

ヘルプマーク&ヘルプカードを知っていますか？

★ヘルプマークは援助が必要な人のためのマークです

義足や人工関節を使用している人、内部障がいや難病、妊娠初期の人など、援助や配慮を必要としていることが外見からは分からない人が、周囲に配慮を必要としていることを知らせることにより、援助を得やすくなるよう作成されたマークです。

ヘルプマークを持った人には、電車やバス内で席を譲ったり、困っているようであれば声をかけるなど、思いやりのある行動をしていただけるようご協力をお願いします。

★ヘルプマークを身に着けた人を見かけたら、こんな手助けをお願いします

●電車・バスの中で席をお譲りください

外見では健康に見えても、疲れやすかったり、つり革につかまり続けるなど同じ姿勢を保つことが困難な人がいます。また、外見からは分からないため、優先席に座していると不審な目で見られ、ストレスを受けることがあります。

●駅や商業施設などで声をかけるなどの配慮をお願いします

交通機関の事故等、突発的な出来事に対して臨機応変に対応することが困難な人や立ち上がる、歩く、階段の昇降などの動作が困難な人がいます。

●災害時は安全に避難するための支援をお願いします

視覚や聴覚などに障がいがあり状況把握が難しい人、肢体に障がいがあり自力での迅速な避難が困難な人がいます。

★ヘルプカードを知っていますか？

ヘルプカードは、援助を必要としている障がいがある人などが携帯し、いざというときに必要な支援や配慮を周囲の人をお願いするためのカードです。

ヘルプカードの携帯方法は、障害種別、状況、考え方によって異なります。「財布や定期入れに入れておく」「ケースに入れてカバンの外に取り付ける」などして、持ち歩きましょう。

例えば…

不自由なこと・苦手なこと

大きな音が苦手です／〇〇が不自由です／体に触れられることが苦手です

手助けして欲しいこと

連絡先に電話してください／周りの状況や提示を説明してください／手話が筆談をお願いします

病気や症状のこと

パニックになることがあります／〇〇アレルギーがあります／発作があります／人工透析をしています／ペースメーカーを使用しています

その他

カバンの中にコミュニケーションボードがあります／
災害時には〇〇小学校へ誘導してください／
カバンの中に詳しい情報が書いてあるノートが入っています

◆ヘルプマーク&ヘルプカードの配布

申し出のあった人に無料でお渡ししています。



◆◆ ご 紹 介 ◆◆

つじひろき
辻廣樹さん(北野)は、ヘルプマーク&ヘルプカードの普及のため、ボランティアで市内外の店舗に周知ポスターの掲示を依頼する活動などを行ってられます。

マイナンバーカードつくりませんか？

マイナンバーカードは、本人確認書類として使用でき、コンビニでの証明書の取得やe-Taxなどの各種サービスに利用することができます。今後は、健康保険証として利用することもできるようになり、運転免許証と一体化することも想定されています。この機会にマイナンバーカードをつくりませんか。

※マイナンバーカードができるまで1カ月半程度かかります。

※マイナンバーカードができましたらご自宅に交付案内通知を送付しますので、本人が受け取りに市民課まで来庁してください。(受け取りの際には、予約をお願いします。)



◆写真撮影および申請補助サービス

市民課および市民サービスセンターでマイナンバーカードの申請に必要な顔写真の撮影（無料）と申請補助サービスをしています。

希望される人は、事前に予約をお願いします。

▽サービス時間／月曜～金曜日（祝日は除く） 午前9時30分～11時30分、午後2時～4時

▽予 約 先／市民課☎587-6086、市民サービスセンター☎589-6430

◆出張申請サポート

平日に来庁いただけない人への対応として出張申請サポートを行います。

顔写真の撮影（無料）と申請補助サービスを行いますので、この機会をぜひご利用ください。予約と持ち物は不要です。

日 時…7月18日(日) 午前10時～正午

場 所…野洲図書館本館

問い合わせ…市民課☎587-6086、FAX586-3677

応援します！ 市民活動

新規に立ち上げたい・設立初期の補助を受けたい 団体の皆さんへ

市民活動を始めるにあたって、資金を必要とする団体や設立初期の活動費を必要とする団体に「市民活動促進補助金」を交付します。

対 象…次の①～⑥を全て満たす市民活動団体で、かつ6カ月以内に活動を始めようとする団体または設立3年以内の活動団体

- ①構成員が概ね10人以上で、その内5割以上が市民である団体
- ②団体の事務所、主たる活動場所が市内にある団体
- ③規約等を定め、責任者が明確である団体
- ④宗教的・政治的活動を目的としない団体
- ⑤公共の利益の増進に寄与する目的で非営利の活動をする団体
- ⑥暴力団員や暴力的不法行為を行う恐れがある組織の構成員がいない団体

補助額…10万円以内

※補助対象経費に対する上限を10万円とし、交付は初年度から起算して3年を限度とします。

※選考は、補助金交付要綱に基づき審査して行います。

また、必要に応じて聞き取り調査を行います。

※申請書は市民サービスセンターに設置しています。
市ホームページからダウンロード可

★ 令和2年度に新たに交付した団体を紹介します ★

○ボランティア・アクティブ・サービス

高齢化と核家族化が進む中、お互いを助け合う社会を創るという目的のため設立。

「余裕のある時に出来る範囲のことを行う」をモットーに活動している団体です。

○環境保護団体あちゃはび

気候危機が身近に迫っていることを多くの人に知ってもらうために設立。

エコな暮らしを提案しながら、一人ひとりの意識と行動が未来を守ることに繋がることを知らせ、自然豊かな未来を子どもたちに残せるように広く活動している団体です。

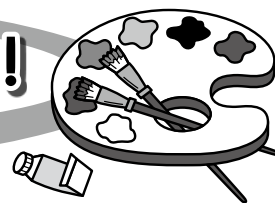
申請・問い合わせ…

7月30日(金)までに市民サービスセンター

☎589-6430、FAX589-6438

第18回 野洲市美術展覧会作品募集!

市美術展覧会に出品いただく作品を募集します



日 時… 9月11日(土)～19日(日) 午前10時～午後4時
(13日(月)は除く)

※19日は正午まで

場 所…野洲文化小劇場

応募資格…県内在住・在勤・在学者

※中学生以下は除く

応募作品…各部門1点

(自己の創造で制作した未発表のもの)

作品規格…

◇絵画…日本画・洋画・水彩画・パステル画・版画
など10号以上50号以内でわく張りか額装、
日本画は軸装可

◇彫刻…高さ1.8m以内で自立して陳列可能かつ、展
示に著しく支障をきたさないもの

◇工芸…木工・金工・陶芸・染織など。高さ1.8m以
内で自立して陳列可能かつ、展示に著しく
支障をきたさないもの

◇書…縦書き2×1m以内、横書き2×0.85m以
内で、わく張りか額装、軸装可

◇写真…四つ切りまたはA4以上1.8×1m以内で、
わく張りか額装(組写真は3枚以内で構成
するものとし、パネルの大きさは全体で1.8
×1m以内で、額装は長辺いっぱいの木材

や金属の棒、アングル等を渡し、ねじ等で
強く固定してください。

※各部ともガラス・アクリルなどのカバーやケースは
使用できません。ただし、水彩画・パステル画・版
画、押し花等はアクリルカバーのみ使用できます。

出 品 料…600円/1点

※高校生無料(身分証明要)

★作品の搬入(出品申し込み)は、次の
日時に野洲文化小劇場へ

▽9月4日(土) 午後1時～5時

5日(日) 午前10時～午後4時

募集要項等…7月中旬に生涯学習スポーツ課、シライ
シアター野洲、さざなみホール、野洲図
書館、歴史民俗博物館、市民サービスセ
ンター、各コミュニティセンターに設置
予定です。



令和4年 成人式・はたちのつどい開催のお知らせ



日 時…令和4年1月10日(祝) 午前10時～午前11時30分(受付/午前9時20分～)

場 所…シライシアター野洲

対 象…平成13年4月2日～平成14年4月1日生まれの市内在住および以前市内に在住していた新成人

☆☆☆ 令和4年 はたちのつどい実行委員募集! ☆☆☆

令和4年「成人式式典」と「はたちのつどい」を自主的に企画・運営する実行委員を募集します。

対 象…平成13年4月2日～平成15年4月1日生まれの市内在住者または、はたちのつどい実行委員経験者な
どで、成人式前日(令和4年1月9日(日)午後1時30分～5時)と成人式(1月10日(祝)午前8時～午後
0時30分)に出席できる人

内 容…成人式式典後の第2部「はたちのつどい(レクリエーション)」の企画・運営

※10月から原則毎週木曜日午後7時30分～9時に会議を開催します。

◆第1回 実行委員会

日 時…10月7日(木) 午後7時30分～

場 所…市役所本館



問い合わせ…生涯学習スポーツ課 ☎587-6053、FAX587-3835

低所得の子育て世帯に対する子育て世帯生活支援特別給付金 (ひとり親世帯以外分)のお知らせ

新型コロナウイルス感染症の影響を受けた子育て世帯を支援するため、「子育て世帯生活支援特別給付金（ひとり親世帯以外分）」を支給します。この給付は全国一律の制度です。

対象…令和3年3月31日現在、18歳未満の児童（障がいのある児童の場合は20歳未満）を養育し、次の①～③いずれかに該当する人

※令和3年4月以降令和4年2月末までに生まれる新生児も対象とする

※「子育て世帯生活支援特別給付金（ひとり親世帯分）」の対象児童は除く

対 象		申請手続き
①	令和3年4月分の児童手当または特別児童扶養手当の支給を受けている人であって、令和3年度分の住民税均等割が非課税である人	不要 ^(注)
②	対象①のほか、対象児童の養育者であって、令和3年度分の住民税均等割が非課税である人	必要
③	上記対象のほか、対象児童の養育者であって、新型コロナウイルス感染症の影響を受けて令和3年1月以降の家計が急変し、令和3年度分の住民税均等割が非課税である人と同等の事情にあると認められる人（家計急変者）	必要

(注) 令和2年所得が未申告の人は、非課税申告が済み次第の給付金支給となりますので、下記まで申し出ください。

給付額…児童1人あたり一律50,000円（1回限り）

申請手続き…▽対象①の人は、支給案内を7月中旬に送付予定ですので、しばらくお待ちください。

▽対象②の人は、申請案内を7月中旬に送付予定ですので、申請期限までに申請してください。

▽対象③の人は、案内の送付はありませんので、該当すると思われる人は申請期限までに申請してください。

その他詳細は市ホームページをご確認ください。

申請・問い合わせ…令和4年2月28日(月)までに子育て家庭支援課 ☎587-6884、FAX586-2176

！最終年度です 昭和37年4月2日～昭和54年4月1日生まれの男性の皆さんへ 風しんの抗体検査・予防接種のご案内

風しんは近年、成人男性を中心に流行がみられています。特に平成30年7月以降、患者数が増加しており、患者の中心は公的な予防接種の機会が一度もなかった世代の男性であることが分かっています。

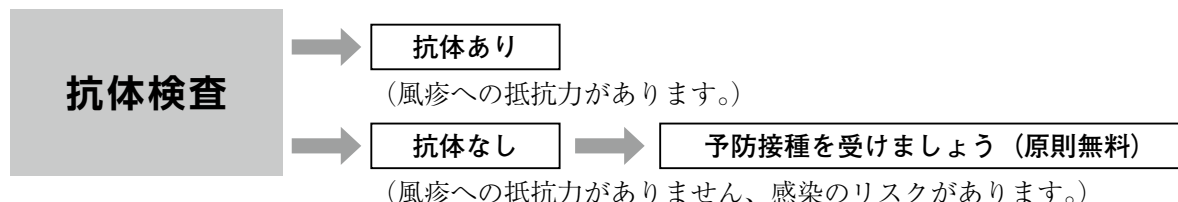
女性が妊娠初期に風しんウイルスに感染すると、胎児に感染して先天性風しん症候群（難聴、先天性心疾患、白内障および網膜症等）が高い確率で発生しますので、風しんの流行を防ぐことが重要です。

そこで、対象となる人に風しんの抗体検査を受ける機会と、抗体価が低かった人に対し公的な予防接種（風しんの第5期の定期接種）を受診する機会を設けています。

受診方法…無料クーポン券を持参し、実施医療機関、健診等の機会を受診してください。

実施医療機関は、厚生労働省ホームページに掲載されています。

※風しんの予防接種を受ける前または接種後に他の予防接種を受ける場合は、かかりつけ医もしくは健康推進課にお問い合わせください。



問い合わせ…健康推進課 ☎588-1788、FAX586-3668

野洲市総合教育会議を 開催します

「地方教育行政の組織及び運営に関する法律」に基づき市長と教育委員会が、十分な意思疎通を図り、本市教育の課題およびめざす姿等を共有し、同じ方向性のもと、連携してより一層民意を反映した教育行政を推進するため、「総合教育会議」を設置しています。

これに伴い令和3年度第1回目の会議を次のとおり開催します。

会議は公開で行いますので、どなたでも傍聴できます。

日 時…7月7日(水) 午後1時30分～3時

場 所…市役所本館3階第1委員会室

構成員…市長、教育委員会（教育長および教育委員）

内 容（予定）…野洲市教育振興基本計画第3期（案）
について

問い合わせ…教育総務課 ☎587-6014、FAX587-3835

8・1台帳の申告を！ 「農家台帳申告書」

8月1日を基準日として、農家台帳の申告をお願いします。

なお、申告書は、7月下旬に郵送または農業組合長を通じて配布します。

農家台帳の申告により、農業者の実態を調査するとともに、軽油の免税証明（耕作証明）など、さまざまな証明等の根拠となりますので、内容をご確認の上、提出をお願いします。

問い合わせ…農業委員会事務局

☎587-6007、FAX587-3834

夏休み！^{ながはらごてんあと}永原御殿跡の発掘調査体験教室

昨年も好評の「永原御殿跡」^(※)の発掘調査体験教室を実施します。発掘調査への参加で、歴史発見の最前線に立ち会っていただきます。

(※) 永原御殿跡…徳川家康・秀忠・家光が江戸～京都間の往来で宿泊した専用城郭

①「永原御殿セミナー」

日 時…7月31日(土)・8月1日(日)

午前10時～11時50分

場 所…中主防災センター2階防災研修室または江部自治会館

内 容…発掘体験にあたり、永原の歴史と永原御殿跡について事前学習します。

②「発掘体験」

日 時…8月7日(土)・8日(日)・21日(土)・22日(日)

午前10時～11時50分 ※雨天中止

場 所…国指定史跡永原御殿跡（野洲市永原）

内 容…永原御殿「本丸東之御門」跡の発掘調査作業に参加します。

【共 通】

対 象…小学5年生以上

※小学生は保護者同伴要

参加費…無料

※①「セミナー」は2日間同一内容となります。いずれかに参加してください。

※②「発掘体験」は参加希望日を申し込み時に聞き取り、日程調整の上、後日正式参加日と当日の持ち物等を連絡します。（約100㎡の調査区で1日につき先着10人程度を予定）

※市で保険（傷害・危険）に加入します。

申し込み・問い合わせ…

7月12日(月)～21日(水)までに文化財保護課

☎589-6436、FAX589-5444

《お知らせ》

各種事業やイベント等の開催記事を掲載していますが、新型コロナウイルス感染症対策により中止・延期になる場合があります。なお、開催は感染症対策を講じた上で行いますので、参加される人や会議等を傍聴される人はマスクの着用等にご協力ください。また、倦怠感や発熱等の症状がある場合は参加を控えてください。

夏休みふれあい 料理教室を開催します

児童と保護者、給食センター職員がともに料理する体験をととして、学校給食に関する理解を高め、料理を作ることの楽しさや食への感謝を育みます。

日 時…8月5日(木)・6日(金)
午前9時45分～午後1時
(受付／午前9時30分～)

場 所…野洲市学校給食センター
(野洲市八夫2479番地)

対 象…市内在住の小中学生とその保護者、
各日先着12組(1組2人まで)

内 容…信長ごはん、ピワマスのホイル焼き、泥亀汁、
丁稚ようかん(予定)を作ります。

参加費…500円/人(保険代含む)

申し込み・問い合わせ…

7月7日(水)午前8時30分～
9日(金)午後4時までに野洲
市学校給食センター ☎589-
1011、FAX589-1022



第2回 生涯学習カレッジ を開催します

地域の歴史や文化、健康などについて楽しく学び、
学習成果を地域に発信してもらうことを目的に、令和
3年度野洲市生涯学習カレッジを開催します。

日 時…7月31日(土) 午前10時～正午
(受付／午前9時30分～)

場 所…コミュニティセンターなかさと大ホール

対 象…どなたでも、先着50人

内 容…▽講義「高齢者見守りについて」/
高松智画さん(龍谷大学社会学部准教授)
▽介護体験/野洲慈恵会職員

参加費…無料

申し込み・問い合わせ…

7月29日(木)までに生涯学習スポーツ課
☎587-6053、FAX587-3835



第12回「まなび野洲検定2021」

小・中学生が、郷土の自然環境、歴史や文化、産業
について興味と関心を高めるために、「まなび野洲検
定」を実施します。

日 時…8月中旬～9月初旬

場 所…小・中学校

対 象…小学4年生～中学3年生

出題等…「まなび野洲検定」ジュニア版～令和3年版
～テキストの中から、中学生は50問、小学生
は表現をやさしくした問題30問を30分で解き
ます。

検定区分…中学1級、2級、3級および小学1級、2
級、3級とし、それぞれ「おおむね90%正
解」で1級、「75%」で2級、「60%」で3
級を合格とします。

申し込み…7月9日(金)までに申込書を各学校へ提出し
てください。

※申込書は各学校に設置しています。

※結果発表は、各学校を通じて行います。

問い合わせ…教育研究所 ☎587-6028、FAX587-3835

山本忠敬原画展 & 山本洋子さん講演会

のりものの絵本の第一人者として数多くの人気作を遺
された山本忠敬さんの原画展を開催します。

また、忠敬氏夫人・洋子さんの講演会も同時開催し
ます。

魅力たっぷりの「のりものの世界」をどうぞお楽し
みください。

◆原画展「のりものの絵本作家・山本忠敬原画展」

日 時…8月6日(金)～19日(木) 午前10時～午後6時

場 所…野洲図書館本館

◆講演会「のりものの絵本作家・

山本忠敬の絵本づくり」

日 時…8月8日(日) 午前10時30分～正午

場 所…野洲図書館本館ホール

対 象…どなたでも、先着30人(大人向け)

申し込み…7月2日(金)から電話または野洲図書館カ
ウンターで受け付けします。

※託児はありません。

申し込み・問い合わせ…

野洲図書館 ☎586-0218、FAX587-5976

手話という言語を学びコミュニケーションの幅を広げよう ～ 野洲市手話奉仕員養成講座【入門編】受講生募集～

聴覚障がいのある人について正しい理解を深めるとともに、相手の簡単な手話が理解でき、手話であいさつ、自己紹介程度の会話ができるようになることを目的に開催します。

当講座は令和3年度の【入門編】と【基礎編】（令和4年度開催予定）の受講でカリキュラム修了となります。

日時…9月3日(金)～令和4年2月25日(金) 毎週金曜日午前10時～正午（全24回）

場所…コミュニティセンターきたの2階研修室1・2

対象…次の①②いずれにも該当し、全課程が受講できる人、25人

①平成18年4月1日以前生まれの市内在住・在勤者

②今までに同様の講座を受講したことがない人

※定員を超えた場合は、受講動機を参考に選考します。

受講料…無料

※テキスト代（3,300円）別途要

申し込み・問い合わせ…

7月26日(月)までに申込用紙に必要事項を記入の上、障がい者自立支援課 ☎587-6087、FAX586-2177

※受講者は申込者本人に限ります。申し込みが10人未満の場合は開催を中止します。

※申込用紙は、障がい者自立支援課、市民サービスセンター、各コミュニティセンターに設置しています。

※入門編出席が80%以上等の条件を満たした人が基礎編を学べます。

※託児は設けていません。



国民年金保険料 免除等の申請手続き

保険料が納め忘れの状態、万一、障害や死亡といった不慮の事態が発生すると、障害基礎年金や遺族基礎年金を受けられない場合があります。

経済的な理由等で国民年金保険料を納付することが困難な場合には、保険料の納付が免除・猶予となる「保険料免除制度」や「納付猶予制度（50歳未満）」がありますので、申請手続きをしてください。

令和3年度分（7月分～令和4年6月分）の免除等の受け付けは、7月1日から行います。

また、申請時点の2年1カ月前の月分までさかのぼって申請することができます。

失業等により保険料を納付することが経済的に困難になったものの、申請を忘れていた期間がある人は、ご相談ください。

問い合わせ…市保険年金課 ☎587-6081、
FAX586-2177
草津年金事務所 ☎567-2220

児童扶養手当支払いの お知らせ

7月期の支払いは、7月9日(金)の予定です。

※5月・6月分の手当が対象です。

※現在受給している人が婚姻（事実婚を含む）等をされた場合や、受給者本人や扶養義務者が年度の途中で所得の修正申告をした場合は届け出が必要です。

問い合わせ…子育て家庭支援課

☎587-6884、FAX586-2176



甲賀踏切拡幅工事に着手します

甲賀踏切は野洲駅の南側に位置し、付近には幼稚園やこども園等があることから多くの歩行者や車両が通行します。この踏切には、現在、歩道がなく歩行者と車両が混み合う危険な状況であることから、今回、踏切の両側に歩道を整備します。

なお、工事は鉄道を運行しながらの作業となるため、夜間工事や通行止めを行う予定です。詳細は予告看板などでお知らせします。

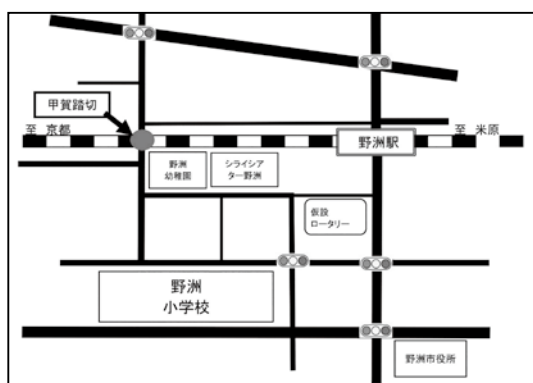
工事期間中はご迷惑をおかけしますが、ご協力をお願いします。

工事期間…7月～令和5年3月

事業主体…野洲市

施工主体…西日本旅客鉄道(株)

問い合わせ…道路河川課 ☎587-6323、FAX586-2176



安全なまちづくりをめざして

夏休みにおける少年の非行・ 犯罪被害防止と有害環境の浄化

県内における窃盗犯や粗暴犯などといった刑法犯罪で検挙補導された少年は、前年と同数の366人であり、再犯率は全国平均を上回りました。

また、児童買春や児童ポルノなど被害件数は増加しており、少年の非行・犯罪被害状況は依然として厳しい状況にあります。

子どもに有害な情報が氾濫しているインターネットは大きな要因と考えられ、適正利用等の対策が重要な課題となっています。

こうした中、夏休みに入ると開放感や気の緩み等から子ども達が非行に走ったり、犯罪被害に巻き込まれたりする危険性が高くなります。地域の皆さんで子ども達を見守っていただき、非行・犯罪被害防止活動、また、フィルタリングの普及活動等による有害環境の浄化に取り組みましょう。

問い合わせ…守山警察署 ☎583-0110

野焼きは 禁止されています！

ごみを野外で燃やすことは、「廃棄物の処理及び清掃に関する法律」で原則禁止されています。違反すると、5年以下の懲役もしくは1,000万円以下の罰金、またはその両方が科されることがあります。

例外として、

①風俗習慣上または宗教上の行事を行うために必要な廃棄物の焼却
(例：どんと焼き等)

②農業、林業または漁業を営むためにやむを得ないものとして行われる廃棄物の焼却
(例：農業者が行う稲わら等の焼却)

等が認められていますが、周囲の生活環境に支障を与え、「煙たい」「臭い」といった苦情等がある場合は行政指導の対象となります。

※農業資材や家庭ごみを田畑に持ち込み燃やすことは違法行為です。

問い合わせ…環境課 ☎587-6003、FAX587-3834

熱中症を予防しましょう！

熱中症は気温や湿度が高いなどの環境で体温調整機能がうまく働かなくなり、体内に熱がこもった状態を指します。重い場合は命にかかわる危険な病気です。梅雨明けには特に熱中症のリスクが高まります。感染症予防に気をつけながら例年以上に熱中症に注意しましょう。

熱中症は一人ひとりが正しい知識を持つことで防ぐことができます。

◆ 熱中症予防行動のポイント ◆

①暑さを避けましょう

気温の高い日や時間帯は外出を控え、できるだけ風通しのよい日陰など涼しい場所で過ごしましょう。換気扇や窓の開放によって換気を確保しつつ、エアコンや扇風機を利用し部屋の温度を調整しましょう。



②適宜マスクをはずしましょう

気温・湿度が高い中でのマスクの着用は体内に熱がこもりやすくなり、のどの渇きも感じづらくなり、知らないうちに脱水が進んでいることがあります。

マスクを着用している時は、負荷のかかる作業や運動を避け、周囲の人と十分な距離（2m以上）を確保し、マスクをはずして休憩しましょう。



③こまめに水分補給しましょう

のどの渇きを感じなくても、こまめに水分・塩分、経口補水液などを補給しましょう。アルコールは尿量を増やし、体内の水分を排泄するのでかえって危険です。

★ 高齢者や乳幼児は特に注意が必要です ★

熱中症患者のおよそ半数は65歳以上の高齢者です。高齢者はのどの渇きを感じにくいいため、室内でも熱中症になりやすく、こまめな水分補給が必要です。

乳幼児は体温調整能力が十分に発達していないので、気を配る必要があります。顔が赤く、ひどい汗をかいている時は涼しい場所で休息させましょう。

また、車内の温度は短時間で急上昇するため「エアコンを使用しているから」「短時間だから」と子どもだけを車内に残すのは絶対にやめましょう。



いち早く見つける熱中症のサイン

	軽 度	中 度	重 度
症 状	めまい、立ちくらみ、手足のしびれ、筋肉痛やこむら返り、汗が止まらないなど	頭痛、吐き気、体がだるい、嘔吐、力が入らないなど	名前を呼んでも意識がない、けいれん、体にさわると熱い、言動がおかしい、まったく歩けないなど
対 処 方 法	●意識がある時は涼しい場所へ移動させ、水分と塩分や経口補水液、スポーツドリンク等を補給しましょう。 ●衣服をゆるめ、体を冷やしましょう。（特に首の回り、脇の下、足の付け根など） ●症状が改善しない時は受診しましょう。		●意識がない時は肺などに誤嚥（ごえん）してしまうので、水分補給は禁物です。 ●すぐに救急車を呼びましょう。

問い合わせ…健康推進課 ☎588-1788、FAX586-3668