

熱中症とは  
室温や気温が高い中での  
作業や運動により、体内的  
水分や塩分（ナトリウム）  
などのバランスが崩れ、体  
温調節機能が働くなくなる  
熱中症を予防して元気  
に過ごしましょう

## くらしそこやか

保健センターだより

日差しが強い季節になります。

熱中症を予防して元気  
に過ごしましょう

対象 北区内で活動する地域福祉活動に関するボランティア募集

病気です。  
主な症状としては、体温上昇、めまい、体がだるくなるなどのほか、ひどい時にはけいれんや意識障害などもみられます。家中でじっとしていても室温や湿度が高いため、熱中症になる場合があるので、注意が必要です。

対処方法 涼しい場所への移動・安静・水分補給のほか、体が熱ければ保冷剤などで冷やします。症状が改善しなければ、受診が必要です。

○部屋の温度をこまめにチェック！（普段過ごす部屋には温度計を置くこと）



問合せ 健康づくり推進課  
成人保健・医療担当

電話番号 432-1438

内容 内容  
※雨天の場合は講堂  
場所 夜店 カラオケ  
※盆踊り ダンス  
※北いきいき市民活動センター

電話番号 492-7320

○室温28度を超えないように  
に、エアコンや扇風機を上手に使いましょう。  
○のどが渴かなくても、こまめに水分補給をしましょう。

○外出の際には、帽子などで日よけ対策をこころがけましょう。

○作業や運動中は、無理せず、適度に休憩を！



## 盆踊り夏まつり 盆踊り大会

対象 北区内で活動する地域福祉活動に関するボランティア募集

北区内におけるボランティア活動などの充実を目指として、助成を行います。助成金を希望するグループは本会までご連絡ください。

北区内におけるボランティア活動などを充実化するため、助成金を希望するグループ募集

「活動助成金を希望するグループ募集」

## ボランティアグループなどの活動を応援します！

～北区の地域福祉の推進～



北区社会福祉協議会  
北区ボランティアセンター  
タ 1  
〒603-8143 北区小山  
上総町3 ☎ 441-1900  
Fax 441-8941

問合せ・申込み  
北区社会福祉協議会  
北区ボランティアセンター  
タ 1  
〒603-8143 北区小山  
上総町3 ☎ 441-1900  
Fax 441-8941



## 火災が多発しています！

今年、北区では既に14件の火災が発生（6月4日現在）し、昨年1年間の発生件数15件に迫る勢いです。原因別では、放火、たき火が上位を占めています。区民の皆さん、今一度、「火の用心」をお願いします。

○放火を防ぐために家の周りに燃えやすい物を置かないようにするなど地域ぐるみで「放火されない」「放火させない」環境を作りましょう。

○たき火火災を防ぐために野外焼却（野焼き）は原則として法律で禁止されて

- ・空気が乾燥しているとき（乾燥注意報発令中）は禁止です。
- ・風向きや強さ、時間帯を考慮し、少量にとどめましょう。
- ・消火準備を確実に行いましょう。
- ・事前に必ず消防署に届けます。



問合せ 北消防署総務課  
☎ 491-4148

います。ただし、暖をとるためにたき火、キャンプファイヤーなど軽微なものについては例外的に認められていますが、その場合でも火災予防の観点から次に注意しましょう。

- ・事前に必ず消防署に届けます。
- ・消火準備を確実に行いましょう。
- ・風向きや強さ、時間帯を考慮し、少量にとどめましょう。
- ・空気が乾燥しているとき（乾燥注意報発令中）は禁止です。
- ・放火を防ぐために家の周りに燃えやすい物を置かないようにするなど地域ぐるみで「放火されない」「放火させない」環境を作りましょう。
- ・たき火火災を防ぐために野外焼却（野焼き）は原則として法律で禁止されて

**北部土木事務所** 事務所です



北部土木事務所では、北区に7900灯ほどある道路照明灯を管理しております。

もし、球切れなどを見つけられた場合は、土木事務所までご連絡をお願いします。

また、新設につきましてもご要望をお受けし、調査の上、基準に合致すれば設置しております。ご質問など、お気付きの点がございましたら、お問い合わせください。

お問い合わせください。

電柱番号や町名などをお知らせいただければこちらで確認させていただきます。

り、劣化などで番号が読みづらくなっていた場合、関西電力・NTTの電柱番号や町名などをお知らせいただければこちらで確認させていただきます。

番号札が無くなっていた場合、お知らせください。

お問い合わせください。

す。ご連絡いただく際には、照明灯を取り付けている電柱の中ほどに番号札がありますので、記載の道路照明

灯番号（北〇〇〇〇号）を

お問い合わせください。

り、劣化などで番号が読みづらくなっていた場合、関西電力・NTTの電柱番号や町名などをお知らせいただければこちらで確認させていただきます。

番号札が無くなっていた場合、お知らせください。

お問い合わせください。

す。ご連絡いただく際には、照明灯を取り付けている電

柱の中ほどに番号札がありますので、記載の道路照明

灯番号（北〇〇〇〇号）を

お問い合わせください。

り、劣化などで番号が読みづらくなっていた場合、関西電力・NTTの電柱番号や町名などをお知らせいただければこちらで確認させていただきます。

番号札が無くなっていた場合、お問い合わせください。

お問い合わせください。

す。ご連絡いただく際には、照明灯を取り付けている電

柱の中ほどに番号札がありますので、記載の道路照明

灯番号（北〇〇〇〇号）を

お問い合わせください。

り、劣化などで番号が読みづらくなっていた場合、関西電力・