

なんじやるか

県立大外周の樹林(窪木)

衝角ぶらり



開学記念植樹祭で約2万本の苗木が、キャンパスの外周(一部ない部分もあるが)約1800mにわたって、植えられた



岡山県立大学のキャンパスを取り囲む樹林帯があります。これは、同大が開学した平成5年に、学生をはじめ、市内の小・中学生や地元住民ら約1000人が植樹したシラカシやタブノキなどが大きく成長したものです。樹高も民家の二階建ほどになり、完全に視界を遮るほど茂っています。植樹した苗木が成長していく過程で自然淘汰がおき、安定した樹林になるとのねらいが植樹当初からありました。「木の成長とともに大学も成長してきました」と、県立大の職員の一人は話します。

教育知り隊

保育所の園児から小学生までを対象にした子ども向けの情報紙『そうじゃっ子』を、発行しています。

平成13年9月に創刊。平成14年4月にスタートした学校完全週5日制に呼応し、子どもたちに週末や長期休暇の過ごし方のきっかけを与えようと編集を始めたのです。今年9月に発行するものが22号目になります。多い年には4回発行したこともありましたが、特集は、読書や防犯、食育などを子どもたちの目線で書き、等身大で読める話題を提供。読みやすくするため、表

現場から



生涯学習課主幹 山本 美幸さん

子ども情報紙『そうじゃっ子』 記は小学4年生程度とし、漢字には全てふりがなを添えています。また、イベント情報やクロスワードパズル、本の紹介なども盛り込み、家族で楽しめるようにしています。なかでも、語りの立石憲利さん(井尻野)による「郷土の民話」は創刊号以来の連載で、子どもたちは毎回楽しみにしていると言います。 子どもたちに生きる力をはぐくんでもらうためには、さまざまな体験が必要です。そうしたことにつながる情報を、今後、『そうじゃっ子』を通じて提供していきます。

【学校教育課】

水分補給の大切さ

藤井 基弘 医師 (吉備医師会から)

最近の異常気象によるのか、やけに暑く感じる今日このごろです。市民の皆さん、水分はしっかりととっていますか。体の約60%は水で構成されています。水は体の機能を維持するのに重要な役割を担っています。

一般的に、食事以外に必要な水分は、一日に1.5ℓ程度です。1回に1000ml程度ずつ飲むと良いでしょう。これは、体のなかに一度にためられる量が限られているからです。そのため一度に大量の水分をとっても、貯水できず、尿として排泄されてしまいます。こまめに少量ずつ水分をとることが大切です。

特に高齢者の皆さんは、意識してこまめに水分を補給しましょう。運動で汗をかくときは、

適量のミネラルやエネルギーも必要です。マラソン大会で意識不明になるのも、水ばかりをとり、ミネラルやエネルギーが不足することも原因の一つです。一時間程度は、水だけでもある程度がんばれますが、汗を多くかくときは、梅干やおにぎりなどお粥もいっしょに食べることをお勧めします。

水分補給はリハビリをするうえでも重要ですが、糖尿病や高血圧症、脂質異常症、脳梗塞、心臓病などの病気の人のためにもたいへん重要です。水分の摂取方法は、病状によりさまざまですので、かかりつけ医に必ずご相談ください。

脱水症は、水だけでなくミネラルやエネルギー不足でも症状が出てきます。ご注意ください。

健康アドバイス



恐るべき還付金等詐欺の実態!

岡山県内で還付金等詐欺の被害が頻発しています。今年になって県下では70件(5月末現在)も被害が発生し、被害総額は1億1700万円にも上ります。市内でもすでに3件の被害があり、今後も被害が予想されるので十分注意をしてください。

▼還付金等詐欺とは

税務署や市役所、社会保険庁などの職員を名乗り、「医療費の還付があります。手続きをするために近くのATMコーナーに行ってください」と、被害者をスピーカーやコンビニに設置してあるATMへ行くよう指示してきます。そして、「還付金を受け取る手続きをします」と偽って、ATMを操作させ、実際には犯人側の口座へ現金の振り込みをさせる詐欺の手口です。 ▼被害に遭わないために

社会保険庁や税務署などの公的機関では、医療費の還付や社会保険料を払い戻すときに、電話で振り込みの手続きを案内したり、ATMの操作を指示したりすることはありません。 電話の相手から「ATMまで行ってください」といった言葉が出たら要注意です。 被害に遭わないために、つぎのようなことを心掛けてください。

- 一人で判断せず、親族や親しい人に相談する
- 最寄りの社会保険事務所などに直接電話を掛け、必ず事実を確認する
- 「自分だけは、だまされない」と過信せず、銀行員などからの注意喚起に耳を貸す
- 平素から家族間で、振り込み詐欺について話し合うなど、注意を喚起する

監修・問い合わせ 総社警察署生活安全課 (☎0110)