# に気を付けましょう

⇒健康推進課(保健センター内、囮774-1411・風776-7355)

昨年の夏は記録的な猛暑となり、市内でも110人の人が熱中症とみられる症状で救急 搬送されました。ことしの夏の関東甲信越地方は、平年並みか平年以上の暑さになる確 率が高いとされていますが、東日本大震災の影響で、夏場の電力不足が懸念され、「節電」 を意識した生活をすることが求められます。

熱中症を正しく理解し、健康に注意しながら節電しましょう。



VA

間

0

体

は、

熱中

症

とは

# 熱中症の予防対策

## ①水分をよく取りましょう

屋外・屋内を問わず、水分を小ま めに取ることは熱中症対策の基本で す。喉が渇く前に水分を補給しましょ う。水分は水やお茶で構いませんが、 汗をかいたときにはスポーツドリン クなどを活用し、ナトリウム(塩分) も一緒に取ることが大切です。

# ②暑さ対策の工夫をしましょう

## ●活動する時の工夫

運動や農作業などをする時は、休 憩を小まめに取りましょう。熱を逃 がしやすい素材や白っぽい色の服を 着用し、帽子をかぶることも大切で す。

## ●体力低下の予防

体調を整え、体力を維持すること も暑さ対策につながります。十分な 休養を取り、栄養バランスのよい食 事を心掛けましょう。またアルコー ルは脱水症状を進めるので、運動や 野外活動の時に飲むことは危険で す。二日酔いの時も無理をしないよ うにしましょう。

### ●その他の暑さ対策

- ・家の中の風通しを良くする
- ・扇子やうちわを使用する
- すだれやよしずを使って日陰を作る
- ・保冷剤で首や脇の下を冷やす
- ・風呂の残り湯などで打ち水をする

## ③エアコンは上手に使いましょう

ことしは節電も考えて、エアコン を使う時は28度に設定することをお 勧めします。また湿度は70気を超え ないように注意しましょう。温湿度 計などで正しく室内環境を知ること が大切です。

## 特に注意が必要な人 乳幼児

水分を小まめに飲ませ、服装 にも気を配るようにするなど、



日頃から様子を十分 観察しましょう。

また、車内や部屋 の中など、気温が上 がりやすい場所では 一人にしないように してください。

### 高齢者

体温調節機能の低下により、 熱中症の危険が高いとされてい ます。喉が渇かなくても水分補 給をするように心掛け ましょう。入浴や睡眠 の前後に水分を取るこ とをお勧めします。

します。 汗を を総称して「熱中症 が 害 沢 な た やナ ŋ できなくなっ が起きます。 11 か まま汗をかき続けると、 11 ۴ 7 運 リウム 0) 体 動 時に 内に などを にたまっ 水分や塩 その て起こる身体 塩 したり 」と呼びます。 分 結果、 )不足 た熱を 分を す ると、 体 13 温 補 異

蒸し 暑 11 環 境 13 よる 発散 長 水

# 熱中症が起こりやすい環境

### 気温・湿度が高い時

同じ気温でも、湿度が高い時の方が注 意が必要です。

### 風がない時

節

汗が蒸発しにくく、体温調節の効果が 得られません。

### 急に暑くなった時

暑さに対する「慣れ」も大きく影響しま す。日頃から適度に汗をかく習慣を付 けましょう。

### 日差しが強く照り返しが強い時

赤外線による熱を受け、体温を上昇さ せる要因になります。

に重症になることがあり、

命に関 症状でも急

ります(左図参照)。

軽い

こともあるので注意が必要です。

体調 わる

すぐれない場合は、

早めに医療機

## 【図】症状と対処法

重症度	症状	対 処 法
軽症	目まい、立ちくらみ、 足の筋肉がつる	涼しい環境 体を冷やす 水分・塩分の補給
中等症	頭痛、吐き気、だるさ	救急車を呼ぶ 体をしっかり冷やす できるなら水分・塩分の補給
重症	ふらふらする、立てな い、意識障害、けいれ ん	首筋、脇の下、足の付け根を冷やす 横向きで 安静に

で受診してください Ĺ 呼んでください また意識がない、 を見つけ た時 は、 反 応が すぐに救急車 な

熱中 症 の 症状と対処法

一年症の症状には次のようなも

0 が



# 「みとめ合い 思いやり ともに輝く!」をスローガンに

⇒男女共同参画課(Ⅲ778-5111· M778-5112)

男女が互いの人権を尊重し、一人一人の個性と能力を十分に発揮できる男女共同参画社会の実現を目指し、総合的・計画的に推進するための基本計画として、「第2次デュエットプラン21(上尾市男女共同参画計画)」を策定しました。スローガンは「みとめ合い 思いやり ともに輝く!」です。

この計画は、平成13年度から10年間の計画として施行してきた「デュエットプラン21」の後継の計画とし、市男女共同参画審議会で検討を重ね、取りまとめたものです。計画期間は平成23~32年度の10年間です。

# 男女共同参画社会の実現

# 第2次デュエットプラン21 DV施策に関する基本計画

## 条例の基本理念

- 1. 男女の人権の尊重
- 2. 社会における制度・慣行にとらわれない配慮
- 3. 政策等の立案及び決定への男女共同参画
- 4. 家庭生活と社会生活における活動への対等な参画
- 5. 生涯にわたる性と生殖に関する健康と権利の尊重
- 6. ドメスティック・バイオレンスその他の性 別に起因する暴力の根絶
- 7. 国際的協調

### 3つの重点項目

- 1. 男女共同参画の視点に立った社会制度の見直しと意識改革
- 仕事と生活の調和(ワーク・ライフ・バランス)の推進
- 3. 配偶者等からの暴力の根絶と被害者の自立 支援

共同参画審議会長(右)答申する川添美央子市男女昨年11月22日、島村市長に



# 4つの目標と目標値の設定

プランは、計画項目を4つの目標に分けて構成しています。

目標 1 男女共同参画の意識づくり/男女共同参画 の視点から男女平等や性を尊重する学習の機会の 提供や意識の醸成

目標 2 配偶者などからの暴力(DV)の根絶に向けた社会づくり/ DVの根絶と被害者への支援体制の充実

目標3男女共同参画の環境づくりの推進/家庭・ 地域社会・職場などでの男女共同参画の推進

**目標 4** 男女共同参画のシステムづくり/女性の社会参加を促進するための環境整備を推進

※目標ごとに計画項目の一部の目標値を設定しました。これにより、施策推進の成果の一部が数値化され、施策の進捗状況が具体的に分かるようになっています。

# DV基本計画としての位置付け

平成19年に改正された「配偶者からの暴力の防止および被害者の保護に関する法律」(通称 DV防止法)で基本計画の策定が求められています。

プランの策定に当たって、目標 2 に DVに関する施策を大幅に盛り込み、DV基本計画の内容を合わせ持った内容にしました。

特に、DV被害者に対する相談や自立に向けた支援、関係機関との連携を通して、DV被害者の支援体制を充実していきます。また、DV被害者や加害者にならないための取り組みも推進していきます。



# 市長

無理のない節電を

市長 島村

穰

市民の皆さん、こんにちは。市長の島村です。 本格的な夏の到来を目前に控え、蒸し暑い日が続 きますが、いかがお過ごしでしょうか。

猛暑を迎えると、外出を避け家にこもりがちにな りますが、私たちにとって"家"は、単に暑さ寒さを 和らげてくれるだけでなく、家族の成長を見守り、 大切なものを守ってくれるアルバムのようなもので はないでしょうか。

家族の成長といえば、平成2年の放送開始から20 年以上にわたりホームドラマの代名詞となっている 『渡る世間は鬼ばかり』がありますが、子役の成長 を自分の家族のように見守っている人も多いと思い ます。その脚本家である橋田寿賀子さんは、「家族 がみんな忙し過ぎて、晩ご飯の時に顔をそろえるの も容易ではないのだから、昔の家族よりもお互いを 理解するのにずっと努力がいる」と言っていました。

しかし近年の調査では、不況などの影響から、家族 がそろって家で過ごす時間が増えているようです。 また今回の震災がきっかけとなり、家庭重視の傾向 が一段と進むかもしれません。

皆さんもご存知のように、ことしの夏は日本全体 が節電対策に迫られています。市でも市民の皆さん にご協力いただきながら、7~10月の土日開庁の うち日曜日を閉庁とするなど、さまざまな対策を 行っています。地域でも尾山台団地自治会が東京大 学と連携し、節電のモデル実験を重ねるなど多くの 皆さんが積極的に取り組んでいます。節電は本当に 緊急の課題ですが、冷房機器の使用を控えるあまり に体調を崩さないように気を付けてください。気象 庁では今月から「高温注意情報」を新設し、熱中症へ の注意を呼び掛けます。また東京電力では、電力の 需給状況の情報を「でんき予報」として公表しますの で、これらの情報を有効に活用し、くれぐれも無理 のない節電を心掛けてください。

「大切な人 大切な物 失った物はとても大きい 物だ くじけないで 負けないで 進んでいきた い 一人はみんなのために みんなは一人のため に」。岩手県山田町の中学1年生が詠んだ詩です。 自らも"家"を失い、思い出の品を失いながらも必死 に前へと進みます。私たちも力を合わせ、みんなで 前へと進んでいきましょう。

# 7月16日(土)・17日(日)

上尾夏まつり実行委員会では、毎年恒例の「上尾夏まつり」を開 催します。16日は町内の神輿の渡御、17日は正午から下図の交通 規制区域内で、8町内の神輿の渡御や山車・引き太鼓の巡行など を行います。

**▶**とき 7月16日(土)・17日(日)

▶ところ IR 上尾駅周辺

⇒上尾夏まつり実行委員会(上尾商工会議所内、2773-3111・2775-9090)



西口周辺/17日(日)午後6時45分~8時45分



大いに盛り上がるみこしの渡御(昨年の上尾まつり)



# 埼玉県知事選挙

# 投・開票日は7月31日(日)

[投票時間 午前7時~午後8時]



⇒選挙管理委員会事務局

Ⅲ775−9689
Ⅲ775−9819

7月14日(木)に告示され、7月31日

任期満了に伴う埼玉県知事選挙は

日)に投票が行われます。

この選挙は今後4年間、

埼玉県政

# 投票できる人

▼年前、平成3年4月1日までに生まれた満20歳以上

記載されている
市内に住所があり、住民基本台帳に 市内に住所があり、住民基本台帳に

# 4月14日以降上尾市へ転入した人

平成23年4月14日以降に埼玉県内の他市町村から上尾市へ転入の届け出をした人で、前住所地の選挙人名簿に登録されている人は、次のいずれかの方法で投票できます。 ①投票日の当日(7月31日(日))、前住所地の投票所へ行って投票するで、前住所地の選挙管理委員会に、前住所地の選挙管理委員会に、前住所地の選挙管理委員会に、前住所地の選挙管理委員会に、前任所地の選挙管理委員会に、前任所地の選挙管理委員会に、前任所地の選挙管理委員会に、前任所地の選挙管理委員会に

③投票日の前日(7月30日〈土〉)まで。③投票日の前日(7月30日〈土〉)まで。この場合、前住所地の選挙管理る。この場合、前住所地の選挙管理る。この場合、前住所地の選挙管理を書がて、投票用紙を請求する。請求書がて、投票用紙を請求する。請求書がて、投票用紙を請求する。請求に基づいて不在者投票関係の書類がに基づいて不在者投票関係の書類が高数されるので、封を切らずに上尾部送されるので、封を切らずに上尾部送されるので、対を切らずに上尾部送されるので、対を切らずに上尾部が表示がある。

票を無駄にすることのないように投

権者の皆さん一人一人が、大切な一を託す人を選ぶ大事な選挙です。有

票しましょう。

※①~③のいずれかの方法で投票する場合、前住所地から上尾市に住所がある旨の証明書(無料)か、住民票の写る的の証明書(無料)が、住民票の写るが必要です。

できません。できません。というでに県外に転出した人は、投票時玉県知事選挙では、投票日ま

村に住んでいる

病気、けが、

妊娠などの理由で歩

●引っ越しなどで県内の他の市区

町

くことが困難

注意

# 期日前(不在者)投票

# きない人のために~

上尾市の選挙人名簿に登録されている人で、次のような人は投票日の前日までに期日前(不在者)投票ができます(下表参照)。 ●仕事や冠婚葬祭などの予定があるきます(下表参照)。

期日前(不在者)投票所

别口削(个)任有/仅 <del>示</del> 別				
会場	期間	投票時間		
市役所本庁舎東棟1階	7月15日(金)~ 30日(土)	午前8時30分~午後8時		
プラザ22 2 階会議室	7月15日(金)~ 30日(土)	午前9時30分~ 午後8時		
尾山台出張所	7月24日(日)~ 30日(土)	午前 9 時30分~ 午後 5 時		

# 〈不在者投票〉 がありませんので注意してくださ

を投票所係員に提示してください。

※尾山台出張所は、投票専用駐車場

尾西口大駐車場(案内図参照)を1時

※プラザ22へ車で来場する際は、

上

間まで無料で利用できます。駐車券

をお持ちください。

投票所入場券(届

いている場

合

# 出張先など滞在地で

仕事先や旅行先など滞在先の市区

8

桶川

さいたまし

JAあだち野

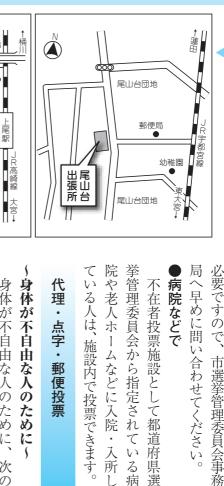
# 期日前(不在者)投票所案内図

することもできます。事前の手続きが 町村選挙管理委員会で不在者投票を

理委員会へ申請し、郵便等投票証明書 とができない人です。事前に市選挙管 に重度の障害があり、投票所へ行くこ

の交付を受けてください。

また身体障害者手帳・戦傷病者手



ている人は、施設内で投票できます。 挙管理委員会から指定されている病 院や老人ホームなどに入院・入所し 不在者投票施設として都道府県選

# 代理・点字・郵便投票

# 用してください。 ような投票方法がありますので、利 身体が不自由な人のために、次の 身体が不自由な人のために~

交 番

西

銀行

大型スーパ-

上尾駅

# ||代理投票

タワー上尾 タワー

他人に話してはいけないことになっ ていますので、安心してください。 員に申し出てください。係員が代わっ 書くことのできない人は、投票所の係 て書きます。係員は投票内容を絶対に 点字投票 身体の不自由な人や、自分で字を

# 票所の係員に申し出てください。

郵便投票

字用投票用紙を用意してあります。投

目の不自由な人のために点字器と点

市役所駐車場-

]東棟1階

上尾西口 大駐車場

| 2階会議室 | プラザ22

いる人で、歩行が困難であるなど身体 証に要介護状態区分5と記載されて ている人または介護保険の被保険者 体障害者手帳か戦傷病者手帳を持つ 郵便投票制度を利用できる人は、身

> 会事務局へ問い合わせてください。 帳の記載内容によっては郵便等投票 あります。詳しくは市選挙管理委員 証明書の交付が受けられないことが

# 投票所入場券は7月中旬に郵送

します。 は、 選挙人名簿に登録されている人に 7月中旬に投票所入場券を郵送

離し、氏名を確かめてから、投票所 に行く際にお持ちください。 ていますので、それぞれ各自で切り 投票所入場券は3人連記式になっ

票所の係員に申し出てください。 本人確認をして、投票できます。 入場券が見当たらない場合でも、 投

別な事情のない限り、 力をお願いします。 の来場を控えてください。ご協 投票日当日の各投票所へは、 自動車で 特

# 選挙公報は新聞折り込みで

投票の参考にしてください。 までに新聞折り込みで配布します。 掲載した選挙公報を、投票日の前日 候補者の氏名、写真、

> ださい。 所・出張所、市内の駅・郵便局など 場合は、市役所1階総合案内、各支 り込み漏れなどで配布されなかった らの新聞を購読していない場合や折 産経・埼玉新聞の各朝刊です。これ 読売・朝日・毎日・東京・日本経済 に備えてありますので、利用してく 折り込みを予定している新聞は、

上旬に配布する予定です。 のお知らせ』を新聞折り込みで7月 ※選挙管理委員会で作成した『選挙

# 開票は即日、 県立武道館で

うに即日開票されます。 とき 7月31日(日)午後9時 今回の埼玉県知事選挙は、 県立武道館 次のよ

投票・ でもお知らせします。 開票速報を市ホー ムページ

ところ



# 政策などを

# 上尾市一般廃棄物(ごみ)処理基本計画を一部改訂

# 可燃物を平成27年度に約6万2,000~に抑制

⇒西貝塚環境センター(Ⅲ781-9141·M781-9166)

平成18年3月に、「上尾市一般廃棄物(ごみ)処理 基本計画」を平成27年度を目標年度として策定しま した。そして5年後の中間年次に当たる平成22年度 に見直しを進め、廃棄物処理法などの改正や社会情 勢の変化などを考慮して、後半の計画に向けた内容 の一部を改訂しました。

改訂においては、「第5次上尾市総合計画」と「第2次上尾市環境基本計画」とを整合させました。

計画では、「可燃物を平成27年度に約6万2,000<sup>ト</sup>」以下に抑制し、ごみ処理経費の削減と焼却炉の延命化を図ります」を目標に掲げ、市民・事業所の皆さんと一緒に達成を目指します。

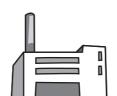
目標を実現するため市のごみ処理の現状を踏まえて、基本計画の目標の平成27年度までに次の3つの数値目標の達成を目指します。

# ①家庭系ごみ排出量の減量

市民の皆さん一人一人の1日のごみ排出量を平成27年度までに、平成21年度比で25年減量し、8152<sup>5</sup>にすることを目標にします。 ペピング

# ②事業系(所)ごみ排出量の減量

事業所からのごみ排出量を 平成27年度までに、平成21年 度比で3な減量することを目標にします。 ■



# ③総資源化率の設定

ごみの中にあるリサイクル可能な物(資源)を取り出し、ごみそのものを減らすことが大切です。これを数値(率)で表したものが総資源化率(総資源化量÷総ごみ発生量)です。総資源化率を平成27年度までに、22.3公にすることを目標にします。

# ごみ集積所をきれいに 使いましょう

市内には約4,100カ所のごみ集積所があり、皆さんの協力によって設置されています。ごみを排出する人、一人一人が管理者です。ごみ出しのルールを守って、いつもきれいに維持するようご協力ください。

- ①ごみは収集日の午前8時までに集積 所へ出してください。
- ・前日の夜には絶対に出さないでください。 犬、猫やカラスなどにより散乱したり、放火の原因になったりします。
- ・午前8時以降(収集後)に出されたごみは、再度収集しません。
- ②正しく分別して出してください。
- ・ごみを出す時には、透明か中身が確認できる半透明の袋やレジ袋に入れ、必ず口を締めてから出してください (黒い袋、段ボール、紙袋などでは出さないでください)。
- ・指定日以外のごみ、集積所に出せないごみは絶対に出さないでください。

# 不用になったアナログテレビは、ごみとして出せません

7月の地上デジタル放送への移行に伴い、不用になったアナログテレビは家電リサイクル法に基づき製造メーカーが回収・リサイクルしますので、市では収集できません。

テレビの他、エアコン、洗濯機(衣類乾燥機)、冷蔵(凍) 庫は、まず郵便局で家電リサイクル券(リサイクル料金) を購入してから、以下の方法で処分してください。

- ①買い換え店または以前購入した店に引き取りを依頼してください。
- ②製造メーカーの指定引き取り場所に自己搬入または収集運搬許可業者(別途収集運搬料金が必要)に依頼してください。
- ※詳しくは、市ホームページにある「家庭ごみ・資源の 分別と出し方マニュアル」を参照してください。
- ※家電リサイクルの仕組みは、家電リサイクル券センター(フリーダイヤル0120-319640)へ問い合わせてください。







