

飛驒高山応援ソングプロジェクト

ほほえみの街角コンサート

市制施行80周年と大垣共立銀行創立120周年を記念して、シンガーソングライターの上田正樹さんに飛驒高山の応援ソングとして作詞作曲していただいた「ほほえみの街角」のコンサートを開催します。

日時 7月9日(日) 午後2時開演(開場:午後1時30分)

場所 市民文化会館大ホール(昭和町1)

出演 上田 正樹

高山西高等学校ウインドアンサンブル部

高山少年少女合唱団

※入場無料です。

問合先 生涯学習課 ☎35-3155
広報ID 1007877



上田正樹さんプロフィール

京都市出身。小中学生時代を高山で過ごした後、シンガーソングライターとして活躍。

1983年には「悲しい色やね」がシングルチャート1位になるなど、国内外で高い評価を受け続けている実力派ミュージシャン。

熱中症には牛乳を ～6月は「牛乳月間」です～



毎年6月1日は牛乳の日・6月は牛乳月間です。牛乳は栄養バランスが良く、ストレス解消や免疫力の向上など、さまざまな効果がある飲み物です。特に熱中症に負けない体をつくるため、血液量を増やし体温調節を促すためにも、これからの季節はさらに牛乳を飲みましょう。

現在、市内には17戸の酪農家が約1,160頭の乳牛を育てています。高山の豊かな自然で生まれた新鮮な生乳は、毎日地元のミルクプラントに集められ、安全で速やかな処理・加工を経て出荷されています。

ぜひ、飛驒の牛乳や乳製品を日々の食卓で使いましょう。

問合先 畜産課 ☎35-3142

気をつけましょう!熱中症

問合先 健康推進課 ☎35-3160

熱中症を防ぐには・・・

温度に気をくばろう

- 天気や気温を知り、暑い日や暑い時間帯を意識しましょう。
- 日差しを遮り、風通しを良くするなどの環境づくりを心がけましょう。
- 通気性のよい服装を心がけ、外出時には日傘や帽子をかぶりましょう。

飲み物を持ち歩こう

- のどが渇く前に、こまめな水分補給を心がけましょう。

休息をとろう

- 暑いときには、無理な運動・活動を控えましょう。
- 屋外で暑さや疲れを感じたら、無理せず、早めに涼しい場所に移動しましょう。
- 夏風邪、二日酔いの体調不良の時は特に注意しましょう。

栄養をとろう

- バランスよく食べること、朝ごはんをしっかり食べることも大切です。

この症状はもしや熱中症!?熱中症応急処置の進め方・・・

チェック①

暑熱環境にいた人が体調不良(めまい、ふらふらする、吐き気、けいれん、大汗などの症状)になったら、熱中症を疑う。

チェック②

意識はあるか

⇒意識があれば、涼しい場所に移し、服を緩め、身体を冷やします。
⇒意識がない場合は、すぐに救急車を呼ぶとともに同様の応急処置をします。また、意識のない場合には、無理に水を飲ませないように注意が必要です。

チェック③

自分で水が飲めるか

⇒自分で水が飲める場合は、水分・ミネラル分を与えます。
⇒自分で飲めない場合は、医療機関へ連れて行きます。

チェック④

症状が改善したか

⇒気分が回復するまで、しばらく安静にします。十分に休憩した後は、無理せずに帰宅して休ませます。
⇒回復しない場合は、状況を知っている人が付き添い、医療機関へ連れて行きます。



第63回バケツ注水大会出場チーム募集

申込 消防総務課 ☎34-3792
問合先 FAX 35-3599

1チーム5人でドラム缶1杯分(200リットル)の水をバケツに汲み、約10m離れた注水塔まで運搬し水をかけ、溜まった水の量を消火効果と見立てて競います。

対象 高校生以上の男女 **日時** 7月12日(水)午後1時～4時
場所 高山消防署(桐生町3) **参加料** 無料
申込方法 申込書に必要事項を記入のうえ、7月7日(金)までに高山消防署や各分署、出張所窓口・**郵送**・**FAX**