

熱中症にご注意を

●熱中症とは

熱中症は、体温を平熱に保つために汗をかき、体内の水分や塩分（ナトリウムなど）の減少や血液の流れが滞るなどして、体温が上昇して重要な臓器が高温にさらされるなどすることにより発症します。屋外だけでなく室内でも何もしない時でも発症することがあります。

●熱中症の症状

めまい・失神（立ちくらみ）、筋肉痛・筋肉の硬直（筋肉のこむら返り）、手足のしびれ、気分の不快、頭痛、吐き気、嘔吐、倦怠感、虚脱感、意識障害（呼びかけに対し反応がおかしい、反応が鈍い）、けいれん、手足の運動障害、高体温 など

●熱中症を予防するために気をつけること

- 炎天下、暑い場所での長時間の作業やスポーツは避けましょう。
- 外出時は帽子をかぶる、日傘をさすなど、直接日光に当たらないように工夫しましょう。
- 吸湿性や通気性の良い衣服を着るなど、服装を工夫しましょう。
- 室内や車内では室温や湿度をこまめに確認し、扇風機やエアコンで室温・湿度を調節しましょう。
※車内は直射日光の影響が大きく、冷房をかけていても外気よりも温度がかなり高くなる場合があります。短時間でも乳幼児を車内に残しておくことは危険なので、絶対にやめましょう。
- 薄い食塩水（水1ℓに食塩1～2g程度の割合）などで、



のどが渇く前に、こまめに水分を補給しましょう。

※アルコール飲料は水分補給になりません。利尿作用があり、体内の水分を排出する働きを促進します。また、肝臓がアルコールを分解するときに大量の水分を必要とするため、アルコール飲料を飲むことでますます脱水状態になるので注意が必要です。

○寝不足や体調が悪いときは、無理をせず、こまめに休憩をとりましょう。

●熱中症かもしれない…と思ったときは

- 風通しのよい日陰やエアコンの効いた室内などへ移動しましょう。
- 衣服をゆるめ、身体（首の付け根、脇の下、足の付け根など）を冷やしましょう。
- 水分・塩分を補給しましょう。
- 自分で水分・塩分が取れなければ、すぐに病院に行きましょう。
- ※意識障害が疑われるときは、すぐに救急車を要請し、涼しい場所へ避難し、服をゆるめ体を冷やしながら待ちましょう。

●マスク着用時に気を付けること

新型コロナウイルス感染防止のため、マスクを着用する機会が増えています。マスクを着用すると、皮膚からの熱が逃げにくくなり、気づかぬうちに脱水になるなど体温調節がしづらく熱中症のリスクが高まります。そのため、日陰を利用し、暑さを避け、こまめな水分補給を心がけましょう。また、屋外で人と2m以上（十分な距離）離れている時は、適宜マスクを外して休憩するようにしましょう。

➤ 問合せ…健康づくり推進課（☎025-526-5111、内線1160）

新型コロナウイルス感染症の影響による国民健康保険税の減免などについて

●国民健康保険税の減免

納期限が令和3年4月1日から令和4年3月31日までの国民健康保険税を対象に①全額免除または②一部減免します。

☑①新型コロナウイルス感染症により、主たる生計維持者が死亡し、または重篤な傷病を負った世帯 ②新型コロナウイルス感染症の影響により、主たる生計維持者の事業収入、不動産収入、山林収入または給与収入のいずれかの減少額が、前年に比べて30%以上減少するなど一定要件に該当する世帯。なお、75歳以上の方が加入する後期高齢者医療制度を運営する新潟県後期高齢者医療広域連合においても同様の内容で減免します。

☎国保年金課（☎025-526-5111、内線1140、1138）

●傷病手当金の支給

国民健康保険の被保険者に傷病手当金を支給します。

☑令和2年1月1日から令和3年9月30日までの間で働くことができない期間 ☑給与などの支払いを受けている人で新型コロナウイルス感染などにより3日間を超えて働くことができず、その間に対する給与などの支払いを受けられない人。なお、75歳以上の方が加入する後期高齢者医療制度を運営する新潟県後期高齢者医療広域連合においても同様の内容で支給します ☎国保年金課（☎025-526-5111、内線1661、1138）

●国民年金保険料の免除、納付猶予

臨時特例措置として本人申告の所得見込額を用いた簡易な手続きにより、全部または一部免除、納付猶予の申請が可能です。

☑令和2年2月以降に、収入が減少し、当年中の所得見込みが規定の基準に該当する人（ただし、納付猶予は50歳未満の人に限りです） ☎国保年金課（☎025-526-5111、内線1144、1143）または各総合事務所、上越年金事務所国民年金課（☎025-524-4112）

●国民年金保険料学生納付特例

臨時特例措置として本人申告の所得見込み額を用いた簡易な手続きにより、申請が可能です。

☑令和2年2月以降に、収入が減少し、当年中の所得見込みが規定の基準に該当する学生 ☎国保年金課（☎025-526-5111、内線1144、1143）または各総合事務所、上越年金事務所国民年金課（☎025-524-4112）

もよおし・講座



高校生などを対象とした 上越市役所の仕事説明会

市の組織や仕事
の紹介などの
ほか、今年度実
施する令和4年
度採用試験の募集内容や応募
方法の説明を行います。



※参加の有無は、採用試験の
可否に影響しません。

時 8月3日④午後1時30分～
4時 所 WEB会議システム
「Zoom」を使用しオンラ
インで開催 対 令和4年3月
に高校を卒業見込みの人など
他職種Ⅱ一般行政（高校卒業
程度および障害のある人）、
土木（高校卒業程度） 申 問
6月25日⑤～7月21日⑥の間
に、市ホームページまたは人
事課（☎02
5・526・
5111、内
線1414）



越後高田町家三昧 町家公開と町家ガイド

高田城址公園観蓮会に合わ
せ、各種イベントを開催します。

園文化振興課（☎025・5
26・6903）

●旧金津憲太郎桶店の一般公開
桶職人の仕事場など、懐か
しい暮らしの様子を見ることが
できます。

その他、見学できる町家は、
市ホームページで紹介してい
ます。

時 7月17日⑤～8月22日⑥の
土・日曜日、祝日 午前10時
～午後4時 所 旧金津憲太郎
桶店（仲町4）

●町家ガイドの開催

地元ガイドが、町家の建物
の特徴をはじめ、高田の雁木・
町家について解説します。詳
しくは、市ホームページをご
覧ください。

時 7月18日⑥～8月22日⑥の
日曜日 午前
11時～午後3
時 所 旧今井
染物屋（大町
5）



令和3年度 上越市防災士養成講座

地域における防災力向上を
図るため、防災士養成講座の
受講者を募集します。

時 11月13日⑤、14日⑥ 対 市
内在住で、地域の防災リ

ターとして活動できる人 定
15人程度 費 1万1500円
（教本代、資格取得試験受験
料、防災士認証登録料を含む）

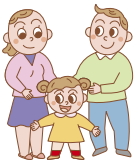
●思春期の子どもに伝えたい
こと ～自分を大切にす
るってどういうこと？～

時 8月8日⑥午後1時30分～
3時30分 講 CAPスペシャ
リスト 定 35人（申込順） 対
18才以上 所 市民プラザ 第
1会議室 申 問 7月6日④～
男女共同参画推進センター（☎
025・527・3624）
保育ルーム有り 対 6カ月以
上～就学前 定 5人（申込順）



男女共同参画 推進センター講座

●おとな向けワークショップ
子どもたち
の周りにある
「目に見えな
い暴力」から
身を守る方法
や、「らしさの押し付け」な
どについて考えます。



時 8月8日⑥午後1時30分～
3時30分 講 CAPスペシャ
リスト 定 35人（申込順） 対
18才以上 所 市民プラザ 第
1会議室 申 問 7月6日④～
男女共同参画推進センター（☎
025・527・3624）
保育ルーム有り 対 6カ月以
上～就学前 定 5人（申込順）

申 7月21日⑧まで
○クイズにチャレンジ
いろいろな国があつていろ
いな人がいます。人と違つ
てどういうこと？クイズで楽
しみながらジェンダー・多様
性・自己肯定感などについて
考えます。

時 8月8日⑥午前11時～午
後4時 講 チャールズ・スト
ラットンさん 定 なし（申込
不要・出入自由） 対 小・中
学生（小学生は保護者が同伴
してください） 所 市民プラ
ザ 第5会議室

循環型の暮らしが残る中ノ
侯を歩いたり、自然の中で採
取した材料を使ってものづく
りをしたりすることを通して、
SDGsについて自分たちが
できることを考えます。

地球環境学校 「SDGs学習会」

時 7月22日⑥・⑦午前8時30
分～午後5時 所 地球環境学
校（集合・解散は上越市役
所）※バスで移動します 対
小学4～6年生とその保護者
定 15組30人（抽選） 費 60
0円（工作材料費・保険料）
※昼食はご持参ください 講
NPO法人かみえちご山里

フアン倶楽部 申 問 7月9日
⑤までに環境保全課（02
5・526・3496）

上越圏域障害者地域生活 支援フォーラム2021

時 7月28日⑧午後1時30分～
4時30分（受付は午後1時～）
所 オールンプラザ 他 基調
講演Ⅱ朝日雅也先生（埼玉県
立大学教授）※オンライン出
演 ○シンポジウムⅡ障害の
ある人が働くことや自立する
ことについての意見交換 申
問 7月27日⑧までに実行委員
会事務局（上越地域振興局
健康福祉環境部内、☎02
5・524・6149、FAX 0
25・523・1322、
✉ng111930@pref.niigata.
lg.jp）

くるみ家族園 イベント湯

時 〇どくだみの湯：7月11日
⑥ 〇朝顔の湯：7月25日⑥
午前10時～午後9時 費 一般
420円、小・中学生210
円。（シニアパスポート、障
害者手帳などの提示による割
引制度有り） 所 くるみ家
族園（☎025・544・7
440）