

お知らせ版

熱中症予防行動

新しい生活様式と熱中症予防

県内における熱中症死亡者は、平成 29 年 7 人、平成 30 年 20 人と、3 倍近い死者が発生(全国：平成 29 年 635 人、平成 30 年 1,581 人と、2 倍以上の死者が発生)し、熱中症の患者も増加しています。

新型コロナウイルス感染症の出現により、感染予防の 3 つの基本である①身体的距離の確保、②マスクの着用、③手洗いや、3 密(密集・密接・密閉)を避けるなどの新しい生活様式を取り入れる中で、これからの時期は、熱中症予防のための行動も必要となります。

▶ 暑さを避けましょう

- ・エアコンを利用するなど、部屋の温度を調整
- ・換気扇や窓の開放によって換気を保ち、エアコンの温度設定をこまめに調整
- ・暑い日や時間帯は無理をしない
- ・涼しい服装にする
- ・急に暑くなった日などは特に注意



▶ 適宜マスクを外しましょう

- ・気温・湿度の高い中でマスク着用は要注意
- ・屋外で人と十分な距離(2 メートル以上)を確保できる場合には、マスクを外す
- ・マスク着用時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



▶ こまめに水分補給をしましょう

- ・喉が渇く前に水分補給
- ・1 日あたり 1.2 リットルを目安に
- ・大量に汗をかいたときは塩分も忘れずに



▶ 日ごろから健康管理をしましょう

- ・日ごろから体温測定、健康チェック
- ・体調が悪いと感じたときは、無理せず自宅で静養

▶ 暑さに備えた体づくりをしましょう

- ・暑くなり始めの時期から適度に運動
- ・水分補給は忘れずに無理のない範囲で



問 健康づくり増進課 ☎ 029-898-2312

インナーマスクを配布

マスクの中に重ねて使用

お手持ちのマスクの中に重ねて使用することで、菌やちり、飛沫物の対策として効果が期待できます。外側の吸汗速乾性のある素材に制菌加工を施し、繊維に付着した菌の増殖を制御します。また、内側に微細化された貴金属を練り込んだ半導体機能を有する繊維を使用することで、繊維に接触したウイルスを死滅、または不活性化する構造となっています。

一般的な洗剤を使用したネット入れ洗濯や手洗いで繰り返し使用でき、約 100 回の洗濯でも 80% の機能・耐久性が残ります。

▶ インナーマスクの配布

市民 1 人につき 1 枚配布

▶ 配布方法・時期

郵送により各世帯に配布

◎ 6 月末から 65 歳以上の方を含む世帯

◎ 7 月末から上記を除いた世帯

問 健康づくり増進課 ☎ 029-898-2312



ウイルスに負けない体づくり

免疫力を高める生活

免疫力とは、外から体内に侵入するウイルスや病原菌を防ぎ、体内に発生する異常な細胞を除去するなど、細菌やウイルスから私たちの体を守る抵抗力です。免疫力が低下すると病気にかかりやすくなり、免疫力が高いと感染症にかかっても症状が軽くなるといわれています。ウイルスに負けない体づくりのため、日ごろから免疫力を高める生活を心掛けましょう。

▶ 免疫力を高めるポイント

- ◎ 栄養のバランスの良い食事
- ◎ 適度に体を動かす
- ◎ 十分な睡眠をとる
- ◎ 生活リズムを整える
- ◎ 笑顔でナチュラルキラー細胞を活性化
- ◎ 趣味などでストレスを解消する

※詳細は市ホームページをご覧ください。

問 健康づくり増進課 ☎ 029-898-2312



くらし

新型コロナウイルス感染症支援情報

▶家計を支援する「特別定額給付金」

対象者一人につき10万円を支給。申請期限は8月19日です。



▶特別定額給付金室(千代田庁舎)

▶かすみエール飯

市民の皆さんに割引クーポンを配布しましたので、市内の飲食店で利用し、SNS(ツイッター、インスタグラム)に投稿して、市内飲食店を支援しましょう。



▶地域未来投資推進課(千代田庁舎)

▶かすみがうら市事業継続給付金

売上が前年同月比で30%以上50%未満減少している市内事業者に対し、国の持続化給付金を受けている(申請予定含む)方を除き、一律20万円を支給します。



▶地域未来投資推進課(千代田庁舎)

▶市税などの猶予制度

市税や公共料金などの納付が困難な場合に、猶予制度などがあります。



※この他、「生活の支援」については、市ホームページで案内しています。



※この他、「事業者支援」については、市ホームページで案内しています。



住居表示板の設置

稲吉、稲吉東、稲吉南地区において郵便などの配達や緊急車両の到着の遅延防止など、住民の利便性向上を目的とし、住居表示を実施しています。

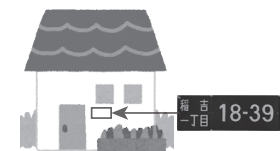
実施地区では、住居表示に関する法律に基づき、住居番号を表示することが義務付けられています。

新築時に交付された住居表示板を紛失した、既存の住居表示板が老朽化しているといった場合、新たな住居表示板を無償で交付します。

▶設置場所

玄関や郵便受けの近く、塀など見やすいところに設置してください。

※図の住居表示板の番号は「かすみがうら市稲吉一丁目18番39号」と表示しています。



▶総務課(千代田庁舎)

道路側溝内の土砂清掃

市が管理する道路の側溝(U字溝)に土砂が堆積し、雨水があふれている場所を見つけた場合にはご連絡ください。行政区などで市が管理する道路の側溝の清掃を実施していただける場合には、土のう袋の支給や回収を道路課で行いますので、ご連絡ください。

▶道路課(霞ヶ浦庁舎)

マイナンバーカード申請のお手伝い

職員がタブレット端末を利用し、写真撮影およびオンライン申請のお手伝いをします。手数料は無料ですので、ぜひご利用ください。

▶申請場所

市民課窓口(千代田庁舎、霞ヶ浦庁舎、中央出張所)

▶受付時間

午前8時半～午後5時15分 平日 月～金(祝、年末年始を除く)

▶必要なもの

本人確認書類(運転免許証、健康保険証など)

※マイナンバーカードは出来上がるまでに約1カ月かかります。出来上がり次第、受け取りの案内通知を送付します。

▶市民課(千代田庁舎)

下水道施設の適切な利用

野菜くずや使い終わったたばこ油などが、台所から流れ込むと下水道が詰まる原因になります。また、農薬やガソリンなどの危険薬品の流入は、下水道施設の破損や汚水処理機能の低下につながります。これらのものを下水道に流すことは絶対にやめてください。

▶雨どいが下水道につながっていませんか？雨どいや雨水が入る外流しなどは、下水道に接続できません。誤ってつながっていないか、確認をお願いします。



▶上下水道課 ☎029(897)1346

7月は「屋外広告物適正表示推進月間」

屋外広告物とは、常時または一定の期間継続して屋外で公衆に表示される看板やはり紙、広告板などを言います。

推進月間中は、県および市による違反広告物の是正指導や警察による違反行為の取り締まりを強化します。

まちの良好な景観保持のため、必要な許可を受けてから表示してください。

▶都市整備課(霞ヶ浦庁舎)

相談

不妊専門相談センター(無料)

赤ちゃんが欲しいけれどもなかなか授かることができないご夫婦のために、不妊症や不育症に関する相談、不妊治療への不安、治療を行う医療機関、助成費用に関することなど、さまざまな悩みにについての相談窓口を設けています。

日時 7月12日回、16日回、26日回

8月6日回、20日回、23日回

※休午後6時～9時 回午前9時～正午 ※9月以降の日程はお問い合わせください

場所 県南生涯学習センター

(土浦市大和町9-1)

予約 029(241)1130

回 金午前9時～午後3時

▶茨城県産婦人科医会

☎029(241)1130

高齢者の運転免許自主返納を支援

自主的に運転免許を返納された満65歳以上の市民で、運転免許証を自主返納されてから6カ月以内の方を対象に支援を行っています。

●支援内容(一人一回限りの申請)

路線バス回数乗車券、もしくは交通系ICカードSuicaを2万円分

※バス回数乗車券は、関鉄グリーン(株)または関鉄観光バス(株)から選べます。

●申請方法

申請書に必要な事項を記載の上、警察署などが交付する「運転経歴証明書の写し」または「取消通知書の写し」を添えて、申請してください。(郵送も可)

※その他の詳細は市ホームページを「ご覧ください」。

▶政策経営課(千代田庁舎)



タクシー利用料金を助成

満60歳以上の市民で、運転免許証の交付を受けていない方に対し、タクシー料金の一部を助成しています。

▶申請方法

タクシー利用助成券交付申請書を政策経営課に持参または郵送してください。また、市ホームページの専用フォームから申請することもできます。

※その他の詳細は市ホームページを「ご覧ください」。

▶政策経営課(千代田庁舎)



なんでもかんでも相談「要予約」

子ども将来や相続、不動産、離婚、障害者年金など、些細なことから専門的なことまであなたの悩みをお聞きします。

日時 7月18日(金)午後1時半～4時半

場所 やまゆり館

※完全予約制となります。

▶社会福祉協議会 ☎029(808)2527

くらしの困りごと相談

生活相談・生活設計・労働相談・消費者トラブルなど専任相談員のアドバイスまたは専門家・専門機関をご紹介します。

時間 午前10時～午後6時(回を除外)

▶ライフサポートセンター

☎0120(786)184

募集

自衛官等募集

①募集種目 一般曹候補生

申込期限 9月10日(金)必着

試験期日 9月18日(金)～20日(回)

※いずれか1日を指定されます。

②募集種目 自衛官候補生

申込期限 年間を通じて受付

試験期日 受付時にお知らせ

▶自衛隊茨城地方協力本部土浦地域事務所

☎029(821)6086

有料広告欄

有料広告欄

界面活性剤で除菌

家庭にある洗剤が除菌に役立つ

感染拡大防止のために、多くの方が手指やテーブル、手すり、ドアノブなどの除菌のため、消毒用アルコールを用いていますが、引火性の液体で揮発しやすいため、換気の悪い場所で大量に使用することは危険です。そこで、注目されているのが界面活性剤を使った消毒です。NITE(独立行政法人 製品評価技術基盤機構)が住宅・家具用の洗剤などについて検証実験を行い、5月28日の有識者検討委員会で、界面活性剤による除菌の有効性を発表しました。

新型コロナウイルス感染症は「エンベロープ」という脂質の膜があるタイプのウイルス(エンベロープウイルス)です。アルコールや界面活性剤は、エンベロープの膜を壊し、ウイルスの感染能力を消失(ウイルスの不活化)させる効果があるとされています。

【有効性が確認された界面活性剤と濃度】

- ・直鎖アルキルベンゼンスルホン酸ナトリウム(0.1%以上)
- ・アルキルグリコシド(0.1%以上)
- ・アルキルアミンオキシド(0.05%以上)
- ・塩化ベンザルコニウム(0.05%以上)
- ・塩化ベンゼトニウム(0.05%以上)
- ・塩化ジアルキルジメチルアンモニウム(0.01%以上)
- ・ポリオキシエチレンアルキルエーテル(0.2%以上)

▶界面活性剤は、家庭用洗剤の主成分としても使用されており、台所用洗剤(下表・一部抜粋)を薄めて代用することもできます。(6月16日現在)

メーカー	商品名
花王	◎キュキュットハンドマイルド
カネヨ石鹸	◎ソープン
サンスター	◎輝き洗剤キーラ
第一石鹸	◎キッチンクラブ
ニイタカ	◎スーパーサラセン
プロクター・アンド・ギャンブルジャパン	◎ジョイコンパクト
マルフクケミファ	◎タイムリーフレッシュ
ミツエイ	◎ハーバルフレッシュ
ライオン	◎チャーミーマジカ酵素 + ママレモン
ロケット石鹸	◎マイフレッシュ

【作り方・使用方法】

- ①洗面器などに500mlの水を張り、台所用洗剤を小さじ1杯(5g)入れて軽く混ぜ合わせ薄め液を作る。
- ②布などに溶液を染み込ませて絞り、ウイルスを広げないように一方向にしっかり拭き取るようにする。
- ③洗剤で拭いてから5分程度たったら布などで水拭きし、最後に布やキッチンペーパーなどで乾拭きする。

問 健康づくり増進課 ☎ 029-898-2312

地域のパトロール

ジョグパト参加者を募集

ジョギングパトロール(通称ジョグパト)とは、日常のジョギングやペットの散歩などの機会を通じて、地域のパトロールを行うことで、地域の安心・安全なまちづくりに協力するボランティア活動です。

▶ジョグパトの目的

- ①市内の犯罪などの予防、抑止
- ②犯罪不安の低減
- ③防犯意識の高揚と防犯活動への関心の醸成

▶募集対象者

市内で、定期的にジョギングやウォーキング、ペットの散歩などを行っている市内在住の18歳以上の方

◎募集人数：50人(先着順)

▶募集期間

令和3年3月31日(木)まで

▶申込方法

受付窓口：かすみがうら市防犯連絡員協議会
(霞ヶ浦庁舎生活環境課)

受付時間：午前8時半～午後5時15分
(国・国・都を除く)

必要なもの：本人確認書類(運転免許証など)

▶活動開始までの流れ

参加申し込み



ジョグパト専用ビブス
(貸与)を受け取る



ビブスを着て、いつも通りジョギングやウォーキング、ペットの散歩などに出かけましょう。

◎地域ポイント事業「湖山ウォレット※」の1,000ポイント(1ポイント=1円)が付与されます。

▶ジョグパト活動でのお願い

- ①ジョグパト活動中は、ビブスを着用しましょう。
- ②あいさつ、声掛けをしましょう。
- ③夜間は「明るい服装」に「反射材」を身に付けましょう。
- ④夜間は複数人で身体的距離を保ちながら、活動しましょう。
- ⑤交通ルールや社会のマナーを守りましょう。
- ⑥無理のない活動を心掛けましょう。
- ⑦「安全第一」に活動しましょう。

※「湖山ウォレット」とは、専用アプリ内のポイントを利用し、市内の取扱店で割引を受けられるものです。



湖山ウォレット

問 生活環境課(霞ヶ浦庁舎)

