたちは、体に異変を感じても苦しいと言えないなど、我慢する傾向があります。指導する立場のみなさんは、必ず定期的に水分と塩分の補給をさせてください。具体的には、1回200～250mlの水分を15分～20分おきに飲ませると良いでしょう。また、子どもはスポーツドリンクばかりでは飽きてしまい、飲まなくなることがあります。水やお茶に梅干しを食べさせるなど変化をつけると効果的です。ただし、胃腸を壊さないようにゆっくり飲むように指導してください。子ども自身が異変を訴えやすい環境づくりも大切です。

症状を理解し、早めに対処することが重要！

重症度Ⅰ

- めまい・失神・顔面蒼白（熱失神）
「立ちくらみ」の状態、脳への血流が不十分な状況で起こります。
- 筋肉痛・筋肉の硬直（熱けいれん）
筋肉がこむら返りを起こした状態で、汗をかいて水分と塩分が失われたことにより起こります。
- 大量の発汗

重症度Ⅱ

- 頭痛・気分の不快・吐き気・嘔吐・倦怠感・虚脱感（熱疲労）
体がぐったりする、力が入らないなど。

重症度Ⅲ

- 意識障害・けいれん・手足の運動障害（熱射病）
呼びかけや刺激への反応がおかしい、ガクガクと引きつりがある、まっすぐに歩けないなど。
- 高体温
体に触ると熱いという感触があります。

熱中症のメカニズム

熱中症とは？

the mechanism

私たちの体は気温が変化しても一定の体温を保とうとする仕組みがあります。暑くなると自律神経の働きで皮膚に血液を集めたり、発汗することによって体から熱を逃がしたりすることが出来ます。ところが、高温多湿な環境に長時間いると、体内

の水分や塩分のバランスが崩れ、体温の調節がうまくできなくなり、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ます。重症になると意識障害などが起こります。このような状態が「熱中症」です。

重症度Ⅲになると緊急事態！一刻も早く救急車などで病院へ！



人権文化運動を推進する 市民文化運動推進月間

8月は、人権文化を進める市民運動推進強調月間事業として、「人権と平和コンサート」と「原爆写真パネル展」を開催します。みなさんのお越しをお待ちしています。



市民のみなさんが日常生活の中で、お互いの人権を尊重することを自然に感じたり、考えたり、行動したりすることが定着していくことをめざして、「人権文化をすすめる市民運動」を年間通して進めています。

この運動の4つの目標として、

- ①個人として尊重され、「自己実現」ができる社会
- ②温かいきずなや豊かな人間関係を構築する「共生社会」
- ③参加・参画により、個性や能力が発揮でき、生き甲斐が持てるまち、安全に安心して暮らせる「快適なまち」
- ④自然との共生を図るなか、心を癒し、生活に「潤い」と恵みをもたらす環境」を掲げています。

人権と平和のコンサート

テーマ

「夢咲きほこれ
未来のために、今動き出そう」

とき 8月4日(木)

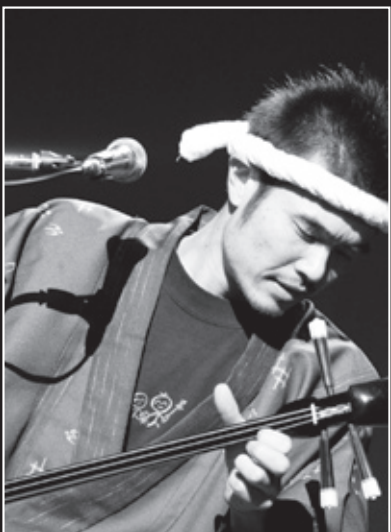
午後7時開場 午後7時30分開演

ところ 春日文化ホール(入場無料)

出演 南ぬ風人まーちゃんバンド

バンドリーダー
南ぬ風人まーちゃんうーぽー
プロフィール

大地と心に木を植え、希望を伝える三線アーティスト。『風人』(かじびとう) = 「自然と共に生きる人」をコンセプトに、西表島からのメッセージと、生きる希望を伝えている。内モンゴルの砂漠での植林活動『希望の森プロジェクト』や、西表島『海の森プロジェクト』などを展開している。



人権課題のカラクリがわかる講座
「人権公開講座」を開設します

あらゆる差別の根幹をなす部落差別を支えている多くは「忌避意識」だと唱える奥田教授が、差別のカラクリをわかりやすく紐解いていきます。みなさんの受講をお待ちしています。

■演題 / 「差別のカラクリを説く」
■とき / 8月30日(火) 午後7時30分～
■ところ / 氷上文化センター
■講師 / 奥田 均さん(近畿大学人権問題研究所教授) ■定員 / 40人 ■申込期間 / 8月1日(月)～8月22日(月) ■受講料 / 無料
■会場 氷上文化センター ☎ 82 - 1064
七日市会館 ☎ 74 - 2310
柏原人権啓発センター ☎ 72 - 2434

人権問題文芸作品

「のじぎく文芸賞」募集

兵庫県と(公財)兵庫県人権啓発協会では、人権の大切さを思いやり、支えあうことの素晴らしさなど、人権文化の創造や人権課題の解決に関する内容が描かれた文芸作品〔小説、随想(手記、作文)、詩、創作童話〕を募集します。

■応募締切 / 9月20日(火) ■応募資格 / 県内在住、在勤、在学の方 ■応募作品 / インターネット上を含む未発表・未投稿(他の文芸賞等への重複応募を含む)の自作作品に限る。字数制限あり。■応募方法 / 郵送
■会場 神戸市中央区山本通4丁目22番15号 県立のじぎく会館内 (公財)兵庫県人権啓発協会 ☎ 078-242-5355 Eメール: info@hyogo-jinken.or.jp

じんけんのとびら

東日本大震災から学ぶ(1)



“風流のはじめや奥の 田植うた”

松尾芭蕉が白河の関(福島県)を越えてはじめて陸奥(みちのく)に足を踏み入れたのは、田植え時季でした。陸奥の風景に心をとられ感動のあまり、思うように句がつけなかった中、その時の気持ちを詠んだ「奥の細道」の一句です。

「田植え」の季節に、田植えどころか人さえもいなくなった土地が広がっている。その光景が意味するものは、遠く離れた私たちと無縁ではありません。また、風評被害や差別的風評も拡散の一途をたどっています。

「被災地ではすべての方々が一丸となり仲間とともにがんばっています。人は仲間を支えられることで大きな困難を乗り越えられると信じています。がんばろう日本! …」

全国に感動と勇気を与えてくれた春の選抜高校野球での選手宣誓の一コマです。

福島ナンバー拒否や長期にわたる避難生活を強いられている被災者に対する教室内での陰口など、“がんばろう”としている被災者の勇気と希望を引き裂くような言動からは、「がんばろう日本!」の言葉の重みも薄らいでいきます。

一時も早い復旧・復興と安全・安心な生活を取り戻せることを願うとともに、人権についても正面から見つめ直す良い機会だと思います。

福島第一原子力発電所事故の風評被害について

東京電力福島第一原子力発電所事故により避難している福島県民に対する言われなき差別・偏見の問題が各所で生じています。放射能の影響を心配するあまりなのでしょうが、根拠のない思い込みや偏見で差別することは人権侵害につながります。震災に遭った人が、避難先で差別を受けたら、どんな気持ちになるでしょうか。相手の気持ちを考え、やさしさを忘れず、みんなでこの困難を乗り越えていきましょう。

