



応援します！実践！ごみダイエット！

問袋井図書館 ☎42-53325

「わたしたちが大人になるまで、地球は待つてくれるの？」
自分でできることを精一杯やろうとする京都の子どもたちと環境学習の先生となったカメラマンが取り組んだ、体操服リサイクルの試みを追います。



今関信子著 汐文社刊

「永遠に捨てない服が着たい」

太陽の写真家と子どもたちのエコ革命

なかのひろたか作 福音館書店刊

「くさる」

なかのひろたか作 福音館書店刊



この本では、庭でもベランダでも初めての人でも楽しくつくれる、生ごみ堆肥の作り方を紹介しています。生ごみを熟成させるメカニズムや愛用者のお庭拝見、生ごみ堆肥の質問箱を収録しています。



「新カドタ式家庭の生ごみで簡単土づくり」

門田幸代著 学研パブリッシング刊



災害時の健康ガイド

●エコノミー症候群とは？

食事や水分を十分にとらない状態で、狭い場所に長時間座って足を動かさないと、血行不良が起これ血液が固まりやすくなります。その結果、血の固まり(血栓)が肺や脳、心臓に移動し、血管を詰まらせ肺血栓や脳卒中、心臓発作などを誘発する症状を「エコノミー症候群」といいます。次の症状が出たら、医師の診察を受けて下さい。

- 1 急に発症する息苦しさ
- 2 呼吸回数が増える(毎分20回以上)
- 3 脈拍数が増える(毎分100回以上)
- 4 原因不明の胸痛や咳
- 5 重症になると血圧低下・ショック・失神(意識がなくなる) など

エコノミー症候群を予防するための6つの注意点！

- 1 長時間にわたって同じ姿勢を取らない。
- 2 外に出て、軽い体操やストレッチを行う。
- 3 こまめに水分を補給する(血液の水分が失われると血栓ができやすくなります)。
- 4 ゆったりとした服装をし、ベルトをきつく締めない。
- 5 回復ときは足を上げる。
- 6 アルコールを控え、たばこは禁煙する。



災害時には、避難所で長時間座っていたり、やむを得ず車の中で生活したりなど、同じ姿勢でいなければいけない場面もあるため、エコノミー症候群が原因で突然死を引き起こす危険もあります。体を動かすよう声を掛け合い、ストレッチをするなど、みんなでエコノミー症候群を予防しましょう。

問健康づくり政策課検診推進係 ☎42-7275



防犯のまちづくり

◇だまされないで！オレオレ詐欺！

昨年、県内で発生した振り込み詐欺の被害総額は3億5,453万円でした。ところが今年の被害総額は、すでに4億1,000万円を超えています(平成25年5月20日現在)。

今までの「オレオレ詐欺」のような手口に加え、「未公開株や社債など、金融商品などの取引を名目とした詐欺」の被害が増加しています。「電話番号が変わった」「代わりの人にお金を渡して」「お金を送っては詐欺です！」



▽被害に遭わないために…

- 1 詐欺ではないか疑いましょう。
- 2 本人に連絡をして確認しましょう。
- 3 家族や警察に相談しましょう。

◇夏は空き巣・忍び込み被害が多発します！

夏の暑い時期は、窓を開けている家が増加します。犯人は家の中に人がいても、窓が開いていたり鍵がかかっていなかったりする家を狙います。

被害状況を分析すると、空き巣は約4割、忍び込みは約9割が無施設でした。侵入盗は凶悪事件に発展する可能性もあるので、不注意での被害に遭わないようにしましょう。

▽被害に遭わないために…

- 1 鍵をかける習慣を付けましょう。防犯グッズを活用し鍵を2つ以上かけると、さらに効果的です。
- 2 防犯ガラスや防犯砂利・センサーライト・防犯カメラなど、自宅にあった防犯対策も効果的です。

問袋井警察署生活安全課 ☎41-0110(代表) 市民協働課協働推進室 ☎44-3107