

地域のみなさまをサポートします！

そだなすタイムズ



2024

8月

Vol. 3 (隔月刊)

『市民活動ネットワークセンターみさわ (愛称:そだなす館)』は、市民の皆さんが自主的に行う公益的活動 (まちづくりやボランティアといった、営利を目的としない活動) を支援するための施設です。活動のために必要な情報収集、会報やチラシの作成やミーティング等お気軽にご利用ください。

Special Article

R6 年度登録団体さんのご紹介

当館に登録されている団体さんの一部の活動の様子をご紹介します。新しいメンバーを募集されている団体さんも多数あります。どんな団体があるのか興味をお持ちの方は当館迄お越し下さい。「団体紹介シート」をご自由にご覧いただけます。

●十和田人権擁護委員協議会三沢市部会

●三沢市グランド・ゴルフ協会



第26回市民グランド・ゴルフ大会開催のご案内

日時：令和6年9月22日(日)
 受付 午前8時30分 開会式 午前9時00分
 会場：三沢市民の森 他目的広場
 参加資格：16歳以上の三沢市民であること。
 参加料：無料
 申し込み方法：申し込み用紙で令和6年8月20日(火)必着(団体・個人)で申し込み(用紙は市民スポーツ課に有ります。)
 尚電話での申し込みは受付しません。
 申し込み先：三沢市役所市民スポーツ課
 電話 53-5111 (内線 373)
 三沢市GG協会 会長 河村美保 電話 57-4936
 その他：延期の場合は当日午前7時までに代行者または個人に電話致します。

人権擁護委員の皆さんは、6月24日(月)から26日(水)にかけて人権啓発活動の一環として松原児童館を始め市内十か所の児童館に花を寄贈し、こども達と共にプランターへの花植えを実施しました。こども達は花植え体験を通して花を大事に扱うことや育てることを学びました。この機会をきっかけに、やさしい心しいやりのある心をもった子になっていくとよいですね。ひいては人権というものの大事さを知り一人一人の意識の向上に寄与する意義ある活動になりました。今後とも人権擁護委員の活動にご理解、ご協力をお願いいたします。なお、人権相談も定期的実施しておりますので悩み事、困り事をお持ちの方は是非ご相談にいらしてください。

おらほのそだなす館さ、来てけで！

📅 土・日曜もやってる！ 🌙 21:00までやってる！
 🆓 会議室使用は無料！ 🖨️ 会報やチラシづくりに、充実の設備！※

👍 設備の使用につきましては、団体登録(無料)が必要です。(※)
 ・裁断機 ・紙折り機 ・コピー、印刷機 ・PC

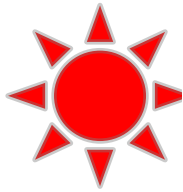
案内図

至三沢駅
 そだなす館
 市役所
 公会堂

開館時間 月～土曜日 9:00～21:00
 日曜日 9:00～16:30
 ★事務員が常駐しております。

休館日 祝祭日、年末年始

夏には要注意！熱中症&食中毒！！



暑い、暑い夏がやってきます！この時期は熱中症はもとより細菌性の食中毒の発生が高まる季節です。そこで今回は熱中症&食中毒予防のリーフレットを紹介いたしますので参考にして夏を乗り切ってください。

* 熱中症対策

* 食中毒予防

熱中症の症状

- めまい
- 立ちくらみ
- 生あくび
- 大量の発汗
- 筋肉痛
- 筋肉のこむら返り

病状がすすむと

- 頭痛
- 嘔吐
- 倦怠感
- 判断力低下
- 集中力低下
- 虚脱感

！ 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

熱中症が疑われる人を見かけたら(主な応急処置)

- エアコンが効いている室内や風通しのよい日陰など涼しい場所へ避難
- 衣服をゆるめ、からだを冷やす(首の周り、脇の下、足の付け根など)
- 経口補水液を補給*

*経口補水液を一時に大量に飲むと、ナトリウムの過剰摂取になる可能性もあります。腎臓、心臓等の疾患の治療中で、医師に水分の摂取について指示されている場合は、指示に従ってください。

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

暑さの感じ方は、人によって異なります

その日の体調や暑さに対する慣れなどが影響します。体調の変化に気をつけましょう。

室内でも熱中症予防！

暑さを感じなくても室温や外気温を確認し、扇風機やエアコンを使って温度調整するよう心がけましょう。

高齢者や子ども、障害のある方は、特に注意が必要！

高齢者は暑さや水分不足に対する感覚機能が低下しており、暑さに対するからだの調整機能も低下しているため、注意が必要です。子どもは体温の調節能力がまだ十分に発達していないので気を配る必要があります。また、障害のある方には、体温調節が難しい場合やのどが渇いても気づかない、自分で水分がとれない等の場合がありますので、介助者やまわりの方は注意しましょう。

家庭でできる食中毒予防の6つのポイント

point 1 食品の購入

- 消費期限などの表示をチェック！
- 肉・魚はそれぞれ分けて包む
- できれば保冷箱(氷)などと一緒に
- 寄り道しないでまっすぐ帰ろう

point 2 家庭での保存

- 買ったらずば冷蔵庫へ！
- 入れるのは7割程度に
- 冷蔵庫は10℃以下に維持
- 冷凍庫は-15℃以下に維持
- 肉・魚は汁がもれないように包んで保存
- 停電中に庫内温度に影響を与える扉の開閉は控えましょう

point 3 下準備

- 冷凍食品の解凍は冷蔵庫で
- タオルやふきんは清潔なものに交換
- ゴミはこまめに捨てる
- 肉・魚を切った後は流水でよく洗って乾拭きしておく
- 肉・魚は生で食べるものから離す
- 野菜もよく洗う
- 包丁などの器具、ふきんは洗って消毒
- 手洗いをこまめに

point 4 調理

- 加熱は十分に(めやすは中心部分の温度が75℃で1分間以上)
- 台所は清潔に
- 作業前に手を洗う
- 電子レンジを使うときは均一に加熱されるようにする
- 調理を途中で止めたら食品は冷蔵庫へ

point 5 食事

- 食事の前に手を洗う
- 盛り付けは清潔な器具、食器を使う
- 長時間室温に放置しない

point 6 残った食品

- 時間が経ち過ぎたりちょっとでも怪しいと思ったら、思い切って捨てる
- 作業前に手を洗う
- 手洗い後、清潔な器具、容器で保存
- 湯めなおすときは十分に加熱する(めやすは75℃以上)
- 早く冷えるように小分けする

食中毒予防の3原則 食中毒菌を「付けない、増やさない、やっつける」

おなら って何の略？ そだなす豆知識

おならは「おならし」の略でした。室町時代初期頃、御所で仕えていた女房たちによってつくられた隠語のようなもので、宮中で使われる上品で優雅な言葉として、次第に一般の女性たちも使うようになり現代でも一部が残っています。おならは「鳴らす」から転じていった女房詞で頭に「お」をつけて上品に使っていました。宮中のご婦人が使っていたと思うと「おなら」という言葉も高貴なかがりかしますね？

人権・困り事相談

毎月、第2・第4木曜日に相談員がまいります。ご予約は不要です。お気軽にお越しください。

8月8日、22日、9月12日、26日
時間：9：30～15：00 TEL52-7083
場所：市民活動ネットワークセンターみさわ(そだなす館)

当館のホームページが活用できます！

活動紹介やメンバー募集しませんか？

新しく開設した当館のホームページを利用し、みなさんの団体のことや活動について紹介できるようになります！特に専用のホームページをお持ちでない団体の方々はお活用になってみてはいかがでしょうか？お気軽にお問い合わせください。

Wi-Fi 利用出来ます。

メールでも直接でもOKです！情報をお待ちしています。

✉ info@network-misawa.net

市民活動ネットワークセンターみさわ 🔍 検索