

熱中症を防ぐために！ ～まだまだ暑い日が続きます。～

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。

予防方法 熱中症の予防には、「水分補給」と「暑さを避ける」ことが大切です！

- こまめな水分・塩分の補給
- 扇風機やエアコンを使った温度調整
- こまめな換気、遮光カーテン、すだれ、打ち水等
- 通気性の良い、吸湿・速乾の衣服の着用
- 外出時には、日傘や帽子の着用

熱中症の対処法 自分で水を飲めない、意識がない場合には、直ちに救急車を要請しましょう！

1. 涼しい場所へ移動！
2. 衣服を脱ぎ、体を冷やす！
3. 水分・塩分を補給する！

★気温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。

○お問合わせ 鏡保健センター (52) 5277 ※お気軽にご相談下さい。



熱中症にご注意を！



【ソフトバレーボール男子】
芝津塩浜部

【ソフトバレーボール女子】
芝宝内口支部

大会は、雷雨のため中止となりましては、大変お詫言います。お申し込みは、お電話にてお申し込みください。お申し込みは、お電話にてお申し込みください。

平成二十五年 鏡校区体育協会夏季大会

と き 平成25年10月7日(月)～11日(金)14時～16時(全5日間)
と こ 八代公民館(新地町6-3)TEL34-3479
内 容 名簿の作り方や表計算の利用法など
定 員 市内在住で18歳以上の人、20名(申込多数の場合は抽選)
※貸出しパソコンは数に限りがありますので、パソコンはお持ち込みください。



受 講 料 3,500円(テキスト代含む)
申 込 方 法 官製ハガキに、住所、ふりがな、氏名、年齢、性別、電話番号、持込まれるパソコンのエクセルのバージョン(2003、2007、2010など)を記入し、〒866-0863八代市西松江城町2-18八代市代陽公民館(パソコン教室係)へ
※電話での申込は出来ません。

申 込 締 切 9月20日(金)必着
※受講生には講習初日の7日前までに受講票を送付します。抽選の結果、当選されなかった人にも、通知を行います。

問 合 せ 先 生涯学習課 TEL30-1110 代陽公民館 TEL31-5507

パソコン教室受講生募集！
エクセル入門

(人)は(等)しい
『毎月11日は人権を確かめ合う日』です。
～人権いきいきふるさとづくり～



かた加 たって 語 かって **協働によるまちづくり**

～住民自治によるまちづくりがはじまります～

Q & A もっと教えて！ 住民自治によるまちづくり

Q 地域協議会はすぐ設置しないとイケないの？

A 先行地域と一緒に課題や問題点を検証し、適宜、各地域へ報告していきます。その結果を踏まえ、地域の皆さんで十分話し合い、協議が整ったときに地域協議会の設立をお願いします。組織づくりや事業計画など、地域に必要なことを住民の皆さんとじっくり検討しましょう。

Q 自治会がなくなってしまうの？

A 地域協議会は、自治会だけで対応できない課題、あるいは広域的な課題への対応、また人材の確保などを図るために設置するものです。一方、自治会は、小さい単位で、地域の親睦と住みよいまちづくりを担う自立した地縁団体であり、役割が違います。自治会は、地域協議会を構成する重要な組織です。

Q 本来住民サービスは行政が担うものではないの？

A 法律で定められた事業や、学校教育、道路整備など行政でなければできないことは行政が責任をもって実施していきますが、「個人でできることは個人で解決する(自助)」「個人で解決できないものは地域で解決する(共助)」「地域で解決できないものは行政で解決する(公助)」の考え方のもと、地域(地域協議会)と役割分担を行うものです。例えば、近所の公園の清掃等は地域で担っていただき、市は大規模な工事を行ったり、新しい公園をつくるといった役割を担うといったことがあげられます。

Q 地域協議会を設立したら地域にどういったメリットがあるの？

A 市内の各地域にはそれぞれに地域特性があり、抱える課題も異なっています。一方、市が提供するサービスは全市的な観点から一律・公正・公平を基本としてきました。このことから必ずしも的確に地域課題に対応できたとは言えません。これからは地域協議会によって自分たちで地域課題の解決を図ることが出来るようになります。また、設立を契機として類似事業の整理や効率的な実施方法を考えることも可能になります。

Q 必ず地域住民は参加しないとイケないの？

A 防犯、防災、子育て、青少年育成、高齢者福祉、環境問題など地域で抱える課題は増大しています。一人で解決しようとしてもうまくいきませんが、多くの人が集まれば問題の解決も早くなります。地域に住む子どもから高齢者までが、地域の公益活動に参加することで、活動が活発になり、地域は大きく生まれ変わります。多くの方々に、まちづくりについて考えていただくことが、まちづくりの第一歩となります。

だより 一協識を各各や十備委てから
よ設回議今さ話班委ス地三委員、から
り立程会後れれ合員員ケ域名員会が第一
で準開設設い合とのジ協のには開回支
時委催立立まわい、さユ会委員、催鏡所
報員ささ準し、鏡んが立就地れ域ま協大
告会れる備た。町の、説ま任やま協大
し予来員の強六明でさやた議会
て子定春会は現み班さのれ団た設室
いほは、す、状やにれ検ま体。設立
まは、す、を弱分た討しか後項たら立準
す支、す、再みか後認等れ、目。四準備
。所 月 域

鏡地域協議会
第一回設立準備委員会開催

