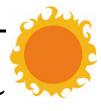


## 熱中症を予防しましょう!





**問合先** 保健センター (☎ 75 - 6471)

「熱中症」は高温多湿な環境に身体が適応できず、体内に熱がこもった状態です。 症状としては、めまいや顔のほてり、体のだるさなどが挙げられます。

これから迎える暑い夏、「新しい生活様式」を踏まえ、熱中症を予防して元気に過ごしましょう!

#### 水分補給

こまめに水分を補給 しましょう! のどが渇かなくても 適宜補給。



#### 暑さ対策

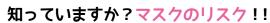
空調・衣類を 調整しましょう。 風通しの良い環境を 工夫しましょう。

### 健康的な からだづくり

早寝・早起き・朝ごはん。普段の睡眠・栄養も大切。







感染症予防のためのマスクは、のどの渇きを感じにくくするほか、体内に取り込む空気の温度を上げ、**熱中症**になるリスクを上げてしまいます。

マスクの暑さや息苦しさから、口で呼吸をする人も増えています。口で呼吸するとウイルスや異物が直接体内に入ってしまい、感染症のリスクが UP するので要注意!鼻呼吸を意識して、こまめな水分補給を心がけましょう。

保健センター 森下保健師

## 「新しい生活様式」を踏まえた熱中症予防のポイント

新型コロナウイルス感染対策には、高温下のマスクの着用や換気 など、熱中症リスクがたくさん潜んでいます。

厚生労働省が公表した「新しい生活様式」を踏まえ、新型コロナウイルスの感染に注意しながら熱中症を予防しましょう!

詳しくは こちら▶



- **屋外で人との距離が 2m 以上とれる場合は、マスクをはずしましょう。** (施設等の利用時は、マスク着用時の注意事項を施設管理者へご確認ください)
- ■人との距離が十分にとれる場所で、適宜マスクをはずして休憩しましょう。
- ■室内を換気する時は、エアコンの温度設定をこまめに調整しましょう。

### 厚生労働省 新しい生活様式 実践例

- ・毎朝体温測定健康チェック
- ・こまめに手洗い・手指消毒
- ・「3 密 (密集・密接・密閉)」の回避
- ・咳エチケットの徹底
- ・こまめな換気
- ・身体的距離の確保



ご自身やご家族のことなど、気になることや心配なことがあれば保健センターへご相談ください!



### あなたの「声」が市政を変える!



**問合先** 広報広聴課 (☎ 76 - 1107)

市民と行政による協働のまちづくりを進めるため、皆さんから生の声をお聴きする 「**市民の声**」と「パブリックコメント」の制度についてご紹介します。



# 市民の声

citizen's voice

まちづくりに関するご意見や「こうすればもっと良いまちになる!」といった自由なアイデア、そのほか市への応援やご要望など、どんなことでもお気軽にお寄せください。

#### ◆提出方法◆

- ・「市民の声」専用フォーム(市ホームページ内)
- ・「市民の声」提出用封筒(市内公共施設 11 カ所に設置)
- **・ファックス** 「市民の声」専用ファックス (71 9440)
- ・意見箱(本庁舎1階総合案内)

#### ◆昨年度の「市民の声」件数◆

受付方法	件数
専用フォーム	95
提出用封筒	117
ファックス	2
意見箱等	14
計	228

#### ◆寄せられたご意見の一部を紹介します◆

味岡市民センターを利用している市民です。会場利用で3階まで登って来た時、利用予定の部屋が開錠されていない時、3階通路に腰掛を設置していただけると、休憩して待っていられるので大変助かります。 ぜひ、ご検討の程お願い申し上げます。(一部抜粋)

⇒味岡市民センター3階の通路に休憩用のソファを設置しました。

#### その他・・



## まちレポこまき

スマートフォンのアプリケーション「LINE」を使い、市の管理する道路の陥没やひび割れに関する情報提供を受け付ける「まちレポこまき(市民レポートシステム)」を、昨年7月に試行スタートしました。

市民の皆さんが見つけた市の管理 する道路の不具合を、スマホなどを 使ってレポートしていただくことで、 市民と市役所が繋がり、解決してい く取り組みです。



#### 昨年度の受理件数 44件



### oublic comment

## ゚゙パブリックコメント



市が基本的な計画や条例などを策定する際に、事前にその内容を公表し、市民の皆さんからご意見を募る制度です。

寄せられたご意見は計画等策定の参考とさせていただくとともに、 ご意見に対する市の考え方を添えて公表します。

実施時期になりましたら「広報こまき」や市ホームページ上でご案内しますので、ぜひ皆さんのご意見をお寄せください。

#### [今年度に実施が予定されている案件の例]

案件名	予定時期	担当課
小牧市 DV 対策基本計画	11月	まなび創造館
第8次小牧市高齢者保健福祉計画	12月	地域包括ケア推進課
小牧市緑の基本計画	12月	みどり公園課
第6期小牧市障がい福祉計画 第2期小牧市障がい児福祉計画	令和3年1月	障がい福祉課
耐震改修促進計画	令和3年1月	建築課
小牧市児童虐待対策基本計画	令和3年1月	子育て世代包括支援センター
小牧市デジタルイノベーション推進計画	令和3年2月	行政改革課

※上記は予定であり、変更になることがあります。



## \*\*\*\* ~心をつなぐ、一色~

### -色小学校区地域協議会が設立されました

問合先 支え合い協働推進課 (☎ 76 - 1149)

一色小学校区では、平成30年度から地域協議会の設立に向けて話し合いを重ね、令和元年6月の「設立検討会」を経て、11月には「設立準備委員会」を発足し、設立後の組織体制や事業計画、予算等を決めました。

本来ならば、設立準備委員会で決定した事業計画や予算等を『設立総会』の場で報告し、活動をスタートするところですが、新型コロナウイルスの感染予防を考慮し、書面による報告で地域の皆さんに周知することになりました。

これらの話し合いをする中で、市内で初めて、スローガンを掲げて設立することが決まりました。

一色小学校区地域協議会のスローガンは

#### 『心をつなぐ、一色』です。

会長に就任した平坂賢治さんは、「地域に密着し、地域 住民の方々を元気にする一色小学校区地域協議会は、活動を通じて、様々な団体、関係者の皆様のご協力とご支援を賜りながら、皆様の心をつないでいけたらと考えます。」と想いを語りました。

今後は、"地域づくりミーティング"(座談会、意見交換会)で地域づくりについて話し合いを進めながら、こ



▲左から池田事務局長、植田副会長、今枝副会長、 平坂会長、笠尾副会長、牛田会計



▲令和元年度の学区防災訓練の様子

れまで一色小学校区自主防災会が実施してきた"学区防災訓練"を継続しつつ、スポーツや多文化共生に関する内容を盛り込んだ"学区交流事業"を通じて、一色小学校区の中で様々な分野で地域活動に関わっている方や団体と連携し、こどもからお年寄り、外国籍の方も含めた地域の"つながりの輪、交流の輪"を広げていけるよう頑張っていきます!

### 今後はこんな取り組みを予定しています!



### ◇地域づくりミーティング

月に1回程度、さまざまな分野で地域活動に関わっている方、やる気や興味のある方に参加を呼びかけ、地域協議会の周知・PR や、地域の課題解決、地域住民の交流促進に向けた取り組みについて、話し合いにより進めていきます。

#### ◇学区防災訓練

初期消火訓練や応急訓練など小学校区単位の防災訓練を継続して実施します。



#### ◇学区交流事業

スポーツや多文化共生に関する内容を盛り込んだ、学区内の住民の 交流と相互理解を深めるためのイベントを実施します。

※市内 16 小学校区のうち、13 小学校区で設立 (認定) されたことになります。



5 <sup>2020</sup> 広報 **こまき**