

# みんなの 広場



7月号の原稿締め切りは6月4日(木)です。

「みんなの広場」は市民活動を応援するページです。

○公共性のあるもの ○公平・公正なもの ○初心者向けで低料金のもの  
原稿は、政策課市政情報係(連絡先は背表紙に記載)まで、持参・郵送・ファクス・メールで提出してください。電話での受け付けはできません。  
紙面の都合で掲載できない場合もあります。ご了承ください。

みんなの広場に掲載している情報は5月20日時点の情報です。催しの実施などについては、各主催者へ問い合わせください。

## 会員募集・体験会

### 少林寺拳法入会者募集

とき 毎週(火)・(木)18:30~21:00(年少20:00まで)  
毎週(土)13:30~16:00(年少15:00まで)  
ところ 少林寺拳法塩竈道院(梅の宮:長沢郵便局向かい)  
対象 幼児から高齢者まで  
☎鎌田 ☎090-8921-3783

### 創作・絵手紙すずらんの会 会員募集

とき (火)(金)で応相談、月2回、2時間/1回  
ところ 赤坂(赤坂団地入口) ※要問い合わせ  
☎浅野 ☎363-4887

### オンラインでヨガとマインドフルネス瞑想

自分の心と体の状態を眺めてみよう  
対象 小学生から  
※詳細は要問い合わせ  
☎申込 阿部 deepbreath1836@gmail.com

## 熱中症と食中毒に要注意!

梅雨の時期から夏場にかけて発生しやすくなる熱中症と食中毒。今年の夏も下記のことを気をつけて、健康にすごしましょう。

### 熱中症、特に気をつけるポイント

#### 【こんな日は特に注意!】

- ・気温が高い
- ・風が弱い
- ・湿度が高い
- ・急に暑くなった

#### 特に注意が必要な場面

急に暑くなった日  
久しぶりに暑い環境で活動したとき  
温度が高くなる調理場

#### 【こんな人は特に注意!】

- ・高齢者や乳幼児
- ・持病のある人
- ・肥満の人
- ・体調の悪い人
- ・暑さに慣れていない人

18歳以上65歳未満の成人の方も、搬送者全体の約3割を占めています。働き世代の方々も油断は禁物です!



### ~日々の工夫で暑さを乗り切ろう~

- ① 室内の気温や湿度を確認する習慣をつけましょう
- ② エアコンや扇風機の気温や風向きを調節して、室温を下げよう
- ③ こまめに水分を補給する習慣をつけましょう
- ④ 涼しい服装を選びましょう
- ⑤ 自分や家族の平熱を知っておきましょう
- ⑥ 日ごろから家族やご近所で体調を気遣い合いましょう

### 食中毒予防のポイント

食中毒は気温と湿度が高くなる梅雨の時期から夏場にかけて発生しやすくなります。安全に美味しく食事を楽しむために、下記の事項に気をつけ、食中毒を予防しましょう。

#### ①よく手を洗う



\* 指先、指の間、爪、手のしわ、手首など、洗い残しに注意!

#### ②持ち帰りの食品は、長時間持ち歩かず、すぐに食べる



\* 「刺身」「寿司」など、温度管理が必要なものは要注意!

#### ③肉は充分加熱して食べる



\* 加熱は肉の色が変わるまで!  
\* 生肉を触った箸やトングで、食べる食品を触らない!



☎保健センター ☎364-4786