

## 暑さに備えて熱中症対策を

健康推進課 ☎046(235)7880

熱中症は、暑さで体温の調整ができなくなった状態のことです。めまいや吐き気・頭痛・失神などを引き起こし、死に至る可能性もあります。急に気温が高くなるなど、体が暑さに慣れていないと熱中症のリスクが高まるため、早めの対策をおすすめします。



LINE「環境省」

### 熱中症の3つの要因

- ① **環境** 気温が高い・湿度が高い・風が弱い・急に暑くなった など
- ② **からだ** 高齢者や乳幼児・肥満の方・基礎疾患のある方・体力不足の方・体調の悪い方・汗が出ない状態 など
- ③ **行動** 激しい筋肉運動・慣れない運動・長時間の屋外作業 など

### 熱中症対策

チェックを入れて対策を確認しましょう。

- ☑ エアコンと扇風機を活用している
- ☑ 室温を測っている
- ☑ 部屋の風通しを良くしている
- ☑ のどが渇く前にこまめに水分・塩分補給をしている(1日あたり1.2ℓが目安)
- ☑ シャワーやタオルで体を冷やしている
- ☑ 暑いときは外出を控えるなど無理をしない
- ☑ 涼しい服装をし、外出時は日傘や帽子を使用している
- ☑ 涼しい場所・施設を利用している
- ☑ 緊急時・困ったときの連絡先を確認している
- ☑ 十分な睡眠をとっている
- ☑ しっかりと食事をとっている

クーリングシエルトターの活用を  
クーリングシエルトターは、一時的に暑さをしのぐために開放している施設のことです。  
クーリングシエルトターを提供する民間施設も募集中です。  
詳細は、市ホームページをご覧ください。

熱中症警戒アラート  
熱中症特別警戒アラート

熱中症の危険性が極めて高いと予想される日の前日または当日に、国から発表されます。防災行政無線やえびなメールサービスでもお知らせします。



## 市税の納付は期限内に

納税課 ☎046(235)9395

銀行やコンビニ払いのほかに、さまざまな納付方法があります。また、市税にはそれぞれ納期限があります。期限内に納付してください。



案内ページ

### 市税の納付方法

#### 推奨 □座振替

指定の預貯金口座を登録すると、自動引き落としで納付できるため、管理がしやすくおすすめです。「Web □座振替受付サービス」を利用すると、インターネットで預貯金口座の登録ができます。

対象金融機関は、横浜銀行など計14金融機関(三菱UFJ銀行はWeb □座振替受付サービスの対象外です)。

#### 銀行

- コンビニ払い
- アプリ「モバイルレジ」
- 納付書に印刷されたコンビニ収納用バーコードをアプリ「モバイルレジ」で読み取ることにより納付できます。
- サイト「地方税お支払いサイト」
- サイトからクレジットカードで支払いができます。
- 電子マネー

- 「PayPay」「d払い」「au PAY」「楽天ペイ」「FamiPay」「AEON Pay」から支払いができます。
- 地方税統一QRコード(eL・QR)※
- eLマークが印字されている納付書は、納付書裏面に記載の指定金融機関以外でもeL・QRの対応金融機関で納付できます。スマートフォン決済や専用サイトからのキャッシュレス決済もできます。

※：QRコードは(株)デンソーウェブの登録商標です

## リユースしてごみを減らそう

環境政策課 ☎046(235)4923

5月は連休中に片付けをする人が多く、粗大ごみを中心にごみの排出量が増える傾向にあります。また、粗大ごみの持ち込みも混雑が予想されます。  
リユースショップやフリーマーケットなどを活用することも選択肢の一つです。使用済みの製品や不要品を再使用することで、必要な人に有効活用されるだけでなく、ごみの排出量削減にもつながります。



粗大ごみを再生した家具を第二高齢者生きがい会館で販売



県の「かながわりユースショップ認証制度」は、リユースショップを検索する時の情報としておすすめです。

## えびな市民まつりの花火募金箱を設置

えびな市民まつり実行委員会事務局  
市民活動推進課内 ☎046(235)4794

11月15日(日)に海老名運動公園で開催する「えびな市民まつり」の花火募金箱を、市役所と市内公共施設・市内店舗に設置します。募金は祭りの運営や花火に活用します。  
花火募金箱を設置できる新規店舗も募集中です。詳細は、市ホームページをご覧ください。



案内ページ

## 「海老名市二十歳の祝典」実行委員を募集

園学び支援課 ☎046(235)8411

来年少1月11日(月)(祝)に開催する「海老名市二十歳の祝典」の企画や運営に携わる実行委員を募集します。記念に残るような特別な時間を体験しませんか。友人同士の応募も大歓迎です。



申し込みページ

- ☎ 平成18年4月2日～19年4月1日生まれの方
- 定 10人程度
- 内 月1回程度の会議で式典の企画構成を検討、事前準備、当日の運営など
- 申 市ホームページまたは電話で学び支援課へ。6月1日(月)締め切り



## 「ココアの誕生日会

園文化スポーツ課 ☎046(235)4927

市内で生まれたポニーのココアが5月6日で5歳になります。一緒にお祝いしましょう。新しい馬車のお披露目もあります。直接会場へ。

- ☎ 5月6日(水)振 11時～12時(雨天は5月17日(日))
- 場 海老名運動公園内えびなポニー広場
- 費 無料

