

## みのりあるめぐろ

モノ言う  
看護師!区民の命と  
暮らしを守るうえだ  
**上田みのり** 目黒区議会議員  
都民ファーストの会 区政報告

目黒区議会には、企画総務委員会、生活福祉委員会、都市環境委員会、文教・子ども委員会の4つの常任委員会があります。本年度は、文教・子ども委員に任命されました。

## 区政報告 文教・子ども委員会



子ども相談室「めぐろはあとねっと」をご存じでしょうか?子ども自身、保護者はもちろん、子どもとかかわりのある方のお悩み相談のコールセンターとして、子どもの権利擁護委員制度により運営しています。

令和4年度の相談件数は、大人からは159件、子どもからは22件でした。何かに悩んだり相談したい、と思ったときに、「めぐろはあとねっと」がすぐに思い浮かび、相談するという行動に結びつくのが重要です。

そこで、私は「啓発活動」と「オンライン相談」の2点を質問しました。オンライン相談については、今後検討することのこと。

SNSを活用する上では、普及度と利便性だけではなく、安全を担保できるツールの選択が重要です。「LINE」のような友達登録で相談した痕跡が残るものではなく、区民のみなさまが気軽に安心して利用できるよう、適切なツールや仕組みを行政と一緒に検討していきたいと思えます。

## ごあいさつ

区議会議員となって、3ヶ月目に入りました。

看護師として働く中で、最後の瞬間に「生まれてきてよかったと思える人生であってほしい。」と思い、日々、目の前の命と向き合ってきました。

デフレ、コロナウィルス、自然災害、物価高騰、医療・介護の課題など、山積する世の中で、笑顔の時間が減っているように感じます。

「区民の幸福度を上げるためにどうするか!」が議員としての使命です。

皆様にも、「知っていただく機会」をつくるために、こうした活動レポートを発行して、議員活動を見える化していきます。

目黒区議会議員 **上田みのり**モノ言う看護師議員  
上田みのりの保健室

## 熱中症ってなあに?

体はストレスとなる外部環境(気温や温度、湿度、食物など)が変化しても、内部環境を常に一定に保とうとします。生命維持に必要なしくみを恒常性といい、その一つが体温調節です。

体温が上がると、汗をかくなどして熱を下げようとします。気温が高いところにいると、その状態が続きます。結果、脱水症になり、汗がかけず、体温を下げることができなくなり、バランスが崩れた状態が熱中症です。

## 熱中症対策

- 冷たいタオルなどで体を冷やす
- エアコンをつける
- 涼しいところに行く
- こまめな水分補給  
(経口補水液、スポーツドリンクなど)
- 日陰に入る



## ワンポイント アドバイス

外に出るのは熱中症の危険、家にいれば電気代が心配。でも、エアコンを切ると熱中症の危険…。ならば、気軽に行けていつでも帰れる公共施設で過ごすのはいかがですか?

おすすめは、八雲中央図書館には約40万冊もの本があるので、お気に入りの本にめぐりあえるでしょう。

また、区民センターに足を運べば、平和の壁画も見られますし、そのまま目黒美術館へという楽しみ方もありますよ。

電気代も節約できて、涼しい場所で、ゆっくり余暇の時間が過ごせます。

感染症の不安があれば、屋内ではマスクの着用が感染から自身を守るための対策として効果的です。(参考: 厚労省 HP)



筆入れた平和の壁画

目黒区  
施設案内

## プロフィール

1979年12月大阪生まれ、長崎育ち、中目黒在住、シングルウーマン

- 中学2年生で看護師になることを決意し、聖マリア学院短期大学を卒業、その後は福岡県内の病院勤務
- 2017年上京、救命救急現場ののち、東京都コロナ対策事業勤務
- 看護師教育責任者、医療コンサルタント、看護専門学校非常勤講師など
- 目黒区議会議員に初当選(2023) / 看護師経験を生かし区民の命と暮らしを守る

上田みのり  
ホームページ

uedaminori.com

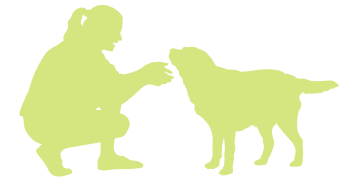


LINE 公式アカウント

健康に関するお役立ち情報  
メッセージもお気軽に選挙ドットコム  
上田みのり

活動報告などをお知らせ

コロナ禍で、東京都の自宅療養者のコールセンターで勤務していたとき、「犬と暮らしていてホテル療養ができない。」という相談を何度も受けました。目黒区も、犬の登録数が、約1万2000頭と多い地域です。家族の形が多様化する中で、犬も家族であるという現実と社会の現状のギャップを埋めていくことの必要性を感じています。



## なぜ犬を飼うのか？

ある調査では、犬を飼う理由として、「生活に癒し・安らぎが欲しかった」「生活を充実させたい」が多いとのこと。また、犬を飼った効果として、「家族の絆が深まった」「会話が増えた」「気持ちが明るくなった」という結果も出ています。医療・介護でも、動物と触れ合うことで癒しや健康の効果がある“アニマルセラピー”が行われています。



人間にとって犬は、健康や幸福を与える存在の一つだと考えます。

## 公園の在り方

犬が利用する公共施設と言えば公園。目黒区の区立公園は73箇所です。公園のあるべき姿は、誰もが利用できることです。ですが、公園の施設内で犬が入れない場所はたくさんあります。犬の公園利用のルールにおいても安全面や衛生面から禁止事項が多いのが現状です。人口、面積、犬の登録件数が、目黒区に近い港区には、ドッグランが2か所あるのに対し、目黒区はゼロです。そこで、ドッグラン設置までの取り組みについて調査するため、港区を視察しました。



### (例) 港区の区立公園内ドッグラン設置に向けた取り組み



資料：区立公園等におけるドッグラン設置の基本的考え方 平成23年3月港区街づくり支援部資料より

印象的だったのは、飼い主だけでなく区民に意見聴取を行っていることです。結果、賛成64%で設置に至りました。

## 飼い主の在り方

7月1日に、目黒区で犬を飼っている方を対象としたタウンミーティングを開催しました。ここで話題に挙がったのが「飼い主のマナーの重要性」です。



犬は人を噛んでしまう危険性もあります。排泄についても公衆トイレを利用するわけではありません。

人間社会での当たり前は犬には通用しません。しかし、人間社会においても、親は、子供がおもちゃを投げたり汚したりすれば、親は片づけて注意して、しつけをします。

犬が家族であるならば、飼い主（親）は犬（子）のしつけやマナーの責任を負うといえます。飼い主（親）の在り方が共生社会実現のカギとなっているようです。



## 今後やりたいこと

共生社会において重要なことは合意形成であると考えます。犬が苦手な方やアレルギーがある方もいます。そんな中で、妥協点を見つけて合意形成を図ることで、結果、誰もが暮らしやすい共生社会ができると考えます。公園については、共生社会の実現に向けてまだまだ課題が多く残っています。インクルーシブ公園、プレイパーク、そしてドッグランも、まだ目黒区にはありません。区民の声を活かした公園づくりのために、区民の意見調査をおこなうことを要望していきます。そして、ドッグラン設置の実現にむけて取り組んでいきます。

