

## 第63回社会を明るくする運動実施中!!

～犯罪や非行を防止し、立ち直りを支える地域のチカラ～をキャッチフレーズに、7月1日から1ヶ月間、「第63回“社会を明るくする運動”」を実施中です。

犯罪や非行の防止と罪を犯した人たちの更生について理解を深め、犯罪や非行のない街作りにご協力ください。

### 【行動目標】

- ①犯罪や非行をした人たちの立ち直りを支えよう
- ②犯罪や非行に陥らないよう地域社会で支えよう
- ③これらの点について、地域社会の理解と協力の輪を広げよう

### 【重点事項】

「立ち直りを支える取組についての協力の拡大」  
「就労・住居等の生活基盤づくりにつながる取組の推進」



## 「にっぽん縦断こころ旅」お手紙募集

HNK-BSプレミアムで放送中の、「にっぽん縦断こころ旅(2013春の旅)」。9月23日北海道をスタート、冬の愛知県を目指しています。

番組では、皆さんからのお手紙で旅のルートを決定するため、町内の「忘れられない場所、風景」にまつわる手紙を募集しています。手紙が採用されれば、火野正平さんが八峰町を訪れます。

### ■秋田県の放送予定

10月7日(月)～10月13日(日)

■応募期限 9月17日(火)必着

### ■応募内容

住所、氏名、電話番号、性別、年齢、思い出の場所、風景にまつわるエピソード

### ■応募方法

番組ホームページ

<http://www.nhk.or.jp/kokorotabi/>

FAX 03-0465-1327

郵送 〒150-8001 NHK「こころ旅」係

### ■問合せ先

NHKふれあいセンター

☎0570-066-066

☎050-3786-5000



写真提供: NHK

## 「夏の省エネチャレンジキャンペーン」への参加家庭を募集しています

県では、地球温暖化対策のため、家庭での節電等の省エネ行動を推進する「夏の省エネチャレンジキャンペーン」を実施します。このキャンペーンでは、各ご家庭で省エネチャレンジ宣言をしていただき、夏の省エネ実践結果と電気の使用量を報告いただいたご家庭の中から抽選で企業提供賞品をプレゼントします。

### ■省エネチャレンジ宣言受付期限 平成25年8月16日(金)

「省エネチャレンジ宣言シート」(ウェブサイトからダウンロード可能)にこの夏に取り組む省エネの取組内容を記入し、県温暖化対策課まで郵送、FAXまたはE-mailにて送付してください。

■対象者 県内の家庭(応募は世帯単位とさせていただきます)

### ■企業提供賞品

省エネ賞、チャレンジ賞の2種類があります。内容は県のウェブサイトやリーフレットに掲載しています。

### ■問合せ・送付先

〒010-8570 秋田県秋田市山王四丁目1-1

秋田県生活環境部温暖化対策課 夏の省エネチャレンジキャンペーン係

TEL 018-860-1573 FAX 018-860-3881

E-mail syouene@mail2.pref.akita.jp

ウェブサイト <http://www.pref.akita.lg.jp/en-ondanka/>

太陽光発電システム LED照明 ご相談ください!

SELA グループ SELA シロキ Panasonic エルポート シロキ 八峰町八森字中浜 TEL77-2323・FAX77-2324

新車・中古車販売(国産全メーカー) 車検・定期点検・钣金塗装

沢目自動車

TEL76-2065 FAX76-3280 沢目駅前



健康はっぼう21ひろば

## 7月1日～31日は「熱中症予防月間」 熱中症に注意しましょう

平成22年度以降、夏期(7～9月)における熱中症による救急搬送者の数が急増しています。平成23年度以降はその数が毎年4万人前後で推移しており、日中の屋外での労働やスポーツの現場での発生のみならず、夜間や屋内も含め、多様な生活環境下において、高齢者に限らず幅広い年代層で発生しています。

熱中症が急増する7月を「熱中症予防強化月間」と決めました。

一人一人が正しい知識を持つことで、熱中症の発生を予防していきましょう。

### 熱中症予防

#### ●温度に気をくばろう

暑さに敏感になりましょう。からだで感じる暑さと実際の気温は異なることがあります。

- ・室内の温度・湿度が上がったら、暑さを感じなくてもエアコン・扇風機を上手につかきましょう。
- ・外出前は服装・持ち物の準備をして、外出時は暑さを避けて無理をしないように心掛けましょう。

#### ●飲み物を持ち歩こう

熱中症予防には水分補給が肝心です。いつでもどこでも水分補給ができるように、飲み物を持ち歩きましょう。

- ・暑い日は、知らずに汗をかいています。こまめな水分補給を心がけましょう。
- ・のどが渇く前に飲む。畑に行く前や「出かける前のコップ1杯」を、夏の習慣にしましょう。
- ・大量に汗をかいたら、スポーツドリンクなどが効果的です。ただし、冷たい飲み物・甘味飲料・アルコールのとり過ぎには要注意。

#### ●休養をとろう

夏に頑張りすぎは禁物です。疲れてる時は熱中症にかかりやすいので、休息をとるようにしましょう。

- ・涼しい場所で休息しましょう。
- ・自分の体調のよくない時は、暑いところでの活動は控えましょう。
- ・ぐっすり眠れる環境づくりを心がけましょう。

#### ●栄養をとろう

きちんと食事をとることも熱中症予防になります。

- ・朝食を抜かない。
- ・夏の暑さでエネルギーを消耗する分、食材選びや調理方法を工夫して、無理なく栄養補給をしましょう。

#### ●声をかけ合おう

体力がないお年寄りや子どもは、熱中症にかかりやすいです。みんなで声をかけあいましょう。

- ・家庭内で声をかけあい、お互いの様子を気づかうことが、熱中症の予防につながります。
- ・ご近所に一人暮らしのお年寄りはいませんか?一声かける気づかいが、人の命を救うこともあります。
- ・季節のあいさつ・仲間同士で声をかけあい、お互いに気づかいながら過ごしましょう。

■問合せ先 八峰町福祉保健課 健康推進係 ☎76-4608