

させぼ市政だより  
**キラっ都させぼ**  
Public Relation Sasabe

朝長市長とレポーターが市の重要施策などをお知らせするテレビ番組「させぼ市政だより～キラっ都させぼ」。番組内容を一部リニューアルし、7月から来年3月まで放映します。

この番組では月ごとにテーマを設け、市民へのインタビューや映像を交えて市政を分かりやすく伝えます。リニューアルに当たり、佐世保で活躍する市民の皆さんを紹介する新コーナー「させぼのキラっ人さん」も始まります。7月放送では、開催が目前に迫った「2013長崎しおかぜ総文祭」の見どころなどを朝長市長が紹介しますので楽しみに！



市長とレポーターの訪問の様子

放送スケジュール

放送予定日	放送時間(放送局)	
7月 6日(土)	9:25(NBC)	11:40(KTN)
7月13日(土)	9:25(NIB)	11:40(NCC)
7月20日(土)	9:25(NBC)	11:40(KTN)
7月27日(土)	9:25(NIB)	11:40(NCC)
毎週日曜	18:55(テレビ佐世保)	

7月放送のプレゼント

- プレゼント 九十九島リラクルーズ乗船券をペア5組に
- プレゼント応募方法  
はがきかEメールに、①ご覧になった放送局②番組の感想③住所④氏名⑤年齢⑥電話番号を書いて広報係(あて先は18ページ下部)へ。7月31日(水)必着  
※応募は1人1通。応募者の中から抽選し、発表は放送(8月中旬)をもって代えさせていただきます。

☎秘書課 ☎24-1111

「熱中症」にご注意ください！

熱中症とは、室温や気温が高い中での作業や運動により、体内の水分や塩分(ナトリウム)などのバランスが崩れ、体温の調節機能が働かなくなり、体温上昇や目まい、体がだるい、ひどい時にはけいれんや意識の異常など、さまざまな症状を起こす病気です。夏場には熱中症が多く発生しますので、日ごろから予防を心掛け、発症したときは適切に対処してください。

発生特徴

- 気温が高だけでなく、湿度が高い日や風が弱い日でも発症することがある
- 高齢者に急増しており、重症化しやすい
- 乳幼児は車中で、若年者は運動時に、成年は職場で、高齢者は家庭内で発症することが多い

対処法

- 涼しい場所へ移動する ●衣服をゆるめ、安静にする
- 体を冷やす ●水分補給と塩分補給を十分に行う

※呼び掛けに対し、返事がおかしいときや、水分を自力で摂取できないときは救急車を呼びましょう。

予防のポイント

①暑さを避ける

できるだけ高温多湿、炎天下での外出を控え、日陰を選んで歩く。室内ではクーラーや扇風機を利用する(室温目安は28度)。

②涼しい服装にする

通気性がよく、吸汗・速乾性がある衣服を選ぶ。

③こまめに水分を補給する

のどが渴いたと感じる前に飲む。

④急に暑くなる日に注意する

猛暑日や熱帯夜が3～4日続いたら注意する。

⑤暑さに備え、体力づくりをする

食欲がなくても、食事は欠かさない。

⑥体調に合わせて行動する

寝不足や二日酔い・風邪・下痢の状態、心肺・腎機能が低下している人は熱中症になりやすいため、暑いところでの活動には注意する。



☎健康づくり課 ☎24-1111

佐世保の景観②

地域の魅力を再認識するために本市が選定した「させぼ景観100選」から、とっておきの景観を紹介します。

五蔵岳の自然



吉井地域南部に連なる五蔵岳では、6月中旬から7月中旬にかけて、「幻の五蔵池」と呼ばれる湖が現れます。鏡のように青空を映し出す光景は神秘的です。見学に行く際はヘビにご注意ください。

潜竜ヶ滝



江迎町田ノ元の潜竜ヶ滝は、平戸八景の一つに数えられる荘厳な滝です。高さは約20m、滝壺の深さは6mにもなり、夏にはここだけの清涼感を味わうことができます。

☎まち整備課 ☎24-1111

徳育通信⑬

ほめ、認め、時には任せて見守る姿勢を

佐世保市は「徳育推進のまちづくり」を市民生活の一つの目標として、家庭・地域・学校・職場等での一徳運動を広く市民に呼び掛けています。今、なぜ徳育かということを考えてみると、近年における社会の急激な変化が子どもたちの成長に大きな影響を及ぼしているように思われます。言動に対しての善・悪の判断のあいまいさが重大な事件の発生につながることも、一方、個人や集団としてぜひ取り組まなければならないことへの不十分さが目立っています。こ

れらのことは幼少のころに十分な指導を受けていないことに起因しているように思われます。幼児から小学校低学年のころまでに、生活の基本をしっかりと身に付けさせることが、その後の人生に大きく影響するものと考えられます。子どもを取り巻く大人の役割が極めて重要だと思えます。「子どもは大人の言うとおりにならないが、するとおりにはない」と言われています。幼児からの数年間にしっかり周囲の大人が手本となる後ろ姿を見せ、小さな

ことでも繰り返し教え、経験を積み重ねることが大切です。そして、生活の中で「ほめ、認め、時には任せて見守る姿勢」を示したいものです。



徳育推進協議会会員  
白壁 俊六

この徳育通信を切り抜いてノートに貼り、「徳育ノート」として家庭で保管しましょう！