

住みたい 住み続けたいまち 海老名

2020

令和2年6月15日号

No.1183

6 / 15

7月の
予定

各種相談

今月の **えび人** 渡邊政男さん

広

報

えびな



海老名市

住みたい 住み続けたいまち

新型コロナウイルス感染拡大防止のため、本誌掲載のイベント・講座などは、変更・中止する場合があります。

もくじ

えび人 vol.30	02	相談	09
今号の表紙	03	HUGHUG赤ちゃん	10
公共施設を再開します	04	情報	11
健やかえびな特別編	08		

「広報えびな」の共通マークとルール

日時・日にち 開期間 開時間 開場所 開対象 開定員
 開内容 開講師 開費用 開持ち物 開その他 開任期
 開条件 開主催 開Eメール 開ホームページ 開問い合わせ
 開申し込み 開予約制 開祝日を除く 開休み

 高齢者対象の教室など  えびな健康マイレージ 2020対象

市外局番…省略している場合はすべて「046」です

市〇〇〇課への郵送…「〇〇〇課へ」とあるものは「〒243-0492勝瀬175-1海老名市〇〇〇課行」と記入してください

市役所開庁時間…省略している場合は原則「平日8時30分～17時15分」

今号の表紙

題字と写真は市民の方の作品を掲載しています。ご協力ありがとうございました。

題字

えびな

海老名の自然の豊かさを感じて書きました。
 中新田小学校 大山由琴さん(11歳)



写真

タイトル：かしわ台の散歩道
 撮影場所：目久尻川沿いの遊歩道
 撮影者：柏ヶ谷在住 山田和男さん



編集雑記

緊急事態宣言が解除されました。発令期間中は、公共施設の休館や相次ぐイベントの中止により、これまで掲載していた情報を誌面でお伝えすることができませんでした。今後、新しい日常が始まり、公共施設も徐々に再開します。市民の皆さんに情報がしっかり伝えられるよう、感染防止策を講じながら編集に努めてまいります。(1)



人とのつながり、仲間と共につくる

40年ほど前に中野に移り住み、しばらくは地域のことを何も知らなかったという渡邊さん。この20年は、自治会長や民生委員、「ミセン館長などさまざまな立場で地域活動をしてきました。「よそから来て自治会長になったのは私が初めてだったんですよ」。地域活動への参加をきっかけに中野の歴史を学び、知るほどに地域への思いは強くなり、「今はここに住んでいる生きがいみたいなものを感じるようになった」とこやかに話します。

熱心な人柄から、さまざまな所から声が掛かり、昨年から中野集会所、あい館を拠点に活動する老人クラブ「中野栄寿会」の会長を務めています。「一人暮らしの高齢者はもちろん、私のように転入して地域のことを知らない人も、一緒になって地域づくりを楽しみたい。中野栄寿会でもみんな力で力を合わせて、仲間づくりと健康づくりをしていきたいです」。渡邊さんが中野に力を注ぐ日々は続きます。



地域の清掃活動前に会員の皆さんとミーティング



地域の史跡や風景などを撮影する中野市民

今月のえび人

渡邊政男さん
 (中野在住・78歳)

海老名ゆめクラブ連合会「中野栄寿会」の会長に就任して2年目。趣味は写真撮影。近所の神社にお参りに訪れる家族を撮影して写真をプレゼントするサービス精神旺盛な一面も。

公共施設を再開します

緊急事態宣言の解除に伴い、新型コロナウイルス感染防止策を講じながら公共施設を段階的に再開します。施設により事前予約や人数制限などの利用条件を設ける場合がありますので、ご理解とご協力をお願いします。詳細は、電話でお問い合わせまたは市ホームページをご覧ください。感染状況などにより予定を変更する場合があります。



開館情報
ページ

施設名など		通常○ 短縮△	再開日・開館時間など	問い合わせ先
えびな市民活動センター ビナスポ	多目的グラウンド	○	6月15日(月)から 9時～19時 ※14日まで 9時～17時	ビナスポ ☎(259)9450 市民活動推進課 ☎(235)4794
	多目的室・レク室・ トレーニングルーム	○	6月15日(月)から 9時～22時	
	全室	○	7月1日(水)から 9時～22時	
海老名運動公園	総合体育館 大体育室・小体育室・ 剣道場・柔道場・弓道場・ 会議室・多目的室・ トレーニング室	△ ○	6月15日(月)から 9時～18時 7月1日(水)から 9時～21時	海老名運動公園 ☎(235)7204 文化スポーツ課 ☎(235)4927
	屋内プール	○	7月1日(水)から 9時～21時	
	陸上競技場	—	PCR検査終了まで利用不可	
	庭球場	○	6月15日(月)から 9時～21時 ※14日まで 9時～17時	
	多目的広場・芝生広場・ プール横芝生広場	○	9時～19時	
	野球場	△	6月15日(月)から 9時～17時	
		○	7月1日(水)から 9時～21時	
北部公園	体育館 体育室・ トレーニング室	△ ○	6月15日(月)から 9時～18時 7月1日(水)から 9時～21時	北部公園体育館 ☎(292)3300 文化スポーツ課 ☎(235)4927
	屋内プール	○	7月1日(水)から 9時～21時	
	庭球場	○	6月15日(月)から 9時～21時 ※14日まで 9時～17時	
	多目的広場	○	9時～19時	
中野公園	管理棟・ 人工芝グラウンド	○	9時～17時	中野公園 ☎(244)0085 文化スポーツ課 ☎(235)4927
中野多目的広場	○	9時～18時		
下今泉庭球場	○	9時～17時		海老名運動公園 ☎(235)7204 文化スポーツ課 ☎(235)4927
今里庭球場※2	○	9時～17時		
文化会館	諸室の一部(会議室など)	○	6月15日(月)から 9時～22時 ※14日まで 9時～17時	文化会館 ☎(232)3231 文化スポーツ課 ☎(235)4797
	全室	○	7月1日(水)から 9時～22時	
市民ギャラリー	○	9時～17時30分		
教育施設	中央図書館※3	○	9時～21時 ※6月21日(日)まで座席・飲食店・書店 利用不可	中央図書館 ☎(231)5152 学び支援課 ☎(235)4926
	東柏ヶ谷小学校市民図書室	○	7月4日(土)から 9時～17時	有馬図書館 ☎(238)4646
	歴史資料収蔵館	○	9時～17時 ※6月28日(日)まで予約制	歴史資料収蔵館 ☎(232)3611 教育総務課 ☎(235)4925
海老名市温故館	○	7月1日(水)から 9時～17時15分 ※6月30日(火)まで 9時～16時30分、 団体予約不可	海老名市温故館 ☎(233)4028 教育総務課 ☎(235)4925	
その他	消防署南分署内コミュニティ防災センター	○	9月1日(火)から 9時～21時	消防総務課 ☎(231)5153
	えび～にゃハウス	△	11時～20時 ※当面の間時間短縮	市民活動推進課 ☎(235)4794
	柏ふれあい釣り堀	○	9月まで 9時～17時 ※10月以降の終了時間は季節により 異なる	柏ふれあい釣り堀 ☎(235)0840 地域づくり課 ☎(235)4793
	ぬくもり号・さくら号	○	通常運行	海老名市社会福祉協議会 ☎(235)0220

※2 人工芝改修工事のため、7月1日(水)から休館 ※3 有馬図書館は、大規模改修工事のため休館

施設名など		通常○ 短縮△	再開日・開館時間など	問い合わせ先
福祉施設	総合福祉会館	△ ○	6月15日(月)から 10時～17時 7月1日(水)から 9時～21時	地域包括ケア推進課 ☎(235)4950
	わかば会館	△	6月15日(月)から 9時～17時	
		○	7月1日(水)から 9時～21時	
子育て支援センター	○	7月1日(水)から 9時～21時	子育て相談課 ☎(233)6161	
東部子育て支援センター はぐはぐ広場SORA	○	7月1日(水)から 10時～16時 ※予約・定員制		
南部子育て支援センター はぐはぐ広場はらっぱ	○	7月1日(水)から 9時30分～15時30分 ※予約・定員制		
北部子育て支援センター はぐはぐ広場木れび	○	7月1日(水)から 9時30分～15時30分 ※予約・定員制		
地域コミュニティ施設	第一高齢者生きがい会館	△ ○	6月15日(月)から 9時～17時 7月1日(水)から 9時～21時	地域包括ケア推進課 ☎(235)4950
	コミセン・文化センター※1	○	6月15日(月)から 9時30分～21時30分 ※14日まで 9時30分～17時30分、 実習室利用不可	
えびな市民活動センター ビナレッジ	会議室・印刷室・和室・実習 室・調理室(会議の利用のみ)	○	6月15日(月)から 9時～22時 ※14日まで 9時～17時	ビナレッジ ☎(259)8116 市民活動推進課 ☎(235)4794
	フリースペース・交流スペース	○	6月15日(月)から 9時～22時	
	全室	○	7月1日(水)から 9時～22時	

※1 門沢橋コミセンは、大規模改修工事のため休館

**イベントなどは
8月末まで中止**

不特定多数が集まる市主催のイベント、会議・研修などは8月31日(月)まで中止します。中止が困難な場合は、状況に応じて規模縮小や時間短縮をした上で、参加者の手洗い・うがい・マスクの着用やアルコール消毒液の設置など、感染防止策を講じて開催します。

**次亜塩素酸水
6月30日(火)まで配布
します**

配布は、1人1日500ミリリットルまで。検温の上、お越しください。7月以降の配布については、決定次第本誌でお知らせします。

日(月)～(金)、20日(土) 9時～11時30分頃 市役所・柏ヶ谷コミセン 市内在住の方・市内で事業を営む方(ペットボトルなどの容器、住所が確認できるもの) 有馬図書館での配布は、大規模改修工事に伴い終了しました

問健康推進課 ☎(235)7880

おうち時間を楽しく過ごしましょう



固シティブロモーション課 ☎(235)8567

体操やダンスの動画などをインターネットで配信しています。梅雨の季節のおうち時間をつかって挑戦してみませんか。

おうちで

「海老名のびのび体操」

ゴムバンドを使った「海老名のびのび体操」。「胸開き運動」と「ブレーキ踏み運動」を、えび〜にやがレクチャーします。基礎代謝を上げ、免疫力をアップしましょう。ゴムバンドなしでもできます。



海老名のびのび体操動画



おうちで

「EBINAダンス」

海老名市オリジナルのダンス。「フルダンスバージョン」と「鏡スローバージョン」を、EBINAダンス事業実行委員がレクチャーします。



レクチャー動画
フルダンスバージョン



レクチャー動画
鏡スローバージョン

市制施行50周年記念 「EBINAダンス」

令和3年の市制施行50周年を記念して、市民の皆さんと一緒に「EBINAダンス」を踊る企画を予定しています。「EBINAダンス」をマスターし、一緒に踊りましょう。

●「えび〜にやぬりえ」

えび〜にやのイラストの塗り絵です。好きな色を塗ってあなただけの1枚を作ってみてください。塗り絵は季節ごとに更新していきます。お楽しみに！



●えび〜にやと遊ぼう

えび〜にやの間違い探しや点つなぎなど、簡単に遊べる内容を公開しています。ぜひ挑戦してみてください。



「えび〜にやのお部屋」ページ

塗り絵などは市ホームページ「えび〜にやのお部屋」からダウンロードしてください。

新たな健康習慣を始めましょう

えびな健康マイレージ2020

固健康推進課 ☎(235)7880

ポイントをためながら楽しく健康づくりができる「えびな健康マイレージ」。日々の取り組みで、健康体を目指しましょう。抽選で健康に関する記念品が当たります。ライフスタイルに合わせた無理のない取り組みで、健康と記念品を手に入れましょう。

市内在住・在勤の20歳以上の方①ポイントカードを健康推進課へ郵送(切手不要)、または市役所・えびなこどもセンター・コミセンなどに設置の専用応募箱へ。ポイントカードは市内公共施設で配布。令和3年1月31日(日)締め切り

ポイントは4種類

30ポイント	人間ドックの受診
10ポイント	各種検(健)診の受診
5ポイント	健康マイレージ対象のイベントや教室に参加
1ポイント	ラジオ体操やウォーキングなど自主的な取り組み

30ポイントためて応募しよう

健康に関する取り組みを行い、専用のポイントカードに記入します。30ポイント1口で、何回でも応募ができます。

「えびな健康マイレージの3ステップ」

① ポイントをためよう!

健康の取り組みを行いポイント
をためましょう

② 応募しよう!

30ポイントたまったら専用の応募
箱へ投かん、または郵送

③ 抽選で記念品ゲット!

当選すると、記念品がもらえます

応募者の声

● 前向きに検(健)診を受ける
きっかけになります。

● 毎回記録をとることで、
励みになりました。

● ウォーキングはこれからも
続けていこうと思います。

新たな運動習慣と食事の見直しを

新型コロナウイルス感染症予防のため外出の機会が減り、自宅で過ごす時間が長くなりました。ラジオ体操やストレッチ運動、健康を考えた食事の見直しなど、これまでに始められなかった運動習慣はありませんか。自宅でできる体に良い取り組みにチャレンジしてみましょう。



ラジオ体操



ストレッチ運動



健康を考えた食事

7月の市民相談 市民相談課 ☎(292)0880

当面の間、電話相談を原則とします。

相談名	相談員	日時
市民相談 (市民生活全般)	市民相談課 相談員	(月)~(金) 祝除 8時30分~17時15分
法律 (相続・離婚など) 予	弁護士	毎週(水)、第2・4(金) 祝除 10時30分~15時30分 (12時~13時30分除く)
相続 (事前相談・手続き) 予	NPO法人相続 アドバイザー 協議会会員	7日(火)・21日(火) 13時~16時
行政書士 (遺言書など作成) 予	行政書士	2日(木) 13時~16時
住宅 (修理・改築など) 予	建築職組合員	14日(火) 9時~12時
不動産 予	宅地建物取引業 協会会員	14日(火) 13時~16時

相談名	相談員	日時
建築 予	建築士事務所 協会会員	16日(木) 9時30分~12時
税務 (税金のこと) 予	税理士	16日(木) 13時~16時
登記 (相続登記など) 予	司法書士	17日(金) 13時~15時30分
行政 (意見・苦情など) 予	行政相談委員	28日(火) 9時~12時
人権 (近隣問題など) 予	人権擁護委員	28日(火) 13時~16時
交通事故 予	交通事故相談員	30日(木) 13時~16時
労働・年金 予	社会保険労務士	27日(月) 13時~15時30分

7月の各種相談

相談名	日時・場所など	問い合わせ
消費生活	(月)~(金) 9時30分~16時 祝除	消費生活センター ☎(292)1000
子どもの養育	(月)~(金) 9時~17時 祝除	子育て相談課 ☎(235)4825
乳幼児の心身の発達 予	(月)~(金) 9時~16時 祝除 場 えびなこどもセンター	こども育成課 ☎(235)7885
不登校・いじめ・ 就学など	(月)~(金) 9時~16時30分、(土) 9時~11時30分(電話のみ) 祝除 他 来所相談は予約制	教育支援センターえびりーぶ ☎(234)8700
ボランティア・ 市民活動・NPO 予	第2・4(水) 13時~17時 場 えびな市民活動センタービナレッジ情報コーナー	えびな市民活動センタービナレッジ ☎(259)8116
健康 予	(火)(金)(土)1回30分。時間などはお問い合わせを 場 えびな市民活動センタービナスポ健康相談室	えびな市民活動センタービナスポ ☎(259)9450
体・歯 予	①1日(水)・27日(月)10時~12時②2日・16日(木)10時~12時 場 海老名市医療センター 他 ①医師②歯科医師が対応	えびな在宅医療相談室 ☎(231)8650
分譲マンション管理 予	7月の相談はお休みします	住宅公園課 ☎(235)9604
成年後見 (専門職相談) 予	第1(火)・第3(水)・第4(月)14時~16時、 第2(火)10時~12時(1組45分以内) 祝除 場 市役所西棟	海老名市社会福祉協議会 ☎(200)9833
障がい者	場 地域活動支援センター結夢・相談支援事業所びーな'S	障がい福祉課 ☎(235)4812
DV・女性	(月)~(金) 8時30分~16時30分 祝除 他 女性相談員が対応	相談専用 ☎(231)2224
心の病気・認知症・ 依存症など 予	22日(水)13時30分~16時30分 場 市役所障がい相談窓口「K.T.S.」	厚木保健福祉事務所 ☎(224)1111
ひとり親	(月)~(金) 9時~16時 祝除 他 母子・父子自立支援員が対応	相談専用 ☎(235)4504
若者(ひきこもりなど) 予	(月)~(金) 8時30分~17時15分 祝除 場 えびなこどもセンター2階	若者支援室 ☎(235)8411
自立支援	(月)~(金) 8時30分~17時15分 祝除 場 市役所西棟	生活支援課 ☎(235)9015

その他各種相談

相談日時は変更になる場合があります。

相談先	日時	問い合わせ
厚木年金事務所 予(一部)	(月) 8時30分~19時、(火)~(金) 8時30分~17時15分、 第2(土) 9時30分~16時 祝除	☎(223)7171 厚木市栄町1-10-3
相模大野年金相談センター(面談)	(月) 8時30分~19時、(火)~(金) 8時30分~17時15分、 第2(土) 9時30分~16時 祝除	☎042(701)8515 相模原市南区相模大野3-8-1
ねんきんダイヤル(電話)	(月) 8時30分~19時、(火)~(金) 8時30分~17時15分、 第2(土) 9時30分~16時 祝除	☎0570(05)1165
ねんきん定期便・ねんきんネットなど 専用ダイヤル	(月) 8時30分~19時、(火)~(金) 8時30分~17時15分、 第2(土) 9時30分~16時 祝除	☎0570(058)555
かながわ中央消費生活センター	(月)~(金) 9時30分~19時、(土)(日)祝 9時30分~16時30分	☎045(311)0999 消費者ホットライン☎188
暴力団相談コーナー	(月)~(水)(金) 9時~16時、(木) 9時~12時 祝除	☎(292)0880

健やかかえびな

特別編

「新型コロナウイルス感染症予防には口腔の健康管理が重要」



元(一社)神奈川県歯科医師会長
鈴木 駿介

マスクなどで、さまざまな新型コロナウイルスの感染予防対策が報じられています。が、私たち歯科関係者は口腔の健康管理、中でも適切な口腔ケアが感染予防に大変有効であると考えています。インフルエンザウイルスは口の中、特に舌の上で繁殖しますが、適切な口腔ケアによってウイルスの数が減少して症状が軽減することや、自己免疫力が高まることも

報告されています。新型コロナウイルスの感染予防のために、食後の歯磨きや舌磨きを励行していただきたいと思えます。

また、糖尿病や血管障害などの持病を抱えている人は、コロナウイルス感染症の症状が重篤化するリスクが高いといわれています。糖尿病などの基礎疾患が悪化することも分かっています。歯科で定期的に口腔の管理を行っている方は、中断することで歯周病の重症化を招かないよう注意が必要です。



「新型コロナウイルス感染症との闘い」



元海老名総合病院院長
前(一社)海老名市医師会長
田中 昭太郎

ある時は神仏に祈り、ある時は科学技術の恩恵を受け、人類は疫病との闘いに勝ち抜いてきました。昨年末、中国の武漢で発生した新型コロナウイルス感染症(COVID-19)も、ワクチンや治療薬(レムデシビル)は5月7日特例承認、アビガン・オルベスコなどは観察研究薬として使用中が開発され、いずれ沈静化しウイルスとの共存社会になります。

しかし、治療手段が限られている現在は、「うつさない」「うつらない」を自覚し、咳エチケットや手洗いを徹底し、自分と大切な人の命を守る行動が大切です。「3密」を避け、フィジカルディスタンスを保った新しい生活スタイルが感染の収束に繋がります。

100年前にパンデミックを起こしたスペイン風邪の経験から、終息には年余にわたると考えられます。この間に第2波、第3波の感染拡大の恐れがあります。感染予防には、日頃の健康管理と規則正しい生活習慣が大事です。



次回の「健やかかえびな」は7月15日号に掲載予定です。

健康がテーマの「健やかかえびな」。今回は、令和2年春の叙勲で旭日小綬章を受章した鈴木駿介氏と、瑞宝小綬章を受章した田中昭太郎氏の、新型コロナウイルス感染症についての特別編です。

ご寄付ありがとうございます
(敬称略・順不同)

◆新型コロナウイルス感染症対策
に関する事業へ

- ・匿名(個人) 1,000万円
- ・匿名(個人) 10万円
- ・金指清隆 20万円
- ・匿名(法人) 30万円
- ・匿名(個人) 10万円
- ・(株)メディカルガーデン
電解次亜塩素酸水生成器2台
- ・優成サービス(株) 手作りマスク100枚
- ・法和(株) マスク550枚
- ・渡邊悦子 手作りマスク100枚
- ・(株)ディスカバリープラス
マスク2,000枚
- ・匿名(個人) 手作りマスク61枚
- ・匿名(個人) マスク60枚
- ・萩尾淑子 手作りマスク99枚
- ・アツギ(株) マスク4,000枚
- ・(株)オウルテック マスク30万枚
- ・(株)ティーツー フェイスシールド300枚
- ・明治安田生命保険相互会社
マスク50枚/ハンドジェル1本/
フェイスシールド2枚
- ・台北駐日経済文化代表処
マスク5,000枚
- ・匿名(個人) ハンドジェル200本
- ・城南信用金庫 スケッチブック200冊
クレヨン200個
- ・(株)厚木教材社 マスク7,200枚
- ・匿名(個人) 手作りマスク15枚
- ・内宮商事(株) マスク1万枚
- ・(株)栄屋製パン メロンパン668個
- ・中華民国僑務委員会 マスク2,000枚
- ・世界華人工商婦女企管協会日本分会
防護衣50着/マスク2,000枚
(5月31日現在。今後随時掲載)

催し

6月の教育委員会定例会

◎教育総務課 ☎(235)4916

どなたでも傍聴できます。直接会場へ。
■25日(木)14時から ☎えびなこどもセンター301会議室

献血ありがとうございます
(会場とご協力人数)

〈1月分〉

- ・海老名中央公園 197人
- ・海老名駅西口中心広場 61人
- ・海老名警察署 22人

〈2月分〉

- ・海老名中央公園 223人
- ・コカ・コーラボトラーズジャパン(株)
9人
- ・(株)ジャックス東京カスタマー
センター 62人
- ・海老名駅西口中心広場 44人
- ・小田急電鉄(株)海老名電車基地
12人

〈3月分〉

- ・海老名中央公園 356人
 - ・(株)秀建 21人
 - ・海老名駅西口中心広場 52人
 - ・市役所 42人
- 今後ともご協力をお願いします。

ご寄付ありがとうございます
(敬称略)

- ◆海老名市交通安全対策事業へ
・海老名ドライバースクール 35万円

お知らせ

市税の納税が困難な方へ
徴収猶予の「特例制度」

◎納税課 ☎(235)9395

新型コロナウイルス感染症の影響で
収入が減少し、納税が困難な方を対象
に、1年間の市税徴収を猶予する制度
です。制度の利用は条件があり、申請
手続きが必要です。詳細は、納税課へ
問い合わせまたは市ホームページを
ご覧ください。

児童手当受給者は現況届の
提出を

◎国保医療課 ☎(235)4823

児童手当の受給者は6月30日(火)まで
に現況届の提出が必要です。直接ま
たは郵送で提出してください。新型コ
ロナウイルス感染防止のため、郵送手
続きにご協力ください。未提出の場合
は6月分以降の手当が受給できません。
詳細は、今月中旬までに送付する
案内または市ホームページをご覧く
ださい。

CO₂削減のため
ライトダウンにご協力を

◎環境課 ☎(235)4912

6月21日(日)「夏至」、7月7日(火)「クール
アース・デー」の20時~22時に、一斉
消灯を呼び掛けています。家庭で消灯
することで、地球温暖化問題について
日常的に考えるきっかけとしましょう。

令和元年度
環境調査結果概要報告

◎環境課 ☎(235)4912

良好な環境を維持するため、市は定期的に大気と水質を
測定し監視を行っています。ダイオキシン、窒素酸化物、水質
の調査結果は次のとおりです。

■ダイオキシン

大気は6カ所、土壌は2カ所で測定し、ともに環境基準値を下
回りました。

	最大値	最小値	環境基準値(※1)
大気	0.023	0.019	0.6
土壌	4.3	1.9	1000

単位:大気 pg-TEQ/m³ 土壌 pg-TEQ/g

■窒素酸化物(※2)

市内21カ所で簡易測定(PTIO法)をし、全ての箇所環境
基準値を下回りました。

	最大値	最小値	環境基準値
窒素酸化物	35	7	60

単位:ppb

■水質(BOD / 生物化学的酸素要求量)

市内の主要な河川(永池川・貫抜川・目久尻川)で測定し、参考
としている相模川との合流地点の環境基準値を上回る測定回
もありましたが、その後の測定では基準値を下回りました。

	最大値	最小値	参考環境基準値
永池川・貫抜川・ 目久尻川	3.3	0.5	永池川・貫抜川 2.0 目久尻川 3.0

単位:mg/l

※1 環境基準値…環境基本法により維持されることが望ましい基準として
定められた行政上の目標

※2 窒素酸化物…酸性雨や紫外線により光化学反応を起こし、光化学オキ
シダントを生成するなど大気汚染原因物質の1つ

HUGHUG 赤ちゃん

今月のえびなっ子たちです。
すくすく大きくな~れ!

次号の発行まで、応募者全員を市ホームペ
ージで紹介しています。併せてご覧ください。



結菜ちゃん
お目目ぱっちり世界一
かわいい女の子♪



ゆうちゃん
すくすく元気に育って
ね♡大好きだよ♡♡



つむぎちゃん
祝ハーフバースデー!
次は何して遊ぶのかな



りっくん
いつもニコニコ笑顔
ありがとう!!



旺佑くん
みんなの元気の源!
元気に大きくなあれ!



いちご
一護くん
みんなを幸せにして
くれてありがとう。



みな
実奈ちゃん
生まれてきてくれて
ありがとう♡



ゆうとくん
にこにこ笑顔、
家族みんなの癒やし系♪



いっちゃん
その小さな体が、わが
家の大きな幸せです!



ゆうきくん
いつもニコニコ笑顔!

◎シティブロモーション課 ☎(235)4574

赤ちゃんの写真を募集します ☎市内在住の8月1日
時点で1歳未満の赤ちゃん ☎住所・氏名・電話番号・赤
ちゃんの名前(ふりがな・ニックネーム)・生年月日・
性別・20字以内のコメントを写真とともに、郵送でシティブロモーション課へ。市
ホームページからも可。6月30日(火)必
着。応募多数の場合は抽選 ☎応募は1回
のみ。写真は返却しません



申し込み
ページ

食中毒予防の3原則 じめじめ・むしむし期は食中毒に注意!

1 「細菌」をつけない

洗う! 分ける!

食中毒の原因になる細菌やウイルス
を食べ物に付けないように手を洗いま
しょう。

食品ごとに分けて密封容器に入れ
る、焼き肉をするときは生肉と焼けた肉
で箸を分けるなど細菌を付けないよう
にしましょう。

2 「細菌」を増やさない

低温で保存する!

細菌の多くは高温多湿な環境で増殖
が活発に、10℃以下でゆっくり増殖、マ
イナス15℃以下で増殖が停止します。

食べ物に付着した細菌を増やさない
ためには、低温で保存することが重要で
す。冷蔵庫を過信せず、早めに食べ切る
ことも大切です。

3 「細菌」をやっつける

加熱処理!

多くの細菌は加熱すると死滅するた
め、食材は加熱して食べるのが安全で
す。肉は、中心部を75℃で1分以上加熱
することが目安になります。

調理器具は、洗剤でよく洗い、熱湯を
かけて殺菌しましょう。台所用殺菌剤の
使用も効果的です。

<参考:政府広報オンライン>

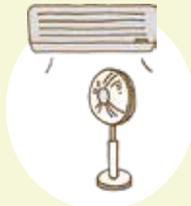
「新しい生活様式」の 熱中症対策

岡健康推進課 ☎(235)7880

新型コロナウイルス感染症予防のため、「身体的距離の確保」「マスクの着用」「手洗い」などを基本にした「新しい生活様式」が求められている中での熱中症対策を紹介します。

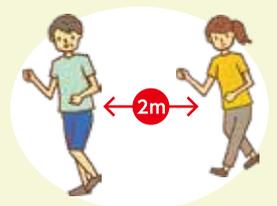
暑さを避けましょう

- ・エアコンを利用するなど、部屋の温度・湿度を管理
- ・換気扇や窓の開放で換気をしながら、エアコンの温度設定をこまめに調整
- ・暑い日や日中の時間帯に無理をしない
- ・急に暑くなった日などは特に注意する
- ・涼しい服装にする



適宜マスクを外しましょう

- ・気温・湿度が高い中でのマスク着用は要注意
- ・屋外で人と十分な距離(2m以上)を確保できるときは、マスクを外す
- ・マスクを着用しているときは、負荷のかかる作業や運動を避け、周囲の人との距離を十分にとった上で、適宜マスクを外して休憩を



こまめに水分補給しましょう

- ・喉がかわく前に水分補給
- ・1日あたり1.2ℓを目安に
- ・たくさん汗をかいたときは塩分補給も忘れずに



暑さに備えた体作りをしましょう

- ・暑くなり始めた時期から適度に運動を
- ・水分補給を忘れず、無理のない範囲で
- ・「やや暑い環境」で「ややきつい」と感じる強度で毎日30分程度



日頃から健康管理をしましょう

- ・体温測定・健康チェックは日頃から
- ・体調が悪く感じたときは、無理せず自宅で静養



暑さ指数を✓チェック!!

環境省 熱中症予防情報サイト

検索

熱中症は

適切な応急処置を

目まいや頭痛、けいれんなど熱中症にはさまざまな症状があります。周りの人が熱中症になったときは落ち着いて症状に応じた対処をすることが大切です。

症状が軽く意識がある

涼しい場所へ移動させ、衣服を緩めて体を冷やしましょう。自力で水分補給ができない場合や、水分補給をしても症状が良くならない場合は、医療機関に行きましょう。

症状が重く意識がない

すぐに救急車を呼びましょう。救急車が到着するまでは、涼しい場所へ移動させ、衣服を緩めて体を冷やしましょう。氷のうなどがあれば、首や脇の下、太もものつけ根を冷やすと効果的です。