

**MARUTO**  
本/いわき市勿来町藤田十条3番1部  
TEL (0246) 65-5115 (代)

**パート・アルバイト募集中**

La・暮らし編集部 〒972-8321 福島県いわき市常磐通本町日産74番地の7 TEL.0120-803-177 FAX.0246-43-0710 ■ lakurasu1@gmail.com  
※本誌の設置にご協力いただけるショップ・施設等を随時募集しております。詳しくは編集部までお問合せください。

**たった1分で準備完了!!**

**動く紙面を今すぐ体験!!**

ARとはかざすマークの写真を専用のアプリで読み取ること、印刷物に動画や音声などを加えられるシステムの事です。

Step1 読む前に...  
無料アプリをダウンロード  
左のQRか、アプリストアから「COCOAR2」をダウンロード!

Step2 アプリを起動して  
スマホをかざす  
このマークのあるワク内にカメラを向けると...  
**紙面が動き出します!!**

Let's Try!!  
実際にこのワク内をスキャンしてARで動かしてみよう!

index | 今月のテーマ **夏を乗り切る** ■ 熱中症から身を守る.....P1~3 ■ わがまちのスポーツっ子/今月のトレンド/暑れとせど子育て日記、ほか.....P4  
■ 健康カレンダー/Healthy Action.....P5 ■ レンビ/La-coupon、ほか.....P6 ■ 読者プレゼント、ほか.....P7

## 6月某日の街の温度は・・・?

暑い暑いといいつも、街はいつたどのくらい暑いのか、温度計を片手に割ってきました。

この日は天気予報の予想最高気温が25度前後と、そこまで暑くはなかったのですが、それでも歩き回っていると汗ばんできました。写真を見てもわかるように、日向と日陰では2度は温度が違います。これは普段でも役に立ちそうです。一見、日陰がほとんどなきような公園でも、木の下に入ると多少は暑さが和らぐようです。

また、小名浜のような沿岸部は、気温も若干低く、海からの風が吹いてだいぶ気持ちいい感じがしました。夏を乗り切る際の参考になればと思います。

今年も花火大会を始め、多くの祭りがいよいよ夏を盛り上げます。そして、夏といえば海! 今年は7年ぶり! 海濱海水浴場が再開します。

今回は、夏だから「熱」を付けたらどうなるかを検証してみました。健康に留意してより暑くはなれないようにしたいというわけで、最も気を付けなければならない熱中症のリスクについて調べてみました。

**暑くても頑張っているあなた、熱中症から身を守ろう!**

7月となり、気温もぐっと上がってきました。本格的な夏がもうすぐそこまできてくる感もはじまっています。

### 熱中症対策、必要なことは? 消防本部で聞きました

いわき市消防本部によりまして、去年1年間、熱中症で搬送されたのは140人、このうち106人が7月、8月に集中しています。今年もすでに8人が搬送されているそうです。(6月14日現在)

そこで、今回はいわき市消防本部で熱中症対策について聞きました。

答えてくれたのは、消防課の消防司令 大村 介さん(写真右)と、平消防署の訓練指導員で消防司令補の岡部和法さん(写真左)です。

まず、熱中症を予防するためには「必要最低限」を教えてくれたのは意外なものでした。

「まずは天気予報をチェックするのが一番大事だと思います。それから、最近はやりサイトもありですね。帽子とか水筒を考えていた私でしたが、なるほど、それ以前に情報が大切なのです。」

その際には、気温だけでなく湿度も見てほしいと聞いて、大村さんが示してくれたのが次の表です。

**WBGTと気温・湿度との関係** ※WBGTは直射日光を考慮

WBGT (°C)	相対湿度 (%)																
	20	25	30	35	40	45	50	55	60	65	70	75	80	85	90	95	100
40	危険	危険	危険	危険	危険	危険	危険	危険	危険	危険	危険	危険	危険	危険	危険	危険	危険
39	危険	危険	危険	危険	危険	危険	危険	危険	危険	危険	危険	危険	危険	危険	危険	危険	危険
38	危険	危険	危険	危険	危険	危険	危険	危険	危険	危険	危険	危険	危険	危険	危険	危険	危険
37	危険	危険	危険	危険	危険	危険	危険	危険	危険	危険	危険	危険	危険	危険	危険	危険	危険
36	危険	危険	危険	危険	危険	危険	危険	危険	危険	危険	危険	危険	危険	危険	危険	危険	危険
35	危険	危険	危険	危険	危険	危険	危険	危険	危険	危険	危険	危険	危険	危険	危険	危険	危険
34	危険	危険	危険	危険	危険	危険	危険	危険	危険	危険	危険	危険	危険	危険	危険	危険	危険
33	危険	危険	危険	危険	危険	危険	危険	危険	危険	危険	危険	危険	危険	危険	危険	危険	危険
32	危険	危険	危険	危険	危険	危険	危険	危険	危険	危険	危険	危険	危険	危険	危険	危険	危険
31	危険	危険	危険	危険	危険	危険	危険	危険	危険	危険	危険	危険	危険	危険	危険	危険	危険
30	危険	危険	危険	危険	危険	危険	危険	危険	危険	危険	危険	危険	危険	危険	危険	危険	危険
29	危険	危険	危険	危険	危険	危険	危険	危険	危険	危険	危険	危険	危険	危険	危険	危険	危険
28	危険	危険	危険	危険	危険	危険	危険	危険	危険	危険	危険	危険	危険	危険	危険	危険	危険
27	危険	危険	危険	危険	危険	危険	危険	危険	危険	危険	危険	危険	危険	危険	危険	危険	危険
26	危険	危険	危険	危険	危険	危険	危険	危険	危険	危険	危険	危険	危険	危険	危険	危険	危険
25	危険	危険	危険	危険	危険	危険	危険	危険	危険	危険	危険	危険	危険	危険	危険	危険	危険
24	危険	危険	危険	危険	危険	危険	危険	危険	危険	危険	危険	危険	危険	危険	危険	危険	危険
23	危険	危険	危険	危険	危険	危険	危険	危険	危険	危険	危険	危険	危険	危険	危険	危険	危険
22	危険	危険	危険	危険	危険	危険	危険	危険	危険	危険	危険	危険	危険	危険	危険	危険	危険
21	危険	危険	危険	危険	危険	危険	危険	危険	危険	危険	危険	危険	危険	危険	危険	危険	危険
20	危険	危険	危険	危険	危険	危険	危険	危険	危険	危険	危険	危険	危険	危険	危険	危険	危険
19	危険	危険	危険	危険	危険	危険	危険	危険	危険	危険	危険	危険	危険	危険	危険	危険	危険
18	危険	危険	危険	危険	危険	危険	危険	危険	危険	危険	危険	危険	危険	危険	危険	危険	危険
17	危険	危険	危険	危険	危険	危険	危険	危険	危険	危険	危険	危険	危険	危険	危険	危険	危険
16	危険	危険	危険	危険	危険	危険	危険	危険	危険	危険	危険	危険	危険	危険	危険	危険	危険
15	危険	危険	危険	危険	危険	危険	危険	危険	危険	危険	危険	危険	危険	危険	危険	危険	危険
14	危険	危険	危険	危険	危険	危険	危険	危険	危険	危険	危険	危険	危険	危険	危険	危険	危険
13	危険	危険	危険	危険	危険	危険	危険	危険	危険	危険	危険	危険	危険	危険	危険	危険	危険
12	危険	危険	危険	危険	危険	危険	危険	危険	危険	危険	危険	危険	危険	危険	危険	危険	危険
11	危険	危険	危険	危険	危険	危険	危険	危険	危険	危険	危険	危険	危険	危険	危険	危険	危険
10	危険	危険	危険	危険	危険	危険	危険	危険	危険	危険	危険	危険	危険	危険	危険	危険	危険
9	危険	危険	危険	危険	危険	危険	危険	危険	危険	危険	危険	危険	危険	危険	危険	危険	危険
8	危険	危険	危険	危険	危険	危険	危険	危険	危険	危険	危険	危険	危険	危険	危険	危険	危険
7	危険	危険	危険	危険	危険	危険	危険	危険	危険	危険	危険	危険	危険	危険	危険	危険	危険
6	危険	危険	危険	危険	危険	危険	危険	危険	危険	危険	危険	危険	危険	危険	危険	危険	危険
5	危険	危険	危険	危険	危険	危険	危険	危険	危険	危険	危険	危険	危険	危険	危険	危険	危険
4	危険	危険	危険	危険	危険	危険	危険	危険	危険	危険	危険	危険	危険	危険	危険	危険	危険
3	危険	危険	危険	危険	危険	危険	危険	危険	危険	危険	危険	危険	危険	危険	危険	危険	危険
2	危険	危険	危険	危険	危険	危険	危険	危険	危険	危険	危険	危険	危険	危険	危険	危険	危険
1	危険	危険	危険	危険	危険	危険	危険	危険	危険	危険	危険	危険	危険	危険	危険	危険	危険

■ 危険: 31℃以上 ■ 厳重警戒: 28~31℃以上  
■ 警戒: 25~28℃以上 ■ 注意: 25℃未満

頭部は血流が豊富で、体温調節の働きを助けるため、熱中症を誘発しやすい部位です。また、汗が蒸発しやすいため、水分補給が重要です。また、帽子をかぶることで、頭部を直射日光から守ることが大切です。

ひとり暮らしは不安だが、管理された生活を送るのは... そんなお悩みを解決する「高齢者のための賃貸マンション」

常磐関船町

## さくら亭番館

いわき市高齢者向け優良賃貸住宅

1DK 39.24㎡(11.87坪) 18戸 **65,900円**~

2DK 49.32㎡(14.91坪) 6戸 **74,200円**~

共益費、基礎サービス費を含む  
家賃補助適用後の入居者負担金

穏やかな暮らしのために...

- いわき市認定 家賃補助あり
- 安否確認・緊急通報システム完備
- 二入居対象 賃40歳以上

見学・ご相談 随時承っております  
株式会社さくらシニアサービス  
〒972-8318 いわき市常磐関船町矢津4-65  
TEL. 0246 (72) 2383  
FAX. 0246 (72) 2385  
http://www.sakura-net/ さくら亭番館 検索