



第6弾キャンペーン開始!

7月1日から第6弾市民モニターキャンペーンを実施します!

市民モニターを口コミで紹介していただきますと、もれなく北上市指定ごみ袋(20リットル)を1人につき1枚(1枚31円相当!!)プレゼントいたします!!
新規に市民モニターに登録していただいた方には常に北上市指定ごみ袋(20リットル)を1枚プレゼントしております。
さらに!道路の不具合情報を1件、情報提供することにもれなく北上市指定ごみ袋(20リットル)を1枚プレゼントいたします。

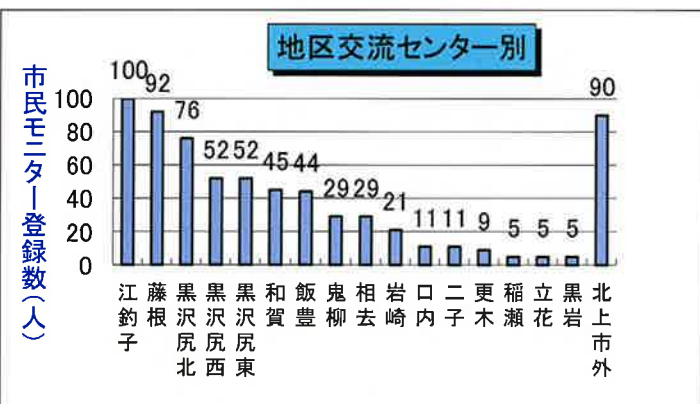
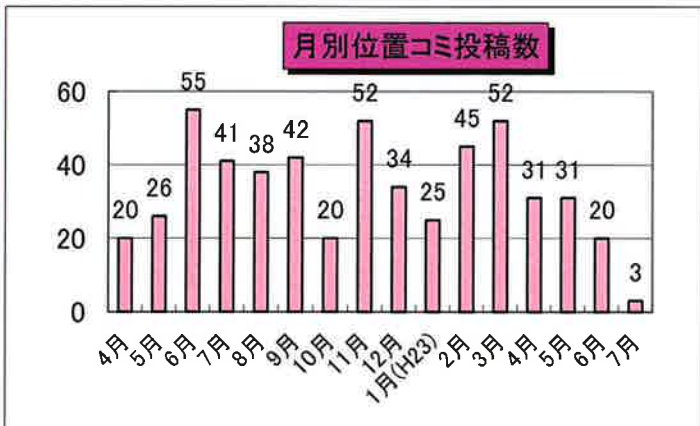
投稿方法:フリーダイヤル 0197-722-173
FAX 0197-72-2190
メール e-michi@odashima.co.jp
Facebook <https://www.facebook.com/emichi.fanpage>
Twitter http://twitter.com/e_michi

※北上市以外の方には透明なゴミ袋をプレゼントしております。
※ゴミ袋は月末に集計してからお渡ししております。



市民モニター数&位置コミ数報告

市民モニター累計数:676名
位置コミ投稿累計稿数:658件(平成23年7月4日現在)



Facebook&Twitter 登録キャンペーン

FacebookやTwitterに興味があり、やってみたいと思っている方は、お気軽にお問い合わせ下さい!e-みちづくり隊では、登録のお手伝いを無料で行っております。

市民モニターさんの中で、e-みちづくり隊のFacebookページに「いいね!」を押ししてくれた方、Twitterでe-みちづくり隊をフォローした方はメールでご連絡をいただければ粗品を差し上げます♪

連絡先アドレス:e-michi@odashima.co.jp

<e-みちづくり隊Facebookページ>
<https://www.facebook.com/emichi.fanpage>

<e-みちづくり隊のTwitter>
http://twitter.com/e_michi

キャンペーンは9月まで継続しておりますので、ぜひ登録して、「いいね!」またはフォローをお願いします♪

粗品はスタンプのり
とくすると消える蛍
光ペンだよ!



北上市でも被災証明書が発行されました！

北上市では、このたびの東日本大震災の被災者の方々に対して、高速道路無料化に必要な被災証明書を発行することとなりました。

平成23年7月6日(水)～当面の間
午前8時30分～午後5時まで
※7月6日以降は土日は発行しません

- ・北上消防署2階 消防防災課
- ・市役所本庁舎1階 市民税課
- ・市役所江釣子庁舎1階 市民登録課江釣子民生係

◆申請時持参するもの

- ・運転免許証や健康保険証などの住所と本人確認ができるもの

※転勤者の方などで運転免許証で北上に住んでいたことが証明できない場合は、公共料金の請求書など確認できる書類を持参してください。

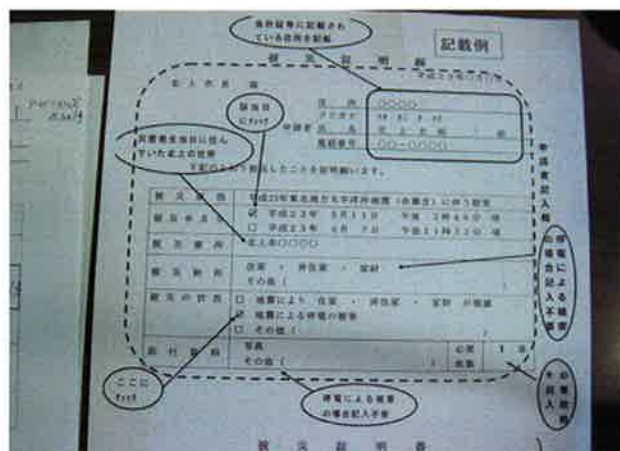
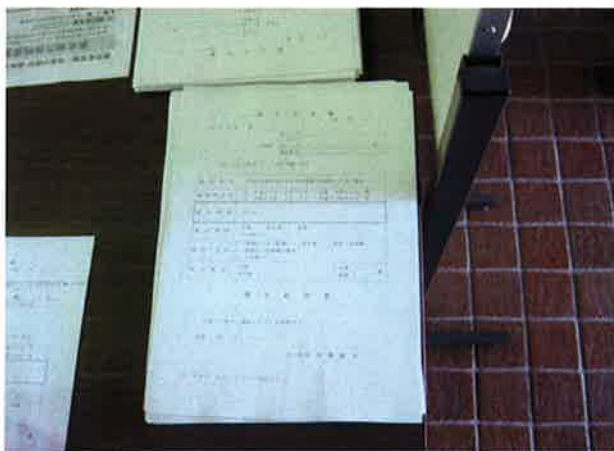
- ・印鑑（認印）

発行手数料は無料です！

被災証明書の申請をしてきました！

と、いうわけで、早速e-みちづくり隊事務局スタッフで、被災証明書の申請に行ってきました^^

被災証明願の用紙と、書き方の見本があるので、簡単ですよ！！



記入し、押印して、提出すると被災証明書として、日付・押印されたコピーが渡されます！



高速道路では、一般レーン
を利用してね！！



真夏の節電対策！【エアコン編】

東日本大震災の影響による電力不足を受け、企業や家庭では消費電力を15%削減することが求められています。そこで、今回のe-みちだよりでは色々な節電方法を紹介します！

- 窓の外にすだれ等を設置し、太陽の光を遮断する

→太陽の光を遮断することで、部屋の空気が暖められずに済み、エアコンの負担が軽くなる。



- エアコンの室外機の周りを整頓する

→室外機の近くに障害物があると、放熱を妨げる為、余計な電力を消費してしまう。室外機の周りに1m以上の空間をとるのが理想的。



- エアコンのフィルター等をこまめに掃除する

→エアコンのフィルターをこまめに掃除するだけで、消費電力が約5%減る。

- 設定温度を上げる

→無理なく出来る範囲で、設定温度を上げることで節電を継続する。

- 体感温度を下げる

→扇風機などで体に風を当てると体感温度が下がるため、エアコンの設定温度を上げてても快適に過ごせる。

【電化製品編】

- テレビの画面の明るさを少し暗めに設定する

→小さなことでも節電になる。

- シャワーの温度をいつもより下げる

→意外と省エネ効果が大きい。

• 炊飯器でご飯を炊いてずっと保温しているより、冷蔵庫などで保管し、食べる時に電子レンジで温める

→ずっと保温して電力を使うより節電になる。

- あまり汚れていない洗濯物は全自動洗濯機はスピードコースを使う

→通常コースよりも電気代が約6割安くなる。

- 冷蔵庫の冷却口のすぐ近くに物を置かない。

→冷却口の近くに物があると全体を冷やせず、無駄な電力がかかってしまう。

- 冷蔵庫の周囲に物を置かない

→冷蔵庫の上に物を置いたり、近くに棚等がある、壁に密着しすぎていると余計な電気代がかかる。

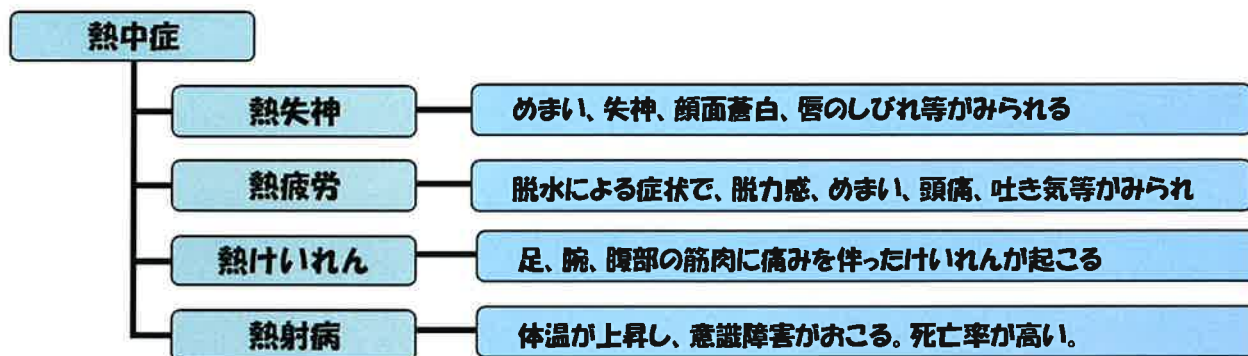


小さな節電でも続ければ
大きな節電になるよ！



熱中症に注意！

熱中症は暑い環境でおこる障害の総称で、熱中症や熱けいれん等が含まれます。平成22年は猛暑の為、全国で7月から9月の間に53,843人が病院に搬送されたそうです。平成21年に搬送された方は12,971人なので4.15倍もの人が搬送されたこととなります。今年の夏も平年より暑くなりそうなので熱中症対策について調べてみました♪



熱中症対策！

もしも、熱中症になってしまったら…

●熱失神、熱疲労

→涼しい場所で衣服をゆるめて寝かせ、水分補給をする。吐き気や嘔吐があり、水分補給ができない場合は点滴を受ける必要がある。

●熱けいれん

→生理食塩水（0.9%）を補給する。

●熱射病

→体を冷やししながら、一刻も早く病院へ運び必要がある。

熱中症にならない為には…

●体調を整える

→睡眠不足や風邪ぎみ等、体調の悪いときには暑い日中の外出や運動は控える。

●服装に注意

→通気性のよい服を着て、外出時には帽子をかぶる。

●こまめに水分補給

→のどが渴いたと感じた時は、すでにかかなりの水分不足になっていることが多い。定期的に塩分の入ったスポーツドリンク等を補給する。

●日頃から適度な運動をする

→体力がある人の方が熱中症になりにくいので、定期的に適度な運動をして体力をつける。

体を冷やすには？

効果的に体を冷やす方法をご紹介します！

1、太い血管がある場所を冷やす！

冷やす場所としては首まわり、わきの下、脚の付け根等があります。ドラッグストア等で体を冷やすグッズが豊富に売られています！

2、体を冷やす食べ物を食べる！

体を冷やす食べ物にはトマトやレタス、きゅうり、スイカ等があります。

※冷え性の方や夏バテの方は冷やしすぎに注意！

編集後記

7月に入り、毎日暑い日が続いていますね (>_<) 昨年は脅威的な暑さでしたが、もうあの暑さはこりごりです (笑) 今年も例年以上に暑くなるとのことなので、熱中症対策は必須ですね！！昨年の暑さに耐えられたのだから、今年も大丈夫だろうという気もしてしましますが…。油断大敵なので気をつけましょう！

e-みちづくり隊 ~まちづくり戦隊☆オウエンジャー~
株式会社 小田島組 <http://www.odashima.co.jp/>
ブログ <http://ichi-comi.cocolog-nifty.com/emichi2010/>
ツイッター http://twitter.com/e_michi

ブログ携帯用QRコード

<連絡先>

e-みちづくり隊 事務局 e-michi@odashima.co.jp
発行担当：内館、高橋
フリーダイヤル：0120-722-173
TEL 0197-72-2176/FAX 0197-72-2190



ツイッター携帯用QRコード



eーみち交流会

~Twitter、Facebook勉強会開催~

震災の影響で延期になっていましたが、この度、eーみち交流会を開催することとなりました！
今回はいつもと趣向を変えまして、TwitterとFacebookの勉強会を実施します。
市民モニターさんの中にもFacebookやTwitterに登録している方が増えています。
そこで、市民モニターさんの中でもTwitterやFacebookに興味のある方や、登録の仕方がわからない方を対象に勉強会を実施しますので、興味のある方はお気軽にご参加ください。
TwitterやFacebookを使って簡単に情報提供をしてみましょう！

みなさまのご参加を心よりお待ちしております♪

※パソコン、iPhone、アンドロイド携帯、iPadをお持ちの方はご持参下さい。

※事務局でもパソコンをご用意します。

場所：さくらホール

日時と部屋：平成23年8月 6日(土) 会議室1
8月18日(木) 会議室2
9月 3日(土) 会議室1
9月15日(木) 会議室2

時間：9:30~12:00

会議室までの見取図



会議室1、2までの地図です。当日、皆様にお会いできるのを楽しみにしております！！

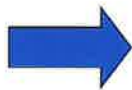


e-みち補修ビフォーアフター

市民モニターの皆様から寄せられた道路に関する情報の中から補修されたものをビフォーアフターで紹介します。



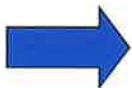
「笠松小学校入口の線路脇に穴があいている」
投稿名:「笠松」さん
場所は壺川目です。
線路脇にいくつか穴が開いています。



補修が完了しました！
ご協力ありがとうございます。



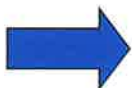
「上野町のマンホール」
投稿名:「black rider」さん
場所は上野町です。舗装が下がっていて、車だとなかなか衝撃を感じます。



きれいに補修されていました！
ご協力ありがとうございます。



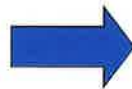
「倒木」
投稿名:「black rider」さん
場所は藤根の道路です。木が倒れて車道まではみ出して、ぶつかれば確実に車に傷がつきます。



倒木が撤去されました！
ご協力ありがとうございます。



「上野町の道路」
投稿名:「桜」さん
上野町の道路で、マンホールのまわりの道路が陥没してきています。



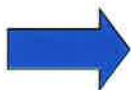
補修が完了しました！
ご協力ありがとうございます。

震災後の道路の補修箇所その1

このたびの東日本大震災で、北上市内の道路も被害を受けました。調査したところ、何か所か補修が完了しておりますのでご紹介します。



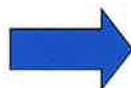
「村崎野のマンホールが」
投稿名:「シャンミ」さん
地震でアスファルトが一部下がり、
段差ができています。



補修が完了しました！
ご協力ありがとうございます。



「道路に亀裂」
投稿名:「シャンミ」さん
南部工業団地の「オシタリ」前の道路から
「ヤクルト」前まで亀裂が走っています。



補修が完了しました！
ご協力ありがとうございます。



「稲瀬町の道路」
投稿名:「black rider」さん
稲瀬町の道路です。震災の影響でマンホールのまわりが陥没しており、どんとんひとく
なっています。



補修が完了しました！
ご協力ありがとうございます。



「常盤台二丁目の道路の亀裂」
投稿名:「おが」さん、「ラガーマン」さん2名
株式会社山善の東側の道路に亀裂が入っ
ています。

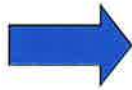


補修が完了しました！
ご協力ありがとうございます。

震災後の道路の補修箇所 その2



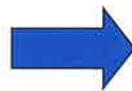
稲瀬町 樺山透跡前



全面通行可能です！



和賀川堤防線



全面通行可能です！



旧107号立花地区交流センター
下側の道路



片側交互通行できます！



上川原常盤台線側道JR近接部その1



道路が狭いので気を付けて
通行してください！



上川原常盤台線側道JR近接部その2



道路が狭いので気を付けて
通行してください！