

目次 — CONTENTS —

- 2 地域おこし協力隊通信
- 3 熱中症に注意!  
広報クイズ
- 4 6月は環境月間です
- 6 のしろチャレンジデー結果
- 7 きみまちニツ井マラソン ランナー大募集!
- 8 イベント情報
- 10 あなたの出会いを応援します
- 11 能代市への移住・定住を応援します  
薬剤散布と伐倒駆除を行います
- 12 話題ピックアップ(先月の出来事)  
栄養士おすすめ 健康おてがるレシピ
- 14 市役所からのお知らせ
- 17 みんなの健康・福祉
- 20 学びの情報箱
- 22 まちなか瓦版(講座案内)
- 23 あなたにタッチ、おすすめの一冊 ほか

今月の表紙

のしろ魅力体感塾



市内の誘致企業に勤める県外出身者や家族に、能代の良さを感じてもらおうと始めた「のしろ魅力体感塾 誘致企業こめっこ隊」の農業体験が5月26日に行われました。

7年目となる今回は、5事業所40人余りが参加。泥に足をとられながら、3アールほどの田んぼに苗を丁寧に植え付けました。

## 熱中症に注意!

能代山本広域消防本部では、昨年35人の熱中症の方を救急車で搬送しています。これから暑くなる時期を迎えるため、次のことに注意して熱中症の予防に努めましょう。

### 熱中症予防のポイント

- ・体調不良、暑いときの無理な運動は事故のもとです。
- ・高齢者の居室では、温湿度を測り、暑さを避け、こまめに水分や塩分をとりましょう。
- ・日時を選んで行動し、涼しく過ごせる住まい、衣服を工夫しましょう。
- ・エアコンを使用する場合リモコンの表示が28℃ではなく、室温が28℃を日安に調整しましょう。
- ・炎天下では、日傘や帽子を使い、輻射熱を吸収する黒色系の素材を避けましょう。



### こんな時は救急車を!

- ・自分で水分補給できないときや、脱力感、倦怠感が強くて動けないとき。
- ・意識がない、あるいは全身にけいれんなどの症状があるとき。

体調に異変を感じた時は  
早めに休息を



問合せ 健康づくり課 ☎58-2838  
消防本部救急課 ☎52-3368

## 広報クイズ

Q1 きみまちニツ井マラソンのゴール時、ヘアの部でランナーが必ずすることは?

- A. 手をつなぐ
- B. 後ろ向きで走る
- C. 「ゴール!」と大声で叫ぶ

Q2 日本の環境月間は何月か?

- A. 6月
- B. 9月
- C. 12月

■すべて正解した人の中から抽選で3人に、図書カード(500円分)をプレゼントします。

### 広報クイズの応募方法

はがきやファクス、Eメールで、クイズの答え・郵便番号・住所・氏名(ふりがな)・年齢・性別・電話番号を記入し、広報ののしろに対してひと言添えてご応募ください。

あて先 〒016-8501 能代市上町1番3号 地域情報課  
ファクス 89-1793 Eメール kouhou@city.noshiro.lg.jp  
締め切り 6月25日(火)(当日消印有効)

※当選者の発表は、賞品の発送をもってかえさせていただきます。