



住民の皆さんと行政(役場)とをつなぐパイプ役!



行政区嘱託員は、町政の推進や町からの文書などの配布、風水害・災害時の情報提供や地域内住民の転入・転出の把握など、住民と行政(役場)とをつなぐ頼もしい役割を担っています。

平成25年度の行政区嘱託員はこちらの皆さんです。

行政区嘱託員名簿

(敬称略)

行政区	行政区嘱託員名	電話番号	行政区	行政区嘱託員名	電話番号
内 牧	阪田 良一	096(293)3666	北出口	緒方 祐二	096(293)8636
外 牧	佐藤 秋雄	096(293)5420	室 西	大塚 榮一	096(293)3908
錦 野	田上 稔	096(293)6789	あけぼの	豊住 幸夫	096(293)0350
烏子川	中山 純秀	096(293)4344	灰 塚	今村 治俊	096(293)5073
岩 坂	宮本 武夫	096(293)6730	新	村下 洋一	096(293)4125
瀬 田	鶴田 仁	096(293)7749	引 水	坂本 盛幸	096(293)4451
大 林	木村 政廣	096(293)2522	引水東	西島 洋一	096(293)6077
吹 田	大田黒忠勝	096(293)5663	高尾野	府内 清喜	096(293)4711
森	児島 清和	096(293)1431	新小屋	岩田 二生	096(293)4630
上陣内	吉岡 龍一	096(293)6677	上猿渡	宇野 誠喜	096(293)3296
中陣内	作本 義一	096(293)5160	下猿渡	岩水 篤美	096(293)4727
中 島	宮本 修	096(293)0251	御所原	内田 理	096(293)3793
下陣内	坂本 一徳	096(293)3988	馬 場	宇野 馨	096(293)3806
町	益田 和人	096(293)5919	宮 本	古庄 房年	096(293)4008
下 町	坂本 普一	096(293)2290	多々良	家入 静生	096(293)6838
鍛 冶	樋口 誠之	096(293)2617	仮 宿	松本 純治	096(293)5354
大津東	中村 義久	096(293)8216	米 山	金田 新一	096(293)7445
立 石	清水 安美	096(293)6166	古 城	家入 守	096(293)3875
後 迫	藤本 昭一	096(293)3498	真 木	鈴木 信次	096(293)4621
上 鶴	土野 誠史	096(293)2018	護 東	村山 重光	096(293)2303
上鶴南	吉永 敏明	096(293)7630	御願所	大村 勝伸	096(293)3743
上大津	原野洋一郎	096(293)6480	上 中	今村 鉄夫	096(293)3852
美咲野	佐藤 美秋	096(213)4703	下 中	今村 正幸	096(293)4700
楽 善	水上 克洋	096(293)4266	片 俣	村山 正晴	096(293)5769
日吉が丘	大塚 益雄	096(293)8738	小 林	田代 房夫	096(293)4111
西 嶽			今 村	桐原 勝人	096(293)5829
水源町・西窪	櫻木 享典	096(293)4038	杉 下	田代 輝隆	096(293)5834
松古閑・塘町			杉 上	笠 博典	096(293)8027
中 央	松坂 孝	096(293)2366	上の原	岩下 房敏	096(293)7927
中学通り	荒木 昭夫	096(293)2787	源 場	松永 富幸	096(293)3729
駅 通	岩本 勝	096(293)2294	つつじ台	坂本 利春	096(294)1108
室 東			桜 丘	菜原 眞幸	096(293)5259
室 北	西嶋 信行	096(293)4743			

熱中症を防ぐために

○熱中症とは

高温多湿な環境下で、体内の水分や塩分バランスが崩れたり、体温調節機能がうまく働かなかったりすることにより、体内に熱がたまり、筋肉痛や吐き気・倦怠感、大量に発汗したりなどの症状が現れ、重症になると意識障害がおこります。

環境条件と個人の体調による影響とが組み合わされることにより熱中症の発生が高まります。屋外で活動しているときだけでなく、室内にいても注意が必要です。

熱中症にかかりやすい高齢者や子どもについては、周囲が協力して注意深く見守るようにしましょう。

○予防法

「暑さを避けること」と、「水分補給」が大切です。

●熱中症になりにくい室内環境

カーテン・すだれなどを使用して室温を下げたり、扇風機やエアコンを使ったりして、温度調節をこまめに行いましょう。

●節電を意識するあまり予防を忘れないように。体調管理に注意を

通気性の良い、吸湿・速乾の衣類着用
氷、冷たいタオルなどによる体の冷却

●外出時の準備

日傘や帽子の着用
日陰の利用、こまめな休憩



●水分・塩分補給

気温だけでなく、湿度も高い熊本。体の水分は、飲み水や食物に含まれる水などから供給され、尿や皮膚・呼吸により蒸発する水分や便などに含まれる水分により排泄されます。

1日に必要な水分量は気温や個人の活動量などによって個人差があります。喉の渇きを感じる前の水分補給が大切です。

水分を取ることは、「体内水分量と塩分濃度」に関係してきます。私たちの体は60%の水分でできています。なおかつ0.9%の塩分濃度に保たれています。屋外やビニールハウス内で

の農作業や運動時は、水分と同時に塩分補給が必要です。

アルコールは利尿作用が強く、飲んだ量以上に尿として出ていくので、水分補給にはなりません。飲酒後は水や麦茶などをしっかりと取りましょう。

ジュースやスポーツ飲料などは、水分のほか糖分も多く含んでいますので、水分摂取とは区別し、嗜好品として控えるにしましょう。



1日に体から出ていく水分量

全体 約2~2.5リットル
尿 1~1.5リットル
汗 0.6リットル
呼吸 0.3リットル
便 0.1リットル
(人・日により変化します)

1日に必要な飲料水の量

約1.2~2リットル
(食べ物など 1.0リットル)

※熱中症になったときの処置は?

- 涼しい場所へ避難させる。
- 衣類を脱がせ、体を冷やす。
- 水分・塩分を補給する。