



发行：米原市役所

编辑：NPO 法人 米原市多文化共生协会

地址：滋贺县米原市长冈 1206 番地（米原市役所山东支所别馆 2F） 电话：0749-56-0577

中暑警戒预警发布中！

問市 健康課 ☎53-5125 図53-5128

当预计某一天会出现**极易引发中暑的高温**环境时，相关部门会在前一天下午或当天清晨，以都道府县为单位发布中暑警戒预警。预警信息将通过市防灾应用程序、社交媒体（SNS）、电视等渠道向公众发布。

中暑是指人体在高温等环境下，体温调节功能失常而引发的健康问题。患者可能出现头晕、恶心、头痛、昏厥等各种症状，**严重时甚至危及生命**。当发布中暑警戒预警时，请采取预防措施，积极预防中暑。

◇◆ 了解一下！中暑预防措施 ◆◇

▶ 先查看中暑警戒预警！

预防中暑最重要的是避免高温环境。请善用中暑警戒预警信息，当预报将出现危险高温天气时，应尽量避免非必要、非紧急的外出活动。通过提前确认中暑警戒预警，可以及早采取防暑措施，降低中暑风险。

中暑警戒预警可通过以下方式查询（环境省 LINE 官方账号）▶



▶ 在感觉到口渴前，补充水分！

不要等到感到口渴才喝水，应养成少量多次、及时补充水分和盐分的习惯。

（每天补充约1.2升水分为参考标准）



▶ 不要硬撑， 使用空调降温！

无论是白天还是夜间睡眠时，都不要勉强忍耐高温。请适当使用空调等设备，将室内温度保持在舒适的范围内。



▶ 视情况取消或延期运动

当预计出现危险高温天气时，应考虑取消或延期户外活动，以及在没有空调的室内进行的运动，以避免发生中暑。



▶ 主动关心中暑高风险人群

老年人、儿童以及患有慢性疾病的人群更容易发生中暑。家人和身边的人应主动提醒他们，及时开启空调、经常补充水分等。



请利用市内的清凉避暑场所（指定高温避难设施）

为帮助市民在高温天气下避暑降温、保障安全，米原市指定了一批可临时避难的设施，称为“清凉避暑场所”，当出现危险高温天气时，市民可在各指定设施开放时间内前往避暑休息。

【指定设施】

公共设施 米原市政府本厅舍、山东支所、山东图书馆、近江图书馆、荧光大厦、米原学习交流中心、山东学习交流中心、伊吹药草之乡文化中心、人权综合中心 S・C 广场、地域福祉中心 梦想大厅

民间设施 平和堂フレンドマート米原站前店、平和堂フレンドマート山东店、ホームプラザナノ米原店

各设施的开放日期、开放时间等详细信息，请查阅米原市官方网站▶



正在招募清凉避暑场所协作设施！

详细信息请查阅
米原市官方网站▶



7 月份急诊日历



节假日期间 如果感到身体不适，请利用。

内科及小儿科急救医疗是当班制。为防止病毒的感染扩散，请务必先打电话，然后再戴好口罩、携带健康保险证、服药记录手册、母子健康手册等就诊。

日赤 …長浜赤十字病院
市民 …市立長浜病院

急 诊 安 排			7/5 (周日)	7/12 (周日)	7/19 (周日)	7/20 (周一)	7/26 (周日)
首诊就诊处 医疗服务体系 适用于症状较轻的情况	长浜米原节假日急诊诊疗所 (长浜市宫司町1181-2 ☎ 0749-65-1525) 受理时间：8:30～11:30 12:30～17:30		○	○	○	○	○
第二次就诊 医疗服务体系 (症状严重时)	接诊时间 8:30 起 至次日早上 8:30	儿童	日赤	日赤	日赤	日赤	日赤
		上述时间以外	日赤	市民	日赤	市民	日赤

小儿急诊热线 咨询电话 #8000 ☎077-524-7856

- 时间：平日・周六 18時～翌朝8時/ 周日・假日 9時～翌朝8時
- 对象：在本县居住的 15岁以下的儿童及家属



儿童急救网站



儿童健康日历

問市 健康課

☎53-5125

FAX 53-5128



育児中の不安と烦恼、
请拨打「茁壮成长热线」
(すくすく热线) ☎53-5125へ

母子健康手册在
健康课及保健中
心发放。



※ 请配合做好佩戴口罩、
手部消毒等感染预防措施。

対 象	实 施 日	登 记 时 间	会 场	携 带 物 品
① 4 个月龄婴儿 (令和 8 年 3 月出生)	8 月 20 日(周四)	所有的体 检时间都 是固定 的，我们 会另行通 知该当儿 童。	米原市保健中心 (荧光大厦)	母子健康手册 问询表 儿童手册 记录用具 浴巾 (①~⑤)
② 10 个月龄婴儿 (令和 7 年 10 月出生)	8 月 27 日(周四)			
③ 1 岁 8 个月龄婴儿 (令和 6 年 12 月出生)	8 月 18 日(周二)			
④ 2 岁半幼儿 (令和 6 年 1 月出生)	8 月 20 日(周四)			
⑤ 3 岁半幼儿 (令和 5 年 1 月出生)	8 月 6 日(周四)			
⑥ 7 个月龄辅食教室 (令和 8 年 1 月出生) (需要提前预约) ※	8 月 28 日(周五)	10:00~		母子健康手册、浴巾、 儿童手册 (⑥ ⑦) 笔录用具⑥
⑦ 育儿咨询 (需要提前预约) ※	8 月 18 日(周二) 8 月 27 日(周四)	9:30~ 11:00		

● 为了预防感染，身体不适的儿童 请不要前来体检。如果判断有困难，请咨询健康课。

※ 育儿咨询和辅食教室是预约制，需要提前预约。请咨询健康课 ☎53-5125，

还可以通过热线电话及网络咨询。

● ③~⑤需要涂氟，请在家刷牙后来。



育儿应援广场

市内设有4处地区育儿支援中心，面向未入园儿童家庭开展多种育儿支援活动。

・地区育儿支援中心无需预约即可使用！※ 仅「はなばたけ」需在当天早上通过电话预约。

最新的运营信息以及是否举办讲座、地区活动等，将随时通过市政府官方网站等渠道发布通知。

・电话咨询：各中心均随时受理 (周一至周五 9点~12点、13点~15点)

线上咨询 (Zoom 咨询) 也有开展 (需预约)

・身体测量：可随时进行。有需要者请随时向中心工作人员咨询。



当月活动信息请查看此处



あゆっこ

下多良146-1(まいばら認定こども園内)
☎52-1114 FAX 52-5131



寺子屋

長岡1251(長岡学園近くの古民家)
☎070-8411-4198または☎55-3767



ふたばっこ

顔戸199-1(おうみ認定こども園内)
☎52-0363 FAX 52-5561



はなばたけ

春照1950(いぶき認定こども園内)
☎58-1841 FAX 58-2003

7月的咨询窗口 我们将严格保守秘密，请放心咨询。

延长办公时间至19点

咨询项目	时间、地点	请咨询
烦恼咨询 (免费)	28日(周二) 山东支所 1F 会议室 1A 10:00~12:00 (受理至11:00) ※ 可受理有关人权、行政、生活烦恼等各类咨询。	市 社会福祉课 ☎53-5121 FAX 53-5128
法律咨询	9日(周四) 9:30~11:45 本厅舍 3F 会议室 3D ※ 需预约制，每人30分钟，费用1,000日元 ※ 根据《律师职业基本规程》，因业务范围限制或具体内容，可能存在无法受理咨询的情况。	
人权问题咨询	8月18日(周二) 10:00~12:00 ※ 7月份没有 山东支所 1F 会议室 1A 由人权维护员受理咨询。	市 协助人权课 ☎53-5167 FAX 53-5138
女性专用 咨询室 「つくし」 (免费)	2日(周四) 14:15~17:00 26日(周日) 10:00~12:45 (每人 45 分) 市人权综合中心 S-C 广场 ※ 两天均需预约 ※ 由女性咨询师协助进行心理疏导与情绪整理	市男女共同 参与中心 (咨询专用) ☎54-0808 FAX 54-3033
教育咨询 (免费)	9日(周四)、23日(周四) 13:30~15:30 市人权综合中心 S-C 广场 ※ 由人权教育指导员受理因人权问题引发的教育相关咨询。	人权教育推进 协议会事務局 (位于 S-C 广场内) ☎・FAX 54-2220

◇ 本厅舍・山东支所：9日(周四)、23日(周四)

※ 伊吹及近江窗口中心 没有延长办公时间的服务。

《业务内容》

★ 提供住民票、印章、户籍、税等证明书(部分除外)

★ 受理居民移动手续(迁入、迁出、搬家等)

★ 受理印章登记申请、个人编码卡相关业务

★ 国民健康保险、后期高龄者医疗保险、国民年金、福祉医疗相关手续

★ 米原市牌号车辆报废申报

★ 缴纳税金、后期高龄者医保费、介护保险费、保育料等

以上以外的事宜，请直接咨询相关部门。

※ 不受理户籍证明等的广区域发放望周知。

市 市民课 ☎53-5113

个人编码卡假日服务窗口

7月份 9:00~12:00

◇ 本厅舍：26日(周日)

受理业务：申请、交付、更新、变更密码等

市 市民课 ☎53-5113

7月税金等缴纳期限

- ▶ 固定资产税 第2期
 - ▶ 国民健康税 第2期
 - ▶ 后期高龄者医疗保险费 第1期
 - ▶ 保育料 7月份
 - ▶ 介护保险费 第2期
- 市 税务课 ☎53-5116

- ▶ 上水道使用费 7月份
 - ▶ 下水道事业受益者负担费 第1期
 - ▶ 下水道使用费 7月份
- 市 上下水道课(山东支所) ☎53-5173

账户转账纳税期限

7月31日(周五)

可以通过银行转账或通过手机的各种支付方式。如果账户名义等有变动，就需要重新办理手续。若在纳付限期内的话还可在便利店缴纳。

本市的人口统计 截至 令和8年6月1日

人口 ▶ 36,308人 (-36人)
男 ▶ 17,795人 (-20人)
女 ▶ 18,513人 (-16人)
世帯数 ▶ 15,168世帯 (-3世帯)
65歳以上 ▶ 11,368人
高齢化率 ▶ 31.3%
外国人人口 ▶ 738人
占总人口比率 ▶ 2.03%

※ ()内是与上月的比较

外国人相談窓口



NPO法人 米原市多文化共生协会

设立了外国人咨询窗口，为外国朋友提供咨询服务

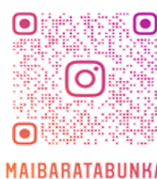
语种：葡萄牙语
西班牙语
中国語

欢迎大家来电咨询

电话：0749-56-0577

邮箱：tabunkamb@gmail.com

地址：米原市长冈1206番地(米原市役所山东支所别馆2F)



MAIBARATABUNKA

Instagram



facebook