

## 『丹波篠山 黒豆ナイター』ファーストピッチ投球者募集!

問い合わせ 社会教育・文化財課 ☎552-5769



**7月31日(水) 18:00試合開始**

@ZOZOマリンスタジアム(千葉県千葉市)

**千葉ロッテマリーンズ**

VS

**埼玉西武ライオンズ**

- 集合** 7月31日(水) 14時(現地集合)
- 募集人数** 1人  
※投球者が高校生以下の場合は保護者同伴。  
※交通費や宿泊費は市が全額負担。
- 参加資格** 市内在住の方
- 選考方法** 応募動機などを考慮し、「ファーストピッチにかける思い」をPRできる方を選考
- 賞品** ファーストピッチ投球権、観戦チケット、中森俊介投手の直筆サイン入りボール、帽子
- 募集期間** 5月30日(木)～6月14日(金)  
※当選者には6月30日(日)までに通知します。
- 申し込み方法** 上記の二次元コードから申し込み、または申込書(市ホームページ掲載)を上記担当課へ提出

落選しても応募者の中から抽選で10人に中森俊介投手直筆サイン入り色紙をプレゼント!



## 市長が直接出向きます! 「おでかけ市長室」

問い合わせ 秘書広報課 ☎552-5109

### 「おでかけ市長室」とは

市長が市内で活動する団体・グループ、学校、企業などに出向き、直接、市民の皆さんと意見交換を行います。

1回あたりおおむね1時間30分以内とし、日時は開催を希望する団体などの代表者と調整のうえ決定します。

### テーマ

日頃の取り組みや課題、まちづくりへの提言など、実施主体が希望するテーマ

### 対象

市内に在住・在勤・在学、または市内で活動・事業を営まれ、おおむね5人以上で構成される、活動・事業の現場、またはその近くで対話・懇談ができる方

### 申し込み方法

開催希望の1カ月前までに、まずは上記担当課へ電話し、その後申込書を提出

## 本格的な暑さを迎える前に…今のうちから熱中症予防対策を!

問い合わせ 健康課 ☎594-1117、消防本部救急課 ☎594-1118

春らしい陽気から一変、夏のような暑さを感じる日も出てきました。まだ体が暑さに慣れていないこの時期も、熱中症になる危険性が高まります。今のうちから、熱中症への対策をとることが大切です。本格的な夏の暑さに備え、暑さに体を慣れさせること(暑熱順化)を今のうちから始めましょう。

### 暑さに体を慣れさせるポイント

- 汗をかく程度のウォーキング・ジョギングを
- 筋トレやストレッチなど適度な運動を
- シャワーだけでなく、湯船につかる

### 基本的な熱中症対策ポイント



イラストは「環境省指定暑熱避難施設リーフレット」から出典

熱中症は、屋内でも起こっています。暑さを感じなくても、室温や外気温を測定し、扇風機やエアコンを使って温度調整するよう心掛けましょう。



熱中症警戒アラートをチェック!

### 「熱中症警戒アラート」と「熱中症特別警戒アラート」

今年度は10月23日(水)まで運用されます。今年から、過去に例のない広域的な暑さを想定した「熱中症特別警戒アラート」も始まります。

#### ○「熱中症警戒アラート」発令時の対策

不要不急の外出を避け、適切にエアコンを使用するほか、のどが渇く前のこまめな水分補給、運動の原則中止など、普段以上に対策をとる。

#### ○「熱中症特別警戒アラート」発令時の対策

広域で過去に例のない暑さとなり、健康に重大な被害が出る恐れがあるとして、自分だけではなく、周りの人の命を守る。

**アラート発令時には、特に熱中症への予防行動をとるようにしてください**

### 熱中症の症状



⚠ 応急処置をしても症状が改善されない場合は医療機関を受診しましょう

**自力で水が飲めない、応答がおかしいときは、ためらわずに救急車を呼びましょう!**

厚生労働省「熱中症予防のために」から出典

今年も市役所や各支所などで暑さを避ける場所として、「ひと涼み処」を開設予定です。詳細は市広報、ホームページに掲載します。