

みらい・まち・なかの

梅雨を彩る紫陽花の季節。紫陽花はさまざまな色があり、また、咲き始めてから終わるまでに色が変化します。それは紫陽花自身と育つ環境によるそうですが、美しさだけでなく、違いや変化を味わえるのも紫陽花の良さだと思います。

先日、中野区と明治大学との連携講座「ダイバーシティ都市・中野をつくる」で、国際日本学部の学生に、区の現状や課題についてお話ししました。鋭い質問が次から次へと。また、自らの実体験に基づいた具体案を示す学生に思わずうならされる場面も。中野の未来を共に考えるパートナーにまた出会えた嬉しくなりました。今後は、学生に区職員が加わってグループでディスカッションを重ねるとのこと。学生たちによる提案が楽しみです。

また、今月2日には中野区の将来像を描く、新しい基本構想の策定に向けて、区民と区職員によるワークショップが開催されました。無作

為で抽出させていただいた区民の方々と職員がテーマごとにグループで話し合う新たな試みです。8日には2回目のワークショップが開かれますが、どういった議論が交わされるのか、非常に楽しみにしています。区職員にとっても、このワークショップが気づきの場となり、これを機に一層現場へ出て、実際の状況を肌で感じることに努めてほしいと思います。

中野区は、あらゆる個性を受け入れるまち。紫陽花のように、さまざまな色があり、違いや変化のある、そして、愛着と誇りの持てるまちにしていきたいと考えています。区は多くの皆さんが区政に関わり、それぞれが力を発揮しやすい環境づくりに努めます。みんなで将来を見据えながら、中野のまちづくりを進めていきましょう。

区長 酒井直人



熱中症を予防しましょう

保健予防係(中野区保健所)
 ☎(3382)6500
 FAX(3382)7765

熱中症とは、暑さによって引き起こされる、さまざまな体の不調のこと。暑さに体が慣れていないこの時期は特に注意が必要です。

日頃から健康管理に注意し、次のような対策をして、熱中症を予防しましょう。



屋外	屋内
<p>こまめに休憩し、水分・塩分を補給する</p>	<p>風通しを良くし、扇風機やエアコンを適切に使って、室温が高温にならないようにする。目安は室温28℃前後</p> <p>カーテンやすだれなどで直射日光を遮断する</p>
<p>帽子や日傘を使って直射日光を避ける</p>	<p>のどの渇きを感じなくても、こまめに水分を補給。大量に汗をかいていたら塩分も</p>

お子さんや高齢の方は、特に注意を

- ◆ 小さなお子さんは、地面に近く高温にさらされます。乳幼児を連れての炎天下の外出は避けましょう。また、短時間でも自動車内への置き去りは絶対にしないでください
- ◆ 10代の熱中症は、グラウンドなど屋外で発生する傾向にあります。体育の授業や部活動、課外授業などでは、監督者も予防に気を配りましょう
- ◆ 高齢の方は、就寝中の脱水予防のため枕元に飲料を用意して、夜間も水分を補給しましょう。また、一人暮らしの方には、近所の方も注意して見守りを

「涼み処」として高齢者会館等のご利用を

場所などについて詳しくは、区HPをご覧ください。南都すこやか福祉センター ☎(3382)1660へ問い合わせを

暑さ指数(WBGT)で熱中症危険度を確認

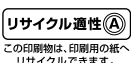
環境省熱中症予防情報サイト
<http://www.wbgt.env.go.jp/>

救急車を呼ぶかどうか判断に迷った時や

急手当てのアドバイスが必要な時は、電話で東京消防庁救急相談センター(#7119)へ

次号予告

〈特集〉子ども・子育て・教育 拡大版



日本製紙「リサイクル上質70」を使用しています。この紙の古紙パルプ配合率については、製紙会社の出庫証明書により、確認済みです。

☆区内各家庭の郵便受けなどに配布しています。情報活用後は、資源として古紙の集回回収へ