

テレビに映る
中国の97%は嘘である

小林史寛/著



今、書店で売られている本の第一位。テレビ局の敏腕プロデューサーが、実際に中国を見て、聞いたことをもとに上梓(じょうし)。

熱中症とは

高温・多湿の環境下で、体温調節や発汗作用が上手に働かなくなることによって発生する病気です。

死に至る恐れのある病態ですが、適切な予防法を知っていれば防ぐことができます。

これからの季節は、熱中症になりやすい気候です。体調に注意し、上手に予防していきましょう。



車内は特に危険!



エアコンを切って1時間で車内温度は50℃を軽く超えます。「ちょっとの間だから大丈夫だろう」と、お子さんやペットを車内に残したまま車を離れることは絶対にしないでください!

周りの人が注意してあげてください

高齢者

高齢者は若年者より体内水分が少なくなるため脱水症状に陥りやすくなっています。

こまめに水分を摂りましょう。寝たきりの高齢者がいる場合は特に注意してあげてください。

子ども

晴天時は照り返しなどにより地面に近いほど気温が高くなります。このため大人が暑ければ、子どもはさらに高温な環境にいます。ベビーカーの乳幼児にも注意が必要です。

日常生活では、スポーツ、農作業、散歩などの屋外での活動中に発症しやすいだけでなく、室内でも発症します。室内の気温が上がり過ぎる前に、エアコンの使用や風通しを良くするなど、体に合った環境にしましょう。

熱中症を予防しよう

①体調の管理

「睡眠不足」「過労」「二日酔い」「風邪などの病気」で体力がおちている時に、暑い外を歩き回ったり運動をしないこと。

②環境の調整

「風通しの良い」「吸湿性のある」服装に。外出時には帽子や日傘を準備し、時折涼しい木陰やクーラーのある室内で休憩をとる。

③水分補給と塩分補給

冷たい水をこまめに飲む。大量に汗をかくことは水分だけでなく塩分も同時に失われています。塩分が不足することで「熱いれん」を起こす可能性があります。適した飲み物はスポーツドリンク。ただし、摂取カロリーが気になる方は少し薄めて飲むようにしてください。

帽子!

水分補給!



市長談話室

19

平成の大合併とその後

土佐経済同友会の地方行政改革委員会からの依頼を受け、5月21日に「平成の大合併とその後」について、お話しをさせていただく機会がありました。そこで、私自身あらためて合併について考えることができました。平成11年以降、日本全体が市町村合併という大きなうねりに包まれていたとき、私たちのまちにおいても同様に、合併について協議を繰り返して行っていました。そして平成18年3月1日、まちが変わることへの寂しさと新たなまちへ向けての希望の中、香南市ができました。

合併を振り返る

◆基礎自治体の役割と合併

地方自治体は、住民の人生支援や生活支援を担い、複雑・多様化する住民ニーズに対応しながら、住民サービスを維持・向上させていくことが常に求められています。平成の大合併は、生活向上・地域活性化のための手段として実施されました。

◆合併による変化と課題

合併により、行財政運営の効率化

◆検証の必要性

合併により事務所は本庁・支所体制となり、市民の方は業務内容によって庁舎間を移動する必要があったり、支所に知った職員がなくなったりと、心理的に距離を感じるといった声を聞くことがあります。日々の生活の積み重ねと歴史の中でつくられてきたまちへの想いをこれからも大切にしながら、旧町村単位の意識から「香南市が我がまち」と思えるまちづくりをじっくり取り組んでいかなければならないと思っています。

合併の検証と将来の香南市像を明確にすることで、皆さんと共に「住んでみたいまち香南市」を目指し、まちづくりを進めてまいります。



清藤真司