介護のココロ

市地域包括支援センター ☎・内線1093

熱中症に気を付けましょう

熱中症患者の約半数が65歳以上

熱中症とは、気温・湿度の上昇により、体内の熱をうまく放出できなくなり、体温が異常に上昇する症状のことです。

特に65歳以上の高齢者は、発汗などの体温調節機能の衰えに加え、暑さやのどの渇きを感じづらくなっています。そのため、重症になるまで気付かない場合があり、予防対策が重要です。

こんな症状が出たら危険信号

『体がだるい』『顔が赤くなる・ほてる』『軽い頭痛・吐き気』『大量の発汗』『めまい・立ちくらみ』『足がつる・こむらがえり』

※　意識障害や呼吸困難、けいれん、高体温などが見られる場合は、早急に医療機関へ連絡してください。

熱中症の予防方法

▼のどが渇いてなくても、1日約1～1・6リットルの水分を取りましょう。起きている間は、1時間ごと、入浴の前後と寝る前にもコップ一杯（約200ミリリットル）の水分を取るよう心掛けましょう。

※　アルコールや、コーヒーなどのカフェインを含むものは、水分を尿として排出してしまうため、水分補給には適しません。カフェインを含まない麦茶やそば茶、スポーツドリンクがお勧めです。

▼湿度が高いと、汗が蒸発しにくく、熱中症が発生しやすくなります。室温28℃・湿度60％以下を目安に、エアコンで調整しましょう。

▼温度計や熱中症計（ライトやブザーで熱中症の危険を知らせる器具）を目立つ場所に置いて、確認するようにしましょう。

もしもの時の応急処置

熱中症が疑われる場合、次のような応急処置をしてください。

▼涼しい場所へ移動する。

▼水分・塩分を補給する（意識がない場合は、水分が気道に入る恐れがあるため、口からの水分摂取は禁物）。

▼体を冷やす（首や脚の付け根にアイスパックなどを当てる）。

▼足を高くして寝かせる。

福祉NETWORK 子育てNEWS

地域福祉課児童福祉係 ☎・内線1103

児童手当現況届の提出 6月中にお願いします

毎年６月は、児童手当の受給者全員が児童手当現況届を提出する月です。

対象となる人には、必要書類などを送付しています。まだ書類が届いていない人は、地域福祉課へお問い合わせください（公務員の人は、勤務先での手続きとなります）。

なお、現況届の提出がない場合は、支給が停止になることもありますので、必ず６月中にご提出ください。

■提出期間　平成27年６月１日㈪から27年６月30日㈫まで（必着）

■提出先　市役所地域福祉課、西根・安代両総合支所地域振興課、田山支所

■提出書類　全員が提出するもの「児童手当・特例給付現況届」

また、下表の各要件に該当する人は、必要書類を全て提出してください。

要　件	必　要　書　類
❶厚生年金など国民年金以外の年金に加入している場合	「受給者の健康保険証の写し」または「年金加入証明書」
❷平成27年１月２日以降に市に転入してきた場合	「平成27年度所得課税証明書」 ※　所得課税額に加えて、扶養親族の人数の記載がある証明書
❸住民票上、児童と住所を別にしている場合	「別居監護の申立書」 ※　児童が八幡平市外に居住している場合は、「児童の世帯全員の住民票（本籍・世帯主との続柄表示あり）」も必要
❹祖父母など、父母以外の人が児童を養育している場合	「児童の生計を維持していることの申立書」

2016 希望郷 いわて国体 そばっち通信

Vol.1

国体マスコットキャラクター そばっち

市大会スローガン
きそえ つどえ かがやけ 農（みのり）と輝（ひかり）の大地で

希望郷いわて国体市実行委員会では、ホームページ（http://www.hachimantai-kokutai.jp/）やfacebookで情報を配信中！
右のＱＲコードを読み取ると、直接ホームページにアクセスできます。

今月号から「2016希望郷いわて国体」の情報や市実行委員会の取り組みなどについて発信する『そばっち通信』を連載します。

三研ソイル株式会社が培養土を提供

市実行委員会は５月１日、三研ソイル株式会社（遠藤良三社長）から、協賛として15㍑入りの培養土1,800袋を提供いただきました。これを受け、田村正彦市長から遠藤社長に市特産品の安比塗の感謝状を贈呈しました。

三研ソイル㈱の遠藤良三社長（右）と田村正彦市長

提供いただいた培養土は、国体の競技会場を飾る花のプランターに活用します。

カウントダウンボードの除幕式を挙行

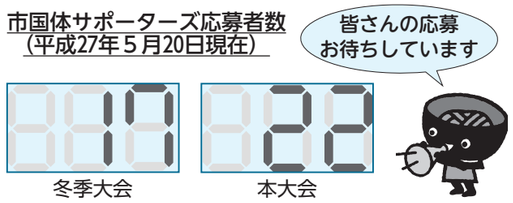
５月20日、希望郷いわて国体本大会開催500日前を記念し、カウントダウンボード除幕式を行いました。式典では、松野保育所の園児の皆さんによる国体わんこダンスも披露され、除幕を祝いました。

園児がダンスを披露

カウントダウンボードは、市役所結のひろばに設置しておりますので、市役所にお立ち寄りの際は、ぜひご覧ください！

カウントダウンボードの除幕

市国体サポーターズ応募者数
（平成27年５月20日現在）



地域おこし協力隊だより〔16〕

今月の担当・小野寺幸太

小野寺 幸太 さん

皆さんはじめまして！

27年度から、八幡平市地域おこし協力隊員として委嘱されました小野寺幸太です。

現在、市観光協会で活動しており、主にイベントの準備や観光案内などに従事しています。まだまだ、分からないところがありますので、市観光協会事務局の職員に同行し、勉強をしています。

松尾八幡平ビジターセンターから臨む岩手山

私は、ことしの3月まで北海道の大学で観光について勉強していました。北海道は、札幌や富良野・知床・釧路湿原など有名な観光地が多数あります。大学では、授業だけではなく、道内各地で行われている観光事業のフィールドワークへ行き、農業体験やアイヌ文化の体験などを行いました。その他、観光事業を展開する団体の講演などを聞き、今後の観光事情がどのように変わるのかを勉強してきました。

市の観光の目玉は、自然と山と雪の回廊だと思っています。大学で学んだことと北海道の観光事業を参考にし、これから市全体の観光を盛り上げ、多くの観光客に訪れていただけるよう職員の皆さんと共に頑張っていきたいと思いますので、よろしくお願いします。