

## 今年は早めの熱中症対策を行いましょう！

今年も暑い日がやってくるため、熱中症予防対策は必要です。急激な気温上昇や暑い環境に体が対応できていないと熱中症のリスクが高くなります。次の5項目に注意して、熱中症を予防しましょう！

### 熱中症の予防策

#### まずは体を暑さに慣らすことから

暑さに慣れていない状態での活動は熱中症リスクを高める要因です。外で活動をする際にはくれぐれも無理のないよう休憩をとりましょう。



#### 服装

白い服を着ましょう。白色は熱が吸収されにくいので効果的です。また、帽子をかぶって熱から頭部を守りましょう。

#### 室内での適切な温度設定

室内温度が27～28℃を超えないように適切な温度設定にしましょう。室内温度が低い(24℃以下)と、外気温との差が大きくなり出入りする際に体に負担がかかります。

#### こまめな水分・塩分(ミネラル)の補給

汗と一緒に塩分が失われるため、定期的に水分を補給しましょう。水分補給時には一緒に塩分をとりましょう。スポーツドリンク・ミネラルウォーター・麦茶がオススメです。ジュース・炭酸飲料は控えましょう。

#### 休息・睡眠を十分にとりましょう

睡眠時間は8時間以上が理想的とされています。体調の悪いときは暑い日中の外出や運動は控えましょう。



## 教育委員会 information

### 教育長室から —高島の未来を切り拓く人づくり—

川島 浩之

この度、教育長の重責を担わせていただくことになりました。よろしくお願ひします。

教育委員会では、「生涯にわたって学び、学んだことを社会に役立てようとする人づくり」を教育施策の基本方針としています。

そのためには、人生100年時代と言われる今日、感動や生き生きを味わいながら、生涯学び続けることができる環境づくりが、何より大切ではないかと考えています。

小中学校では、急速に進展する情報化社会を生き抜くため、一人一台端末を有効に活用した学び方の改革を進めるとともに、各学区の地域の皆さんのご支援をいただき、学校と地域が協働した教育活動を展開することによって、地域に愛着をもち、将来地域に貢献しようとする人づくりを目指しています。

また、生涯にわたっての学びの機会として、「市民大学たかしまアカデミー」や公民館での各種教

#### 第2期高島市教育大綱より基本目標

- 目標1 生きる力を育む学校教育の推進
- 目標2 新しい地域づくりに向けた社会教育の推進
- 目標3 地域ぐるみで育む青少年教育の推進
- 目標4 地域の特性を踏まえた文化財の保存・継承および活用
- 目標5 スポーツに親しめる生涯スポーツ社会の推進



室などを開催させていただくとともに、文化や芸術、スポーツに触れていただくイベントなどの提供に努めています。5月8日以降、感染症対策に留意しながらも、コロナ禍前の姿に戻りつつあり、心のつながりや地域の絆を深めていただく機会が増えることを願っています。教育委員会では「高島の未来を切り拓く人づくり」に努めていきますので、今後ともご理解とご協力をよろしくお願ひします。

## 国保年金あらかると

☎ 保険年金課 ☎ (25) 8137  
大津年金事務所 ☎ 077 (521) 1126

### 7月から受付開始！ 知っていますか？国民年金保険料免除制度

#### 免除制度とは

経済的な理由などで保険料を納付することが困難な場合、本人、配偶者および世帯主それぞれの前年所得が一定額以下であれば、保険料の納付が免除・猶予される制度です。※失業や事業の廃止（廃業）の届出または休止の届出をされた場合は、「特例免除制度」が利用できます。

#### 猶予制度とは

本人が50歳未満の期間について申請できる制度です。

#### 保険料を未納のままにすると

老齢基礎年金や、障害・死亡といった不慮の事態が発生したときに障害基礎年金、遺族基礎年金が受け取れない場合があります。

#### 受付期間

令和5年度分（令和5年7月分から令和6年6月分まで）は、7月から受け付けます。※免除や猶予の申請書は過去2年まで（申請月の2年1か月前の月分まで）さかのぼって申請することができます。

◆詳しくは、市役所保険年金課または、大津年金事務所にお問い合わせください。

☎ 高齢者支援課 ☎ (25) 8150  
(地域包括支援センター) ☎ (25) 8054

## あんしん 元気生活

6月7日(金)に平和堂今津店・あどがわ店で養成講座を行いました。



認知症の方が困っていると思ったら、やさしく声をかけたいです。  
講座参加者

認知症 みんなの笑顔で 支えよう  
認知症サポーター養成講座を 行っています

認知症サポーターは、認知症の方やその家族を温かく見守り、時にはそっと手助けを行っています。市では、これまで学校や地域の方に加え、企業の方を対象に認知症サポーター養成講座を行いました。現在、延べ1万2千人以上の方が認知症サポーターとして地域で認知症の方を見守っています。あなたも認知症サポーターになりませんか？

#### 認知症サポーター養成講座

- ▼対象 市内在住または市内にある団体
  - ▼時間 1時間～1時間30分程度
  - ▼内容 認知症の症状や認知症の方への接し方など
- ※日時や場所は希望に合わせて調整します。