



まちだ も けいじばん

JICA海外協力隊として派遣

企画政策課 ☎724-2103

(独)国際協力機構(JICA)の海外協力隊として市内在住の山本美桜さんの派遣が決まりました。

また、JICA大学連携ボランティアプログラムを通して、桜美林大学の学生12人が短期派遣されました。

その報告のため、山本さんと桜美林大学の村中さん、小寺さん、真鍋さんが4月2日に市役所を訪れ、それぞれ出発への意気込みや現地での活躍の様子を語られました。



派遣者(敬称略)	派遣国	職種	派遣期間
山本 美桜	エチオピア	経営管理	4月~2027年12月
桜美林大学 短期派遣代表者			
村中 耀一	コスタリカ	野球	2月3日~3月2日
小寺 悠河			
真鍋 陽太			

ASVペスカドーラ町田が市役所を訪れました

スポーツ振興課 ☎724-4036

ASVペスカドーラ町田が、3月14日~22日に開催された「JFA第31回全日本フットサル選手権大会」で見事優勝を果たしました。

フットサル日本一を決める最高峰の同大会で、2016年以来10年ぶりとなる栄冠に輝きました。

優勝報告のため、4月3日に関野淳太取締役社長、森岡薫選手(ゼネラルマネージャー)、山中翔斗選手、毛利元亮選手が市役所を訪れました。

関野取締役社長コメント

10年ぶりに町田へタイトルを持ち帰ることができました。選手、スタッフ、サポーター、行政の皆さまと共に拮据した優勝です。クラブハウスができた年にタイトルが取れたことで我々としてもいいスタートができたのではないかと感じています。

稲垣市長コメント

改めて優勝おめでとうございます。10年前の感動が再びよみがえりました。森岡選手の最後の活躍に敬意を表し、皆さまの今後のリーグでのご活躍を心より応援しております。私も会場に足を運び、共に声援を送りたいと思います。

※各選手のコメントは市HP(右記二次元コード)をご覧ください。



熱中症を防ぎましょう

健康推進課 ☎724-4236

今年は、早い時期から猛暑となることが予想されています。熱中症を防ぐためには、気温が上昇する前に、体を暑さに慣らすことが重要です。体が暑さに慣れることを、「暑熱順化」といいます。暑熱順化が進むことで、体は暑さに強くなり、熱中症になりにくい状態になります。



日常生活に暑熱順化を取り入れよう

※本記事の無断転載・複製を禁じます。Copyright(C) 熱中症ゼロへ。All Rights Reserved.



いつでもどこでもだれでも条件次第で熱中症にかかる危険性がありますが、熱中症は正しい予防方法を知り、普段から気をつけることで防ぐことができます。暑さに負けない体作りも熱中症予防のひとつです。上手に汗をかいて放熱できるようになるために、本格的に暑くなる前から、体を暑さに慣らして汗をかく練習「暑熱順化」を意識しましょう。

暑熱順化とは

暑熱順化とは、体が暑さに慣れることです。暑い日が続くと、体は次第に暑さに慣れて(暑熱順化)、暑さに強くなります。

暑熱順化による体の変化

暑熱順化できていない時
熱中症になりやすい状態



- 皮膚の血流量が増えにくく、熱放散しにくい
- 汗に含まれる塩分が多く、ナトリウムを失いやすい
- 体温が上昇しやすい など

暑熱順化できている時
熱中症になりにくい状態



- 皮膚の血流量が増えやすく、熱放散しやすい
- 汗に含まれる塩分が少なく、ナトリウムを失いにくい
- 体温が上昇しにくい など

※暑熱順化ができていても、数日暑さから遠ざかると暑熱順化の効果はなくなってしまいます。自分が暑熱順化できているかをいつも意識し、暑熱順化できていない時には、特に熱中症に注意しましょう。

日常生活に取り入れよう

日常生活の中で運動や入浴をし、汗をかき、体を暑さに慣れさせましょう。個人差もありますが、暑熱順化には、数日から2週間程度かかります。暑くなる前から暑熱順化のための動きや活動を始め、暑さに備えましょう。

暑熱順化の方法

散歩に出かける	スポーツなどの趣味で体を動かす	入浴で汗をかく
買い物	習い事	入浴
散歩(犬の散歩)	サウナ	

頻度目安 2日に1回 ※湯船に入るもの

※お散歩の際にはアスファルトを触ってペットが安全に散歩ができる温度か確かめましょう。

※体調や気分のすぐれない時は控えましょう。こまめな水分補給を欠かさず自分のペースで安全な利用を。

※上記を行っても必ず暑熱順化できるわけではありません。また、実施時は個人の体質・体調、その日の気温や室内環境に合わせて無理のない範囲で行ってください。運動時は屋外や室内の天気や気温などの環境の変化に注意し、水分や塩分を適宜補給して、熱中症に十分注意してください。

出典：日本気象協会推進 熱中症ゼロへ

今号の広報紙は、8万2400部作成し、1部当たりの単価は22円となります(職員人件費を含みます。また作成経費に広告収入等の歳入を充当しています)。