

熱中症と食中毒に注意しましょう

これからの季節は、気温や湿度が上昇し、熱中症や食中毒の危険が高まります。熱中症も食中毒も、どちらも時には命を奪うこともあるため、正しい知識で予防しましょう。

【熱中症】

◆日常生活で注意すること

- ① こまめに水分補給をする
- ② 体に熱がこもらないようにする
- ③ 日ごろから体調を整えておく

◆小さなお子さんや高齢者の体調変化には、特に注意が必要です！

◆大量に汗をかくときは…

- ◎1リットルの水に3グラムの塩を入れて飲む。
- ◎レモン等の果汁を少し入れるとカリウムの補給もできます。



熱中症の症状が出たら…必要に応じて、医療機関の受診や救急車の要請を！

◆熱中症の症状◆

- 【軽症】めまい、立ちくらみ、筋肉痛
- 【中等症】頭痛、吐き気、だるさ
- 【重症】意識がない、けいれん、高い体温、まっすぐ歩けない等



【食中毒】

◆食中毒予防の三原則

- ① 細菌をつけない（手や調理器具など）
- ② 細菌を増やさない（すぐに冷蔵庫へ）
- ③ 細菌を殺す（十分な加熱処理）

基本は手洗いです！

◎帰宅時や調理前後、食事前など、石けんを使ってしっかりと手を洗いましょう。



マイナンバーカードを利用した「コンビニ交付」が便利でお得です!!

- ◆**令和5年6月1日**から窓口交付より**50円**安くなります。（全国どこでも取得できます。）
- ◆**夜間や休日**でも証明書が取得できます。（利用時間 午前6時30分～午後11時）

取得できる証明書	コンビニ交付手数料（1通あたり）	
	6月1日から	（参考）5月31日まで
住民票の写し	300円	350円
印鑑登録証明書		
所得・課税証明書		
戸籍証明書 （戸籍全部・個人事項証明書）	400円	450円

特設人権相談会を開催します

人権擁護委員が人権に関する相談をお受けします。相談は無料で、相談内容は秘密が厳守されますのでお気軽にご相談ください。（予約不要です。）

- 日時 6月7日（水）
午前9時30分～午後0時30分
- 会場 名立地区公民館
第1・第2会議室
- 問合せ 新潟地方法務局 上越支局
☎525-4133



行政相談会を開催します

行政相談委員が、道路や年金、労働などの行政に関する困りごとの相談をお受けし、内容に応じて必要な助言や関係行政機関などへあっせんを行います。相談は無料で、相談内容は秘密が厳守されますので、お気軽にご相談ください。（予約不要です。）

- 日時 6月8日（木）午前10時～正午
- 会場 名立区総合事務所第1会議室
- 問合せ 総務・地域振興グループ
☎537-2121



まなびい名立

市のホームページでは、しずくをカラーで掲載しています。また、名立区フォトニュースも毎月更新していますので、ぜひご覧ください。
<https://www.city.joetsu.niigata.jp/soshiki/nadachi-ku>

名立地区公民館図書室からのお知らせ

2か月ごとに入る新刊をご紹介します。

新刊案内

「こんな本が読みたい！」というリクエストがあれば、お気軽に公民館までどうぞ☆お待ちしております！

★ 一般書 ★

- 『汝、星のごとく』
- 『コンビニ人間』
- 『魔女と過ごした七日間』
- 『宙ごはん』

★ 児童書 ★

- 『アニメコミックおしりたんてい3 プブック ワナだらけのジャングル』
- 『ふしぎ駄菓子屋 銭天堂19』
- 『大ピンチずかん』
- 『ぼくはいったい どこにいるんだ』

参加者募集

～上名立ふれあい講座～

◆南部歴史めぐり◆

名立の南部（大菅～東飛山）の歴史スポットをめぐるります。知っているようで知らない名立の歴史を、現地を見ながら学びましょう。

【歴史スポット】

- ・いわおの石仏群
- ・雁田神社
- ・川東用水記念碑（東蒲生田）
- ・円空仏（杉野瀬）
- ……などなど他にも盛りだくさん！

- 日 時 7月2日（日）
午後1時～午後5時
- 集合場所 上名立分館
（西蒲生田181-1）
- 参加費 200円
（保険料・お茶代・資料代）
- 定 員 15人
- 講 師 石井 浩順 さん
- 申込締切 6月19日（月）
- 申込み先 教育・文化グループ

☎537-2126

※歩きやすい靴、動きやすい服でご参加ください。



ろばた館 通信

名立のうまいもん市

6月11日（日） 午前11時～午後1時

- 販売品 五目おこわ、おそば、うぐいすもち、地元野菜
- 販売員 操美会、八友会、深雪加工グループ

※販売品は変更になる場合があります。



◆6月の休館日

毎週月曜日
（5日・12日・19日・26日）

◆開館時間

火曜日～木曜日：午前9時～午後7時
金曜日～日曜日：午前9時～午後9時



ろばた館 ☎538-2635

ツキノワグマによる人身被害を防ぐために

春から秋にかけては、クマが活発に行動する時期です。名立区でも5月17日現在、目撃情報が5件寄せられています。人身被害を防ぐため、次のことに十分注意してください。

- 山に入る際は、ラジオや鈴など音の鳴るものを携帯し、単独行動及び早朝・夕方の入山は避ける。
- クマの餌となる生ゴミや不要な果実・農作物等は適切に処分する。
- 子グマを見かけても決して近づかない。（近くに母グマがおり大変危険）
- 集落周辺や河川敷などのクマが隠れそうな藪は刈り払う。

クマを目撃した際は安全な場所に避難し、総合事務所または警察署へ連絡してください。

- 問合せ
市民生活・福祉グループ ☎537-2122

生活カレンダー

日	曜日	内容	日	曜日	内容
1	木	●すこやかサロン (1・5・8・12・15・19・22・26・29) [名立地区公民館 午前9時30分～11時30分]	17	土	●造形広場 [名立児童館 午後1時30分～] ●「清走中 上越名立編」 [うみてらす名立及び周辺海岸] [午前9時45分～正午]
2	金				
3	土				
4	日		18	日	●わくわくふれあい教室 [スポーツハウスはまぐみ] [午前9時：名立地区公民館集合]
5	月		19	月	
6	火	●ひろば避難訓練・ひろば読み聞かせ [たちばな子育てひろば 午前] ●はつらつ健康教室 (6・13・20・27) [名立地区公民館 午前9時30分～11時]	20	火	
7	水	●特設人権相談会 [名立地区公民館 午前9時30分～午後0時30分]	21	水	●ほんわかカフェ [名立地区公民館 午前9時30分～11時30分]
8	木	●行政相談会 [名立区総合事務所 午前10時～正午]	22	木	
9	金		23	金	
10	土		24	土	●映画会 [名立児童館 午後1時30分～]
11	日	●うまいもん市 [ろばた館 午前11時～午後1時] ●健康づくり教室 [不動地域生涯学習センター 午前10時～]	25	日	
12	月		26	月	
13	火	●防災リーダー研修 [名立地区公民館 午後6時30分～]	27	火	
14	水		28	水	●ひろばお楽しみ会 [たちばな子育てひろば 午前]
15	木		29	木	
16	金	●し尿汲み取り収集日 ※申込：上越市環境衛生公社 ☎543-4121 ●ひろば離乳食・栄養相談会 [たちばな子育てひろば 午前] ●名立区シニアスポーツ大会 [名立地区公民館体育館 午前9時30分～正午]	30	金	●市・県民税第1期 介護保険料第3期の各納期限



「資源物常時回収ステーション」は、マナーを守って利用してください!!

名立区総合事務所の向かい側駐車場に設置してあります「資源物常時回収ステーション」は、都合で町内の集積所へ出せなかった場合に利用できる施設ですが、対象品以外の排出や違反ゴミが多く発生しています。

市内では、マナー違反が多いため、撤去した回収ステーションもあります。みんなが気持ちよく利用できるよう、ルールの厳守をお願いします。また、できるだけ町内の資源物集積所へ出してください。なお、事業所のゴミは出せませんのでご注意ください。

【回収品目】 集積所に出せなかった「缶・ビン・ペットボトル・新聞紙・雑誌類・段ボール」

- 対象品以外のゴミ
紙製容器包装、カセットボンベ、資源物を入れてきたレジ袋など
- 違反が多いゴミ
キャップ・ラベルが付いたままや、洗っていないビンやペットボトル、割れたビン、書類を綴じたままの紙ファイル、金属が付いたファイル、食用油のボトルなど



■問合せ 市民生活・福祉グループ ☎537-2122