

環境課からののお知らせ

●7月の例

日	月	火	水	木	金	土
						1 (第1・土)
2	3 (第1・月)	4 (第1・火)	5 (第1・水)	6 (第1・木)	7 (第1・金)	8 (第2・土)
9	10 (第2・月)	11 (第2・火)	12 (第2・水)	13 (第2・木)	14 (第2・金)	15 (第3・土)
16	17 (第3・月)	18 (第3・火)	19 (第3・水)	20 (第3・木)	21 (第3・金)	22 (第4・土)
23 30	24 (第4・月)	25 (第4・火)	26 (第4・水)	27 (第4・木)	28 (第4・金)	29

各ごみの収集日については「南国市の家庭ごみの分け方・出し方」をご覧ください。最新版は「平成27年作成」です。市役所総合案内、各支所で配布しています。

第○・○曜日が家のカレンダーでいつなかわかりにくい場合は、右の表を参考にしてください。

市民からのお便り

1年中、愛犬と散歩をしております。暑くなるので、水分補給を気を付けています。



南国市大塚甲2301
880・6557

■申込み・問い合わせ
環境課

■優秀作品の候補を市職員が取材します。優秀作品には表彰状と粗品をお贈りします。

■応募期間
7月3日(月)～7月21日(金)

■備考
・写真の返却できません。また、市のホームページ、広報へ掲載される場合があります。

■応募方法
・応募用紙に記入のうえ、グリーンカーテンの写真を同封し、郵送してください。

・応募用紙は環境課で配付しています。市のホームページからダウンロードできます。

・写真は返却できません。また、市のホームページ、広報へ掲載される場合があります。

・写真の返却できません。また、市のホームページ、広報へ掲載される場合があります。

・写真の返却できません。また、市のホームページ、広報へ掲載される場合があります。

・写真の返却できません。また、市のホームページ、広報へ掲載される場合があります。

・写真の返却できません。また、市のホームページ、広報へ掲載される場合があります。

・写真の返却できません。また、市のホームページ、広報へ掲載される場合があります。

・写真の返却できません。また、市のホームページ、広報へ掲載される場合があります。

グリーンカーテンコンテスト

市では夏の省エネの一環として、グリーンカーテンの設置を推進しています。今年も、市内にカーテンを設置された方を対象にコンテストを実施し、優秀な作品を表彰します。

・応募用紙に記入のうえ、グリーンカーテンの写真を同封し、郵送してください。

・応募用紙は環境課で配付しています。市のホームページからダウンロードできます。

・写真は返却できません。また、市のホームページ、広報へ掲載される場合があります。

■応募期間
7月3日(月)～7月21日(金)

■備考
・写真の返却できません。また、市のホームページ、広報へ掲載される場合があります。

■申込み・問い合わせ
環境課

■優秀作品の候補を市職員が取材します。優秀作品には表彰状と粗品をお贈りします。

南国市大塚甲2301
880・6557

海岸一斉清掃

7月は海岸愛護月間です。私たちの海岸を快適で美しく保つため全国で海岸一斉清掃が行われます。

南国市の海岸においても一斉清掃を行います(十市地区の海岸及び浜改田地区の海岸の一部は工事のため海岸清掃は行いません)。

地域の皆様のご協力をお願いいたします。

■日時

7月2日(日)
6時30分～7時30分

■小雨決行

※ただし、悪天候(気象に関する警報発令等)の場合は、7月16日(日)に延期します。

野焼きについて

野焼きによる煙や悪臭の苦情が多く寄せられています。

野焼きは、「廃棄物の処理及び清掃に関する法律」により原則禁止されています。ただし、風俗習慣や宗教上の行事、農業や漁業等を営むためにやむを得ないもの等(例えば小規模なたき火やどんと焼き、農地管理のための枯草の焼却など)は除外されています。

熱中症を予防しましょう

今年も暑い夏になりそうです。平成28年に南国市消防本部管内において、50名が熱中症と思われる症状で救急搬送されています。熱中症は予防ができる病気です。熱中症を知り、しっかり予防しましょう。

市民からのお便り

日々暑くなっています。体調をくずさないように気を付けては。

熱中症とは

室温や気温、湿度が高い中の作業や運動により、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り、体温上昇めまい、嘔吐、重症になると、けいれんや意識の異常など、様々な症状を起こす病気です。



予防のポイント

●暑さを避けましょう

▼直射日光を防ぎ、風通しを良くしましょう。

▼エアコンや扇風機を使って、室温が28度を越えないようにしましょう。

(温度計、湿度計を置くことをお奨めします。)

▼外出時は、日傘をさす、帽子をかぶるなどの日よけ対策をしましょう。

(特に高齢者や持病のある方は、真夏日に長時間の屋外での活動は控えましょう。)

●服装を工夫しましょう

汗をよく吸収してくれる素材や早く乾燥する素材の服や下着を着るようにし、体を締めつけない涼しい服装

で出かけましょう。太陽の熱を吸収して熱くなる黒色系の素材は避けましょう。

●こまめに水分を補給しましょう

水分補給は熱中症予防の基本です。こまめに水分補給すること、心掛けてください。また、たくさん汗をかくときは、スポーツドリンクを飲むようにしましょう。



●体調管理をしましょう

睡眠不足や前日の飲酒、朝食の未摂取などで体調がすぐれないと熱中症を起こしやすくなります。深酒をせず、十分な睡眠をとりましょう。

子ども、高齢者は特に注意

体温の調節機能が未発達な子どもや、暑さや水分不足に対する感覚機能が低下している高齢者(65歳以上)は、熱中症になりやすいので特に注意が必要です。南国市内において平成28年に熱中症と思われる救急搬送のうち56%(28名)が高齢者です。

子どもの熱中症予防

▼遊びの際にも休憩を取り、水分補給をしましょう。

▼服装に注意し、帽子も忘れずにかぶりましょう。

▼ちよつとの間だからと油断せず、絶対に自動車内に子どもを置き去りにしないようにしましょう。

高齢者の熱中症予防

▼外出時には飲み物を持ち歩いて、こまめに水分補給をしましょう。

▼エアコンをうまく活用しましょう。

(冷たい空気は下においてくるので、部屋の天井付近に送風する風向きにすることで、部屋全体を冷やすことができます。)

▼入浴前後に水分を摂りましょう。

▼寝る前にも水分を摂り、枕元に飲み物を置きましょう。(就寝中も水分は失われます。)

熱中症が疑われたら

▼涼しい場所へ移動し、衣服を緩め、安静に寝かせる。

▼エアコンを使用したり、扇風機やうちわなどで風を当てたり、体を冷やす。

▼飲めるようであれば水分を少しずつ、こまめに飲ませる。

こんな時はためらわずに救急車を呼びましょう

自分で水が飲めない、体力が入らなくなり動けない、意識がない(おかしい)、全身のけいれんがあるときなどは、ためらわずに救急車を呼びましょう。



もっと熱中症について詳しく

環境省「熱中症予防情報サイト」には、熱中症について多くの情報が掲載されています。ぜひ一度ご覧になってください。
<http://www.wbgt.env.go.jp/>



救急講習のご案内

南国消防署では、毎月第2、第3日曜日にAEDなどを利用した心肺蘇生法(胸骨圧迫・人工呼吸)、出血時の止血法などの応急手当の救急講習を行っています。受講希望の方は、救急講習実施日の5日前までにお申し込み下さい。

※お問い合わせは消防本部(0863・3511)まで

都市鉱山からつくる! みんなのメダルプロジェクト

～不要な携帯電話・スマートフォンを回収いたします～

東京2020組織委員会では、使用済み小型家電から金属を取り出し、東京オリンピック・パラリンピックのメダルを製作する取組を行っています。

この度、南国市においてもプロジェクトに協力することとし、市役所3階環境課、南国市立スポーツセンターに携帯電話回収ボックスを設置いたしました。使用していない携帯電話・スマートフォンをお持ちの方は、ぜひ、回収ボックスへ入れていただきますようお願いいたします。

※個人情報保護は必ず消去したうえでお待ちください。



■問い合わせ／環境課 ☎880-6557