

## 熱中症に注意しましょう！

暑い日が続き、熱中症が心配な季節となりました。

熱中症とは、高温多湿な時に体内の水分や塩分のバランスが崩れ、体温調節機能がうまく働かなくなり、体内に熱がたまり、大量の発汗、頭痛、体のだるさ、吐き気などの症状があらわれ、重症になると意識障害などが起こります。

高齢者や身体の不自由な方、乳幼児は体温調節がうまくいかず体力も低下しやすいので、周囲が協力して注意深く見守るようにしましょう。



また、新型コロナウイルス感染症予防のために、マスクを着けている方も多いと思います。マスクをつけていると体内に熱がこもりやすく、のどの渴きを感じにくくなり、すので、水分補給をこまめに行うようにしましょう。

### 〈予防方法〉

#### ①水分と塩分補給

高齢者はのどの渴きを感じにくい傾向があります。のどが渇く前にこまめに水分を補給しましょう。大量の汗をかいた時や食欲がない時は、水分と一緒に塩分も忘れずに補給を！（スポーツ飲料、梅干し、スープなど）

#### ②上手に室内温度の調節を

すだれ、遮光カーテン、扇風機の利用など省エネに配慮しつつ、無理に我慢せず暑い日にはエアコンを使い室温が上がりすぎないようにしましょう。

#### ③体調にあわせて

エアコンが苦手な方は保冷剤や氷、冷たいタオルなどで体を冷やすと効果的です。

#### ④外出時は直射日光に注意

日傘や帽子を使い、日陰でこまめな休息を取りましょう。アスファルトは高温になっていきます。特に、小さなお子さんやベビーカーの赤ちゃんは気をつけましょう。

#### □問い合わせ

健康長寿課  
☎内線226

### 農地法の一部が改正されました

令和5年4月1日に農地法の一部が改正され、農地を取得する際に定められていた下限面積要件が撤廃されました。

下限面積要件とは、許可後（農地取得後）に耕作を行う面積が一定以上でないとは許可できないとする

るものです。真鶴町では30アール（3000㎡）が定められていました。

この改正によって、農地を所有していない方でも30アール以下の新しい農地を取得することが可能になります。

農業を始めたけれど30アールは難しい、30アールの農地が見つからないから農地を取得できない、と悩んでいた方も、20アールや10アールの農地を取得することができ

ます。

ただし、その他の要件は変わらないため、農地は原則農家の方しか取得することはできません。

また、農地取得の際には農地法の申請および許可が必要となりますので、農業に興味のある方は、まずは農業委員会にご相談ください。

#### □問い合わせ

農業委員会事務局  
（産業観光課内）  
☎内線332

## 行政書士の無料相談会

一般社団法人コスモス成年後見サポートセンター小田原西地区による無料相談会が開催されます。

専門の相談員が無料で相談をお受けします。

#### ◇日時

7月22日(土)

午後1時から午後3時

#### ◇会場

町民センター 2階

#### ◇相談内容

相続、遺言、成年後見、各種許認可申請等

#### ◇費用

無料

#### ◇申し込み

不要

※開催状況については、お問い合わせください。

#### □問い合わせ

福祉課  
☎内線235