

# 熱中症に注意しましょう

近年は猛暑が続いているため、熱中症の危険が高まっています。昨年は市内で453人が救急搬送されました。熱中症は屋内でも発生し、重症になると生命に危険を及ぼすこともあります。

熱中症に対する正しい知識をもち、声をかけ合って予防しましょう。

## ■熱中症とは

体内の水分や塩分などのバランスが崩れ、体温の調節機能が働かなくなることで起こります。頭痛や吐き気、大量の発汗など、さまざまな症状が現れます。



## ■熱中症になりやすい条件

- 急な気温の上昇
- 気温や湿度が高い
- 寝不足や二日酔い、その他の理由で体調がすぐれない
- 十分な食事を摂っていない

## ■高齢者と乳幼児は特に注意が必要です

高齢者は、喉の渇きや暑さを感じにくくなっているため、熱中症になりやすいとされています。のどが渇いていなくてもこまめに水分を補給しましょう。

乳幼児は、体温調節機能が十分発達していません。また、晴れた日は地面に近いほど気温が高くなるため、特に注意が必要です。

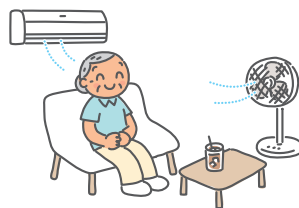
## ■救急搬送が必要になる場合もあります

自力で水を飲めない場合や、意識がない場合は、直ちに救急搬送の要請をしてください。

## 熱中症予防のポイント

### ■無理はしない

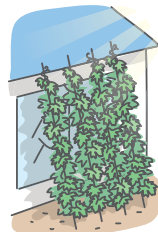
- 無理な節電はせず、冷房や扇風機を上手に使う
- 体調が悪い時は外出を控え、涼しいところで安静にする



無理をせず、暑さを避けることで熱中症は防げます。水分補給もこまめにしてくださいね。

### ■暑さを避ける

- すだれや「緑のカーテン」で室温の上昇を抑える
- 暑い時間の外出は控える
- 外出する時は帽子や日傘を使う



### ■水分・塩分を補給する

- のどが渇いてなくても、こまめに水分を補給する
- たくさん汗をかいている時は、塩分も補給する



詳しくは、健康増進課(☎829・1294、FAX 829・1967)へ。



# 「ツールドフランス」がさいたま市にやってくる! さいたまクリテリウムbyツールドフランス 開催決定!

期日 10月26日(土)  
会場 さいたま新都心周辺

## 「さいたまクリテリウムの特徴」

●「ツールドフランス」の名を冠したレースとして世界初開催  
●今年のツールドフランス大会で好成績の選手20〜30人と、日本国内のトップレベルの選手の、計約50人が参加予定です。

## 「クリテリウムとは」

市街地に設定された短いコースを周回する自転車ロードレースです。

短い周回コースであることから、疾走する選手が何度も目の前を通過するため、応援にも熱が入ります。

## 「ツールドフランスとは」

毎年7月に、フランスとその周辺国を舞台に、距離約3,300kmを、23日間で走り抜く世界最高峰の自転車レースです。世界的に非常に高い注目を集めており、その模様は日本を含めた世界各国のテレビで放送されています。



詳しくは、(社)さいたま観光国際協会へ(☎647・8333、FAX647・0126)へ。

## 市民保養施設のイベントに参加してみませんか

### ホテル南郷(福島県南会津町)

#### 夏休みまるごと体験 in 南会津

期日 ①7月28日(日)~29日(月) ②8月9日(金)~10日(土)  
※いずれも1泊2日

内容 ジャガイモ掘り、川遊び、ホテル鑑賞 など

対象 市内在住で、3歳~中学生の子どもとその保護者

定員 各20組(抽せん)

費用 中学生以上=8,770円、3歳~小学生=6,310円 ※1泊3食付きです。

申込み・問合せ ①は7月14日(日)、②は7月26日(金)(いずれも必着)までに、はがきで、行事名、代表者の氏名・住所・電話番号、全員の氏名・年齢、期日、現地までの交通手段を、〒967-0631 福島県南会津郡南会津町界454 ホテル南郷(☎0241・73・2275、FAX0241・73・2276)へ。 ※結果は全員に連絡します。

### 六日町山の家(新潟県南魚沼市)

#### 手打ちそば体験と宿場町散策を楽しむ

期間 8月26日(月)~9月30日(月) ※土・日曜日、祝日を除く

内容 そば打ち体験、宿場町散策 など ※宿場町散策で利用できるお得なクーポンと、魚沼産コシヒカリのすくい取りのお土産がつきます。

対象 月~金曜日に、1泊2食付きで宿泊する2人以上のグループ ※祝日を除く

費用 1人2,000円 ※2歳以下の子どもは無料です。なお、別途宿泊料が掛かります。

申込み・問合せ 利用日の3日前までに、電話で、六日町山の家(☎025・773・6366、FAX025・773・3259)へ。



詳しくは、各施設又は市民総務課(☎829・1214、FAX829・1969)へ。



# 夏～秋の思い出、作ってみませんか

夏から秋にかけて行われるセミナーやイベント、フォトコンテストに参加して、思い出作りをしてみませんか？

## ビジネス体験型教室 "さいたま"あんとれすくーる

起業に必要な知識を、集団での活動を通じて習得します。

期日・内容 下表のとおり

期日	内容
8/2(金)・5月・6(火) (全3回)	基礎学習
8/21(水)・22(木) (1泊2日)	宿泊学習
8/26(月)、9/21(土)、10/12(土)・19(土) (全4回)	ビジネス学習
11/9(土)	販売活動
11/23(祝)	修了式

会場 市内各所 ※宿泊学習は市民保養施設 六日町山の家(新潟県南魚沼市)、販売活動は「コラボさいたま2013」の会場で、それぞれ行います。

対象 市内在住の小学

4年～中学生

定員 50人(抽せん)

費用 1万円

応募用紙の配布 市役所2階 労働政策課、各区情報公開コーナーで配布中 ※市ホームページでダウンロードもできます。

応募期限 7月16日(火)

詳しくは、労働政策課(☎829・1370、FAX829・1987)へ。



▲昨年度の販売活動の様子

## 2013人形のまち岩槻まつりのイベント

### ①ジャンボひな段での結婚式

内容 ひな人形の「お内裏様」と「おひな様」に扮して結婚式を行う

対象 年内に挙式予定の男女で、いずれかが市内在住、在勤又は在学の方

定数 1組(抽せん)



### ②万燈みこしの担ぎ手

対象 15歳以上の方 ※個人・団体は問いません。なお、無料で半纏の貸し出しがあります。

定員 100人程度(抽せん) ※定員に達しない場合、中止になることがあります。

### ③子ども人形エキストラ

内容 五人囃子などに扮して仮装パレードに参加する

対象 市内在住又は在学の小学3～6年生

定員 15人程度(先着順)

《共通》

期日 8月18日(日)

申込み ①・③は7月4日(木)～19日(金)、②は8月15日(木)までに、電話で、さいたま商工会議所岩槻支所内 岩槻まつり実行委員会事務局(☎756・1445)へ。

詳しくは、同事務局又は岩槻区総務課 観光経済室(☎790・0118、FAX790・0260)へ。



## 2013さいたま市ユーモアフォトコンテスト

テーマ ユーモアが感じられる作品 ※内容は偶然のもの、演出を加えたもの、どちらでも構いません。

応募写真 ▶最小(127mm×178mm)～最大(254mm×305mm)のサイズにプリントしたもの ▶白黒・カラーは不問 ※被写体が人物の場合は、本人(被写体)の承諾が得られたものに限り。また、入賞作品の所有権・使用权は主催者に帰属します。

応募規定 ▶1人5点以内 ▶未発表のもの ▶送料などは参加者の負担 ▶作品は返却しない

賞 ▶最優秀賞…1人(賞金10万円など) ▶優秀賞…3人(賞金5万円など) ほか

応募用紙の配布 各区情報公開コーナー、各図書館、各公民館などで配布中 ※プラザノースのホームページ(<http://www.plazanorth.jp/>)でダウンロードもできます。

応募期限 8月31日(土)

詳しくは、プラザノース 事業課(☎653・9255、FAX653・9288)へ。



▲昨年度最優秀賞作品「噴火」

入賞作品は11月9日(土)～17日(日)にプラザノース(北区宮原町)で展示します。

※このほかの作品などの募集は17・18ページを、催しや講座などの情報は19～30ページをご覧ください。

No.	日時	会場・問合せ	応募期限
①	7/25(木) 13:15~15:00	大久保公民館(桜区五関) ☎・☎854・8441	7/5(金)
②	7/31(水) 10:00~11:45	大砂土公民館(北区本郷町) ☎666・3593、☎651・4043	
③	8/1(木) 10:00~11:45	大古里公民館(緑区三室) ☎810・4155、☎810・4156	
④	8/8(木) 10:00~11:45	岩槻北部公民館(岩槻区慈恩寺) ☎795・1881、☎794・6073	7/10(水)
⑤	8/23(金) 10:00~11:45	針ヶ谷公民館(浦和区針ヶ谷) ☎・☎833・4165	
⑥	8/27(火) 10:00~11:45	指扇公民館(西区高木) ☎622・4424、☎623・3014	7/25(木)

日時など 左表のとおり



# 「夏休み公民館」で 電気自動車(EV)を学ぼう!

本市では、低炭素社会の実現を目指し、電気自動車(EV)をはじめとする次世代自動車の普及を推進しています。その一環として、EVの実物に触れて学べる体験型講座「EV教室」を、夏休み期間中に6か所の公民館で実施します。



**内容** EVの仕組みと環境についての学習、EV乗車体験  
**対象** 市内在住の小学5・6年生 ※③・④・⑥は4年生も参加できます。  
**定員** 各20人程度  
**費用** 無料  
**申込み** 各応募期限までに、直接、各会場へ(抽せん)。  
詳しくは、環境未来都市推進課(☎829・1457、☎829・1991)へ。



排気ガスを出さない電気自動車は、環境にやさしい乗り物なんだ。電気自動車のタクシーも走っているよ。



## 絆をつなぐ ホタルと見沼

このコーナーでは、市長の市政に対する考えや、現場訪問等、日頃の活動をとらえて感じた思いなどをお伝えします。

毎年6~7月に、見沼たんぼ周辺などで、ホタルを身近に鑑賞できる「ホタルの夕べ」が開催されています。ホタルの生息には、豊かな緑のある、きれいな水辺が適しています。地域の有志の皆さんが、自然環境の整備とホタルの飼育に長年努力していただいたおかげで、この催しが実現しています。

ホタルを幼虫から育てることは、大変な根気が必要とする作業ですが、大切に育てられた成虫のホタルが光り輝くのはわずかに1~2週間しかありません。そのような短い期間でも、ぬくもりのある美しい光の輝きは、多くの方の心を癒し、自然の大切さを感じさせてくれます。

自然に生息するホタルが美しく光り輝く姿を、いつまでも身近に見られるように、見沼たんぼなどの自然の豊かさと素晴らしい光を放つホタル



▲美しい光を放つホタル

晴らしさを、子孫に受け継いでいく使命が私たちにはあると思っています。

自然の大切さを知ることのできる機会は大変貴重です。ホタルの夕べに、ご家族で足を運んでみてはいかがでしょうか。

さいたま市長 清水 勇人