そろそろ夏本番 熱中症に注意しましょう！

問合せ　健康課（保健センター内）㊥626

特に記載がない場合、市役所の受付時間は土・日曜日、祝日を除く午前8時30分～午後5時です。申込みの記載がない場合は直接会場へ。費用の記載がない場合は無料です。

熱中症は、発汗による体温調節などが上手く働かなくなり、体内に熱がこもることによって、めまいや大量の発汗、立ちくらみ、筋肉痛、生あくび、筋肉のこむら返りなどの症状があらわれます。

東京消防庁管内では令和7年の熱中症による救急搬送人員は過去最多となる9,203人でした。全体の半数以上を65歳以上の高齢者が占め、そのうちの7割以上が後期高齢者です。高齢者は熱中症になりやすいことに加え、重症化しやすいため特に注意が必要です。周囲の方と声を掛け合うなど、みんなで熱中症を予防しましょう！

暑さを避けるポイント

①エアコンなどで温度をこまめに調節
②遮光カーテン・すだれの利用、打ち水の実施
③外出時には日傘の使用、帽子の着用
④天気のよい日は日陰の利用、こまめな休憩
⑤吸湿性・速乾性のある通気性のよい衣服を着用
⑥保冷剤・氷・冷たいタオルなどで体を冷やす

水分補給のポイント

①のどが渇いていなくてもこまめに水分補給
②1日あたり1.2ℓ（コップ約6杯）が目安
③起床時・入浴前後に水分補給
④大量に汗をかいたら塩分補給も忘れずに
※水分・塩分の摂取量はかかりつけ医の指示に従いましょう

熱中症が疑われたら

①エアコンが効いてる室内や風通しのよい日陰など涼しい場所へ避難
②衣服をゆるめ、体を冷やす（首の周り、脇の下、脚の付け根など）
③経口補水液を補給
※経口補水液を一度に大量に飲むと、ナトリウムの過剰摂取になる危険もあるため注意しましょう。治療中などにより、医師に水分の摂取について指示されている場合は、指示に従ってください。
※自力で水が飲めない・応答がおかしい時は、ためらわずに救急車を呼びましょう！

救急車を呼ぶか判断に迷ったときは、東京消防庁救急相談センターへ相談してください。
▶東京消防庁救急相談センター
☎#7119または☎521-2323（多摩地区）

クーリングシェルター（指定暑熱避難施設）の活用

「熱中症警戒アラート」発表時は、外出をなるべく控えて、暑さを避けましょう。

熱中症予防のため休憩場所として活用してください。

■市内のクーリングシェルター

市役所庁舎	土・日曜日、祝日を除く 午前8時30分～午後5時
保健センター	
福祉センター	
水道事務所	
プリモホールゆとろぎ	月曜日を除く 午前9時～午後10時
S＆Dスポーツアリーナ羽村	月曜日を除く 午前8時40分～午後10時
S＆Dスイミングプラザ羽村	
産業福祉センター	月曜日を除く 午前9時～午後9時30分
東児童館	木曜日を除く 午前9時～午後5時
中央児童館	金曜日を除く 午前9時～午後5時
西児童館	火曜日を除く 午前9時～午後5時
いこいの里	日曜日を除く 午前9時～午後4時30分

※プリモホールゆとろぎ・S＆Dスポーツアリーナ羽村は、月曜が祝日の場合開館し、翌平日を休館します。

＊クーリングシェルターとは

冷房施設があり、暑さを避けて休憩ができる市町村が指定した施設で、熱中症特別警戒アラートが発表された時に開放するものです。羽村市では12の施設をクーリングシェルターとして指定しています。

▲厚生労働省「熱中症予防のための情報・資料サイト」

▲市公式サイト

羽村市の土地区画整理事業 ～土地区画整理事業ってナニ？⑥～

二次元コードがついている記事は、二次元コードをスマートフォンで読み取ると、市公式サイトなどで詳しい内容を確認したり、そのまま申込みを進めたりすることができます。

羽村市の土地区画整理事業の状況や事業の仕組みなどについてお知らせします。

問合せ　区画整理課㊥280

◀市公式サイト

■羽村羽ケ上土地区画整理事業（昭和56年度～平成12年度）

羽村市で五番目に施行された土地区画整理事業で、羽村市が施行者です。農地の宅地化が進む羽ケ上地区（羽加美一丁目）、面積約19.29haの区域で行いました。

狭い農道を利用した無秩序な宅地開発を防ぐとともに、都市計画道路や公園、上下水道施設などの整備拡張を行い、誰もが安全・安心で、便利で快適なまちづくりを目指しました。

用語説明　清算・清算金

土地区画整理事業では、従前地（整理前の宅地）と換地（整理後の宅地）を、それぞれの位置や形状・地積などを考慮し、換地の地積を算出します。しかし、減歩緩和を受ける場合や、公共施設として使用されている土地は換地が交付されないなど、権利者によっては、減歩による換地後の地積に不均衡が生じる場合があります。これを是正するため、金銭を徴収または交付することを「清算」といい、徴収交付される金銭を「清算金」といいます。徴収額と交付額は等しくなり、地区全体で差引きゼロになるよう決められています。

なお、清算金の算定にあたっては、事業の工事完了時期に、不動産鑑定士などの土地の評価に精通した方の意見を聞いた上で、固定資産税評価額や相続税評価額などを勘案し定めます。

▲羽村羽ケ上土地区画整理事業の概要図

▲区画整理前の羽ケ上地区

▲区画整理後の羽加美一丁目（現在）

シリーズ環境を考える
なるほど、そうだったのか

第130回　食料自給率38%で大丈夫？

クール　エコちゃんは日本の食料自給率がどれくらいか知ってるかなあ？

エコ　うーん、40%くらいかな。

クール　そうだね。食料自給率は、国内の食料供給に対する国内生産の割合を示す指標で、令和6年度の食料自給率は38%だったんだ。つまり残りの62%は外国から輸入しているっていうことになるね。

エコ　それじゃあ、私たちが食べている食料の3分の2くらいが輸入されているということですか？でも、みんながちゃんと食べられる分の食料があれば、国内のものでも海外のものでも問題ないですよね。

クール　そうだね。でも、地球温暖化が進むと今までのように作物が獲れなくなるよね。世界的に食料の生産量が低下したら、日本に輸出してくれる量が変わるかもしれないよね。

エコ　えっ！じゃあ食料が足りなくなっちゃうんですか？

クール　そうならないよう、国は食料の安定的な供給のためには国内の農業生産を増やすことや、安定的な輸入と備蓄の確保が大事だと考えて発信しているんだ。

エコ　そうだったんですね。何か私たちに出来ることはありますか？

クール　これまでも、「食べものを大切に」という事を勉強してきたよね。セールだからといって、たくさん買って、使い切れなかったり、作りすぎて食べきれなかったり、もったいないことをしていないかな？

エコ　耳が痛いです。私の家でもやっていたかもしれないです。

クール　それから地球温暖化を防止して作物の生育環境を守ることだね。

エコ　そうですね。地球温暖化の防止のためには、二酸化炭素の排出量を減らすことが大切なんですよね。いろいろな取組みを、みんなでコツコツと続けられるよう、頑張ります。

問合せ　環境政策課㊥226

▲エコちゃん

▲クール先生