

熱中症を予防しましょう！

近年、気候変動などの影響により、熱中症による死亡や救急搬送が全国的に増えていきます。熱中症は、適切に対処することで防ぐことができます。新型コロナウイルス感染症予防対策を踏まえた熱中症予防のポイントを押さえておきましょう。

問／保健所健康推進課 ☎597-8616

熱中症予防のポイント

- ▲こまめに水分を補給しましょう！
・屋内、屋外に関わらず、喉が渇く前に水分補給を。
- ▲暑さを避けましょう！
・暑い日や暑い時間帯は無理をしない。
・エアコンを使用し部屋の温度の調整を。
- ▲暑さに負けない体をつくりましょう！
・無理のない範囲で適度に運動を。
・栄養バランスのとれた食事と十分な睡眠を。
- ▲マスク着用時は激しい運動などは避けましょう！
・マスク着用時は体温調節がしづらくなります。気温、湿度が高いときは特に注意を。

「熱中症警戒アラート」をメールで受け取れます！

環境省・気象庁では、熱中症を未然に防止するためのさまざまな情報提供を行っています。環境省のホームページから登録いただくと、熱中症発症の危険性を示す「暑さ指数」や「熱中症警戒アラート」をメールで受け取るすることができます。

問／環境課 ☎525-3742



▲詳しくはこちら

夏の食中毒は 予防3原則で防ぎよう！

夏は気温が高くなるため、細菌が原因の食中毒が増加します。

食中毒の中には重症化して命に関わる場合もありますので、これからの季節は特に食中毒予防3原則を守りましょう！

問／保健所衛生課 ☎597-6358

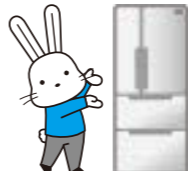
①菌をつけない！（清潔）

- ・手や、洗える食べ物は、しっかりと洗おう！
- ・肉や魚はしっかりと包んで、他の食べ物とくっつけない！



②菌を増やさない！（迅速・温度管理）

- ・生ものや、料理は早く食べよう！
- ・保存するときは冷蔵庫や冷凍庫にすぐしまおう！



③菌をやっつける！（加熱）

- ・料理するときは、しっかりと加熱しよう！
- ・食器や調理器具も、熱湯などで消毒しよう！



本好きのための本好きによる本を通じた「コミュニケーション」 第5回福島市ビブリオバトル 観戦者募集！

無料

中学生・高校生による「ビブリオバトル」を開催！皆さんの投票で「チャンプ本」が決まります。本が好きの方、お勧めの本を知りたい方、少しでも興味がある方、観戦はどなたでも大歓迎です。ぜひお越しください。

問／市立図書館 ☎531-6551

■とき／8月1日(日) 午後2時から

■ところ／こむこむ

■定員／80人(当日先着順)

ビブリオバトルって？

書評会にゲーム感覚をプラスしたコミュニケーションゲームです。中学生・高校生の発表者が自分の「イチ推し本」を携え「この本のここが最高！」という思いを熱く語ります。

- 1 発表者が5分間、好きな本を紹介します。
- 2 発表後、2分間の質問タイム。
- 3 全員発表後、発表者と観戦者全員で「どの本が一番読みたくなったか」を基準に投票します。
- 4 最多得票の本を「チャンプ本」に決定します。



▲第4回表彰式の様子



▲図書館の福の神ふくもっちゃん

「いきいき介護予防大会」を開催します

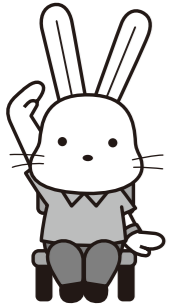
無料

新型コロナウイルス感染症予防のため、お家にこもりきりになっていませんか？いつもの生活にちよっと工夫を取り入れて、いつまでも健康に長生きするためのコツを一緒に学びましょう！

問／長寿福祉課 ☎529-5064

- とき／8月19日(木) 午後2時～3時30分
- 会場／とうほう・みんなの文化センター (福島県文化センター) 大ホール
- 内容／講演「いつもの生活にプラスワン！コロナに負けない体づくり」
- 講師／快フィットネス研究所 所長 吉井雅彦さん
- 対象者／高齢者の健康づくりや介護予防に関心のある市民
- 定員／200人(先着)
- 持参物／マスク、動きやすい服装
- 申し込み／7月12日(月)～8月6日(金)までに電話で

※新型コロナウイルス感染症などの状況に応じて中止・変更となる場合がありますのでご了承ください。



「気仙沼・登米・久慈・福島 おかえりプロジェクト」始動！

震災から10年という節目に、宮城県気仙沼市・登米市を舞台にした連続テレビ小説「おかえりモネ」が放映されることを契機として、両市および2013年に「あまちゃん」の舞台となった岩手県久慈市、昨年「エール」が放映された本市による4市連携プロジェクトが始動しました。

問／観光交流推進室 ☎572-5718

プロジェクト内容

- ・東京交通会館(東京都千代田区有楽町)内にアンテナショップを開設(令和3年7月～令和4年3月)
- ・各観光施設などでの一体的な観光物産プロモーションの展開
- ・4市宿泊コンプリートキャンペーンの実施
- ・ロケ地周遊モデルコースの作成
- ・事業者のコラボレーションによる商品開発の支援など



▲5月22日4市合同記者会見の様子

ユナフェス開催！



福島ユナイテッドFCは、市と連携し、中心市街地を盛り上げ、ホームゲームへの来場者を増やすため「ユナフェス」を開催します。飲食ブースやステージイベント、共生社会実現に向けた取り組みなど盛りだくさん!!ぜひご来場ください！

問／スポーツ振興課 ☎525-3786

- とき／7月4日(日) 午前11時～午後6時
- 会場／街なか広場

内容

- 1 ステージイベント
- 2 福島ユナイテッドFC公式戦(vs.テゲバジャーロ宮崎)アウェー戦パブリックビューイング
- 3 飲食店や、いきいき!ふくしマーケットなどの出店
- 4 パラリンピック競技ポッチャ体験
- 5 子ども向け体験(スラックラインなど)



※新型コロナウイルス感染症対策を講じ、運営します。

