

## 1. 为避免中暑需要……

近几年气温超过35度的高温天数在增多,致使因中暑被急救的人数也在增多。在预防中暑的措施中,有一种方法是让身体逐渐适应高温环境『暑热适应』。需要对『暑热适应』有更多的了解,要在气温升高中暑风险增加之前,采取中暑预防措施。

人在做运动或工作等动作时,体内会产生热量,使体温上升。体温上升时,通过出汗散热和心率上升、皮肤血管扩张,把热气从体表向大气中散发、让体温得到调节。当这种体温调节失调时,体内热量蓄积,导致体温升高,从而引发中暑。

『暑热适应』因人而异,一般需要数天到2周的时间。在气温变热之前,在自己力所能及的范围内,逐渐通过散步等运动或泡澡出汗来适应炎热的环境。

夏天来临时,注意要常常补充水分、穿着凉爽的衣服、避开阳光、使用空调、要待在凉爽的地方。通过饮食和良好的睡眠来调整身体状态,关注中暑警戒警报等中暑信息,让我们平安度过炎热的夏天吧!

## 2. 在投放「可燃垃圾」「喷雾罐」等垃圾时要……

把「可燃垃圾」「喷雾罐」「有害垃圾」「小型家电」投放到垃圾回收站时，请使用「透明袋或能看到内部物品的半透明袋」，以便能确认垃圾内容。但也有些人却使用难以确认内部物品的半透明袋，例如棕色、乳白色或浓度较高的半透明袋。

因此，在垃圾回收时，无法确认袋内物品，导致喷雾罐、打火机、小型充电式电池（如移动电源等）混入，引发垃圾回收车或垃圾处理设施的火灾事故等。

这些事故不但会对垃圾回收车和垃圾处理设施造成损害，导致垃圾回收和垃圾处理业务的停止，甚至会危及当地居民的生命安全。

为了防止事故发生，我们不能回收无法确认内部物品的袋子。

此外，请在垃圾袋上写上自治会名称（町名）和姓名。请务必遵守正确的垃圾分类和投放。

### 3. 关于为令和7年度的保育园等入园者举办的设施参观会

将为在令和7年度（2025年度）希望进入保育园、认定幼儿园、小规模保育设施的人士，在各设施举办参观活动。无需提前申请，但有部分园所可能需要预约。请抓住机会务必参加。

入园申请将于9月之后开始。

公立保育园「藏之街」、「大塚」、「箱之森」、「大平西」、「大平南第1」、「藤冈湿地公园」、「都贺四叶草」、「岩舟」和「认定西方友好幼儿园」的参观会将于7月24日周三下午1点30分开始受理。

私立保育园、认定幼儿园、小规模保育设施的参观会日程，会因设施不同而有所不同，具体信息请在市政府的官方网站查看确认。

在参加参观活动时，请携带室内鞋和文具。

## 4. 2024年7月3日将发行新版纸币!

将于令和6年(2024年)7月3日发行新版一万日元、五千日元和一千日元纸币。

这是20年来首次更换纸币的图案和设计。为了防止假币，新纸币采用了新的防伪技术，并进行了全新的设计。

新版一万日元纸币正面印有据说一生参与创立了约500家企业的实业家渋沢栄一の肖像。背面印有历史悠久，被指定为重要文化财产的东京车站丸之内站房。

新版五千日元纸币正面印有日本第一位女性留学生，也是现今津田塾大学的创办者之一，为近代女子的高等教育不遗余力的做出贡献的津田梅子。背面印有在日本从古至今都深受民众喜爱的花卉「紫藤」。

新版一千日元纸币正面印有发现破伤风菌的细菌学者，被称为日本近代的医学界之父的北里柴三郎。背面印有江户时代的浮世绘师葛饰北斋的代表作《富岳三十六景》之一《神奈川冲浪里》。

新版一万日元、五千日元和一千日元的纸币尺寸不变，与现在的纸币相同。

新纸币还首次采用了光照射到纸币上时肖像等图案会浮现出来的「水印」防伪技术。「水印」技术至今一直只用于纸币的肖像，但新版纸币的「水印」把肖像背景的细微图案也加入其中。此外，还在世界上首次使用3D图像旋转全息图等最新防伪技术。

请注意新版纸币发行后，现有的纸币仍然可以继续使用，因此要警惕所谓的「现有的纸币不能使用了」等诈骗行为。