

くらしの情報をお届けする

広報 かんだ

2020

8

No. 1475
8月25日号

国勢調査

2020

9月14日スタート
ご協力をお願いします

国勢調査は2020年で開始から100年を迎えます。

国勢調査は日本で最も重要な統計調査で、調査結果は国や地域が進む道筋を立てるために活用されます。

調査は、日本国内にふだん住んでいるすべての方が対象で、9月14日から始まります。

みなさんのご協力をお願いします。



p.2

国勢調査にご協力ください

国勢調査の日程や調査方法など

p.4

新型コロナ関連情報

帰国者・接触者相談センターに相談する目安など

苅田町公式LINEアカウント
ご家族やご友人にもご紹介を!

LINE

まずは
友だち登録



国勢調査にご協力ください

国勢調査は、「日本に住む人や世帯」について知ることで、生活環境の改善や防災計画など、わたしたちの生活に欠かせない様々な施策に役立てられる5年に一度の最も重要な統計調査です。国勢調査へのご協力をお願いします。

【調査の期日】

令和2年10月1日現在

【調査の対象】

令和2年10月1日現在、日本国内にふだん住んでいるすべての人（外国人を含む）および世帯を対象

【調査の方法】

（1）調査書類の配布

9月14日⑨から、調査員が皆さんのご自宅に調査の説明と調査書類の配布にお伺いします。

※今回の調査では、新型コロナウイルス感染症防止対策として、調査員はマスクを着用し、調査の説明はインターホンやドア越しで行います。また、調査書類は郵便受けに配布します。

（2）回答方法

① インターネット

② 郵送

③ 調査員による直接回収

かんたん便利なインターネット回答をぜひご利用ください。（調査は全部で16問。意外と簡単です！）

（3）回答期間

▼ インターネット回答期間

9月14日⑨～10月7日⑩まで

▼ 調査票（紙）での回答期間

10月1日⑪～10月7日⑩まで

【問い合わせ先】

企画政策課

☎093・588・1006

調査員がお伺いします！



総務大臣任命の調査員が、皆さんのお宅に訪問します。調査員は、統計調査員証、腕章、手提げ袋を持ち、新型コロナウイルス対策のためマスクを着用しています。調査員は、非常勤の公務員として守秘義務が課せられていますので、個人情報漏れることは絶対にありません。



かたり調査にご注意を！

不審に感じたらご連絡ください

国勢調査をよそおった「かたり調査」にご注意ください。国勢調査では金銭を要求することはありません。また、銀行口座の暗証番号やクレジットカード番号をお聞きすることはありません。

国勢調査員は写真付きの調査員証を携帯しています。不審に思われる場合は、調査員証をご確認いただき、企画政策課（☎093・588・1006）までご連絡ください。



水災害が多い季節です

台風・大雨に備えましょう

早めの避難が肝心です

台風や大雨は、毎年各地で浸水や土砂災害などの被害をもたらしています。台風や大雨の危険が近づいているというニュースや気象情報を見聞きしたら、災害への備えを確認して、町からの避難情報（避難勧告など）に注意し、早めに安全な場所への避難を心がけましょう。

避難時の新型コロナウイルス対策

刈田町の指定避難所は、新型コロナウイルス感染症対策を行っています



↑平成30年7月豪雨では町内の一部が冠水



↑非接触型体温計による検温の様子（コロナ対策避難所運営訓練より）

す。なお、避難時に発熱やせきなどの症状のある方や濃厚接触者については、可能であれば中央公民館へ避難していただきますようお願いいたします。

ただし、避難先は公民館等の指定避難所だけではありません。安全な親戚・知人宅に避難することも考えましょう。

【問い合わせ先】

防災・地域振興課

☎093・588・1037

普段から家の周りの点検・整備をしましょう

外壁
●モルタルの壁に亀裂はありませんか

ベランダ
●植木鉢や物干し竿など、落下や飛散の危険はありませんか

ブロック
●傾きやひび割れ、破損している箇所はありませんか

排水溝
●側溝や雨水すみにゴミや土砂はありませんか

窓
●窓枠のがたつきはありませんか
●雨戸のがたつきはありませんか

その他

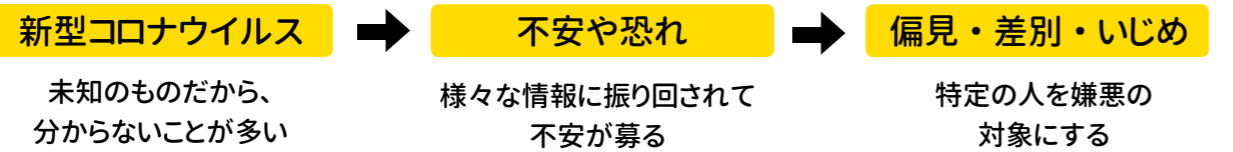
●ガスボンベ（プロパンガス等）は固定されていますか
●商店などでは看板のぐらつきはありませんか
●ゴミ箱や植木鉢などは、飛ばないように固定していますか
●庭木には添え木をしていますか
●窓ガラスが飛散しないよう対策をしていますか

屋根・雨どい
●不安定なアンテナはありませんか
●トタンがめくれついていませんか
●瓦のひび・割れ・はがれはありませんか
●雨どいにゴミや木の葉は溜まっていますか

板塀
●板塀に腐りや浮きはありますか
●板塀に支柱はありますか

新型コロナに関する偏見・差別をなくそう

新型コロナウイルスの感染拡大により、不安や偏見から、感染者やその家族などへの誹謗中傷や差別といった人権侵害が起きています。こうした問題は、自分自身の感染が疑われる場合でも、差別を恐れ、受診をためらうことに繋がり、結果的に感染拡大を招くという負の連鎖も起こしかねません。



・自分の家族が感染してしまうのでは？
・あの人、旅行に行ってたよね

・あの店から感染者が行ったら危ないぞ！
・医師や看護師、その家族に近づくな！

冷静な判断と正しい行動を

PCR等の検査により、新型コロナウイルスと診断された場合は、保健所で可能な範囲での感染源の推定や感染者の濃厚接触者の把握等が行われ、感染拡大防止に向けた対策が取られます。デマやうわさに惑わされずに、国や福岡県、町の情報をもとに冷静な判断と正しい行動を心がけましょう！

【基本的な感染防止対策も忘れずに】 自分の身や大切な人を守るため、マスク着用、まめな手洗い、人との距離の確保、3密の回避など、「新しい生活様式」を実践し、接触確認アプリ（下）を活用しましょう。外出にあたっては、ご自身の健康状態はもとより、目的地の感染状況、利用施設や店舗の感染防止対策を確認し、その必要性を判断してください。

接触確認アプリCOCOAのご案内



COCOAは、新型コロナウイルスの感染者と接触した可能性について、通知を受け取ることができる、スマートフォンのアプリです。

【ココがすごい①】 スマホの“Bluetooth”を利用して、お互いに分からないようプライバシーを確保しながら、新型コロナウイルスの陽性者と接触した可能性について、通知を受け取ることができます。

【ココがすごい②】 利用者は、陽性者と接触した可能性が分かることで、検査の受診など保健所のサポートを早く受けることができます。利用が増えることで、感染拡大の防止が期待できます。

1m以内で、15分以上接触した可能性がある場合に、通知が届きます。



※接触に関する記録は端末の中だけで管理し、外には出ません。
※どこで、いつ、誰と接触したのかは、互いにわかりません。

新型コロナウイルス関連情報

新型コロナウイルス相談窓口 帰国者・接触者相談センターに相談する目安

少なくとも次のいずれかに該当する場合は、帰国者・接触者相談センターにすぐにご相談ください。
※これらに該当しない場合でも相談できます。

こんな時はすぐに相談を！

- 息苦しさ（呼吸困難）、強いだるさ（倦怠感）、高熱などの強い症状のいずれかがある。
- 重症化しやすい方で、発熱や咳などの比較的軽い風邪の症状がある。
※重症化しやすい方：高齢者、糖尿病、心不全、呼吸器疾患などの基礎疾患がある方や透析を受けている方、免疫抑制剤や抗がん剤などを用いている方
- 上記以外で、発熱や咳など比較的軽い風邪の症状が続く。
※症状が4日以上続く場合は必ずご相談ください。症状には個人差がありますので、強い症状と思う場合にはすぐに相談してください。解熱剤などを飲み続けなければならない方も同様です。

《帰国者・接触者相談センター》

京築保健福祉環境事務所 ☎0930・23・3935
夜間休日 緊急連絡先 ☎092・471・0264

妊婦の方・小さいお子さんをお持ちの方へ

妊婦の方は、念のため、重症化しやすい方と同様に、早めに帰国者・接触者相談センターなどにご相談ください。小さなお子さんをお持ちの方については、小児科医による診断が望ましく、帰国者・接触者相談センターやかかりつけの小児医療機関に電話などでご相談ください。

事業者の皆さまへお願い



新型コロナウイルスの感染者数は7月中旬以降増加傾向にあり、予断を許さない状況にあります。このため、事業者の皆さまにおかれましては、次の点についてご理解・ご協力くださいますようお願いいたします。

- ① すべての店舗・施設において、「四方を開けた席配置」、「客の入れ替え時の適切な消毒や清掃」など、業種別の感染拡大防止ガイドライン（右上QRコード）などにに基づき、徹底した感染防止対策を講じてください。
- ② とりわけ、「接待を伴う飲食店」においては、業種別の感染拡大ガイドラインなどを順守し、適切な感染防止対策を徹底してください。
- ③ 来店者や来場者に感染防止対策を講じていることが分かるよう、掲示用チラシなどを活用し、店舗や施設の入口など目立つところに掲示してください。

福岡県民手帳を購入しませんか？



福岡県の各地の主な催し、ゆるキャラ、鉄道路線図など、福岡県の情報を満載した「2021年版 福岡県民手帳」の購入申込を受け付けています。

【種類・色・価格・サイズ】 ※価格は税込み

①ポケット判（カレンダー版）

黒・ワインレッド / 500円 / 縦135mm×横73mm

②標準判（カレンダー版）

黒・ワインレッド・黄 / 600円 / 縦162mm×横84mm

③標準判（横罫版）

紺 / 600円 / 縦162mm×横84mm

④ハンドブック判（カレンダー版）

黒 / 1,000円 / 縦210mm×横150mm

【県民手帳の内容】

年間カレンダー、月間・週刊スケジュール、市町村図、年齢早見表、各地の主な催し、県内のゆるキャラ、福岡県鉄道路線図、防災関連情報、住所録など

※手帳のほかに、統計データや官公庁を掲載した「別冊・資料編」と、各市町村の人口・世帯や産業構造などを掲載した「別冊・市町村編」も付いています。

【申込方法】

住所、氏名、電話番号、手帳の種類・色・冊数を記入して、下記のいずれかの方法でお申し込みください。

①郵送：〒800-0392 苅田町富久町1-19-1

苅田町役場 企画政策課 宛

②FAX：093・436・3014

苅田町役場 企画政策課 宛

※代表FAXのため、必ず宛先を記入してください。

③電子メール

kikakuseisakuka@town.kanda.lg.jp

【申込締切】 9月29日☾（郵送の場合は必着）

※申込後のキャンセルはご遠慮ください。

※入荷次第（11月予定）、申込者の電話番号へ連絡いたしますので、企画政策課（役場3階）まで受け取りに来てください。その時に手帳と引き換えに代金をいただきます。

※セブンイレブンやローソンでも販売を行う予定です。販売店舗につきましては、福岡県のホームページに掲載予定です。

詳しくは、福岡県統計協会（☎092・641・3560）
または企画政策課（☎093・588・1006）へ。

米寿・白寿の方に「長寿祝金」をお渡しします

今年度、米寿、白寿をお迎えのみなさま、誠におめでとうございます。お祝いの意を表して、対象となる方に「長寿祝金」をお渡しいたします。



【対象の方】 次の①②の両方にあてはまる方が対象です。

①令和2年9月1日において、町内に1年以上住み、住民基本台帳に登録されている方。

②令和2年4月1日～令和3年3月31日に、下記の年齢となる方。

(1) 満88歳（昭和7年4月2日～昭和8年4月1日生まれ）

(2) 満99歳（大正10年4月2日～大正11年4月1日生まれ）

【受取の方法】 対象者ご本人に長寿祝金受け取りに関する文書をお送りします。

内容をご確認のうえ、下記の会場までお越しください。

日程	会場
9月16日☾9時～11時	北公民館
9月17日☾9時～11時	西部公民館
9月18日☾9時～11時	小波瀬コミュニティセンター
9月23日☾～10月30日☾9時～17時	苅田町役場2階地域福祉課（☎☎☎は休み）

※9月16日～9月18日は役場でのお渡しはできませんのでご注意ください。

詐欺に注意してください!!

長寿祝金について、役場職員や警察が、銀行やATMへ行くように勧めたり、カードや通帳などを提示させたりすることはありません。不審な電話がかかってきたら、すぐに警察まで連絡してください。

詳しくは、地域福祉課（☎093・434・1039）へ。

初めての手話講座（入門編）受講生募集

手話であいさつや日常会話の習得を目指します。手話を覚え楽しく交流を深めていきませんか？次年度では「基礎編」を実施する予定です。

【日時】 10月9日☾～令和3年2月26日☾ 10時～12時

毎週金曜日（全20回・祝日や年始などは除く）

【場所】 パンジープラザ **【定員】** 15名（最少催行人数5名・初心者優先）

【対象】 手話に関心のある方、手話を活かしてボランティアをはじめたい方

【受講料】 無料 ※テキスト：3300円（税込）

【申込締切】 9月18日☾まで ※託児が必要な場合はご相談ください。



詳しくは、苅田町社会福祉協議会（☎093・434・3641）へ。

下水道接続促進のための戸別訪問を実施します

9月から、下水道事業の健全な普及促進や下水道への接続に対する助言を行うことを目的に、下水道供用開始区域内の未接続世帯を対象に戸別訪問を実施します。ご家庭や地域での快適な住環境の整備、水質保全や公衆衛生の向上のため、引き続き下水道事業にご理解いただき、早期接続にご協力をお願いします。

【悪質な訪問販売に注意！】 委託された業者を装った、悪質訪問販売が全国的に増加しています。ご不審・ご不安に思われた際には、町が発行した顔写真付きの身分証明証をご確認いただくか、下記までお問い合わせください。



詳しくは、上下水道課（☎093・434・1829）へ。

くらしの情報

荻田町役場

☎ 093・434・1111

F 093・436・3014

https://www.town.kanda.lg.jp

■ 7月のごみの量 (単位：トン)

燃やせるごみ	資源ごみ	燃やせないごみ	その他のごみ	合計
1,010	46	26	56	1,138

7月の1日1人当たりの排出量= 984 g

■ 7月の出動状況

火災	救急	救助	風水害	その他
2	103	0	0	5

■ 7月の人の動き

出生	死亡	転入	転出
29	27	118	169

人口	男	女	世帯数
37,324 <small>(前月比-41)</small>	19,248 <small>(前月比-29)</small>	18,076 <small>(前月比-12)</small>	18,011 <small>(前月比-34)</small>

※出生・死亡・転入・転出については住民基本台帳による

お知らせ

荻田町スポーツレクリエーション祭中止のお知らせ

荻田町スポーツレクリエーション祭実行委員は、新型コロナウイルス予防のため、荻田町スポーツ推進委員、荻田町体育協会、荻田町老人クラブ連合会等、各団体が主催する全16種目すべての中止を決定しました(詳細は町ホームページ)。参加をご希望の皆様にはご迷惑をおかけしますが、ご理解のほどよろしくお願いたします。

問 荻田町総合体育館
☎093・434・2493

重度障害者医療証の更新をお願いします

現在お持ちの重度障害者医療証は9月30日㊄で期間満了となります。

新しい医療証の更新案内を8月下旬に郵送いたしますので、同封の返信用封筒で更新手続きをお願いします。

【受付期間】

9月1日㊄～11日㊄
※申請方法や注意事項などの詳細は、郵送される案内をご覧ください。

問 地域福祉課
☎093・434・1039

交通共済契約の切替期間中です

【掛金】1人1㊄年額500円(3㊄まで加入可)
【出資金】1000円(新規加入世帯のみ)

【共済金】1万7千円(120万円(死亡または重度障害の場合・2㊄の場合は倍額、3㊄の場合は3倍額)

【対象となる事故】国内で交通事故にあい7日以上入院もしくは通院した場合

【対象者】町内在住の方

【申込方法】掛金・出資金・印鑑を持って防災・地域振興課までお越しください。

【申込期限】9月30日㊄

株主優待券(スタフラ社航空券)の抽選結果

407人の応募者から当選者261人を決定しました。当選者には優待券を、落選者には返信用はがきを8月7日に郵送しています。

問 企画政策課
☎093・588・1006

9月1日～10日 屋外広告物適正化週間

屋外広告物の表示者や管理者は、現在表示している屋外広告物について、破損や老朽化が見られないかなど、責任をもって点検し、適正な管理をお願いします。

また、屋外広告物を設置するときは、事前に町へ許可申請が必要です。広告物の種類や表示場所により許可基準が異なりますので、詳細は町ホームページをご覧ください。

※屋外広告物・営利、非営利に関わらず次の要件をすべて満たすもの。

- ①常時または一定の期間継続して表示されるもの
- ②屋外で公衆に表示される

募集

神幸祭奉納連歌 上の句募集

神幸祭の神事の一つ、連歌奉納祭で奉納する上の句を募集します。

奉納連歌下の句 「さやかに渡る 初秋の風」

申 9月18日㊄締切

問 宇原神社
☎093・436・0437

かんだ霊園の申込みを受け付けています

【資】荻田町に住所がある人 ※すでに墓地使用許可を受けている人は除きます。

※町外に住所がある人でも、かんだ霊園を使用できる場合もあります。詳しくはお問い合わせください。

【募集区画と使用料等】
下表を参照してください
申 随時受付(先着順)

◆かんだ霊園募集区画と使用料等

① A区画(規格墓地) 25区画	
面積	6.0㎡
使用料(永代)	84万6,450円
管理料(年額)	1万3,200円
② B区画(規格墓地) 3区画	
面積	6.0㎡
使用料(永代)	84万6,450円
管理料(年額)	1万3,200円
③ C区画(規格墓地) 15区画	
面積	5.04㎡
使用料(永代)	71万1,018円
管理料(年額)	1万1,088円
④ D区画(自由墓地) 11区画	
面積	10.0㎡
使用料(永代)	141万750円
管理料(年額)	2万2,000円
⑤ E区画(自由墓地) 3区画	
面積	12.0㎡
使用料(永代)	169万2,900円
管理料(年額)	2万6,400円

持 住民票(世帯全員のもの)一通、印鑑、使用許可申請書(環境保全課に用意しています。町ホームページでもダウンロードできます)

問 環境保全課
☎093・434・1834

令和3年度「児童福祉週間」標語の募集

令和3年度の児童福祉週間(5月5日～11日)に向けて、その象徴となる標語を募集します。詳細は、(公財)児童育成協会のホームページをご覧ください。か、下記までお問い合わせください

さい。

申 9月1日㊄～10月20日㊄
※郵送の場合は、当日消印有効。

内 子どもたちを応援する標語や、未来に向けての子どもたちからのメッセージとなる標語

問 (公財)児童育成協会
☎03・5357・1174

スポーツ

10月ナイター抽選会

日 9月24日㊄18時
場 総合体育館会議室

問 荻田町体育協会
☎093・434・4726

日 日時 期 期間 場 場所 内 内容 対 対象 資 資格 定 定員 費 費用 持 持参品 申 申込 問 問合せ先

子宮頸がん・乳がん
無料検診のお知らせ

対象者の方に、子宮頸がん・乳がん検診無料クーポン券を郵送しています(7月中旬)。

期 8月1日～令和3年1月30日
場 福岡県内の実施医療機関

持 無料クーポン券、運転免許証または健康保険証など

対 苅田町民で平成31年4月2日～令和2年4月1日までの間に

▶ 20歳になった女性

⇒『子宮頸がん』検診

▶ 40歳になった女性

⇒『乳がん』検診

※対象年齢で苅田町へ転入した方は、無料クーポン券を再発行します。運転免許証又は健康保険証をお持ちの上、パンジープラザまで来所してください。

各種健(検)診
実施中です!

健診は早めに受診してください。事前に必ずご予約ください。

特定健診・健康診査・肝炎検査・成人歯科健診・後期高齢者医療健診が始まっています。

※新型コロナウイルスの感染状況によっては、健診期間中でも途中で「中止」になる可能性がありますので、早めの受診をお願いします。

※受診時は必ずマスクを着用ください。

【問い合わせ】

▷特定健診：住民課

☎093・434・1848

▷特定健診以外：子育て・健康課

☎093・588・1235

【パンジー体操休止】

広報かんだ偶数月の25日号に掲載している「パンジー体操」は、今号はお休みします。次回は10月25日号に掲載予定です。

アイスクャンデーをほおぼっている、
そこのあなたへ

“どうしても”お腹まわり
を減らし隊結成!

12週間後、お腹まわりがスッキリし、
清々しい気分になった

ご自身を想像してみてください。

そして、今“ニヤッ”とされた方は、

ぜひお申込みください!

人生が変わるかも!? かもしれません。

対 30歳以上の町民(先着10名)
資 以下の時間に参加できる方
※9月中であれば、都合の良い時にいつからでも開始できます。
月 13時～17時
日 13時～21時
費 1回1時間200円
申 パンジープラザまで
※※※は受付できません。

栄養士のヒトサラ HEALTHY COOKING 焼き野菜プレート



POINT おくらや山芋に含まれるネバネバの成分は、胃の粘膜を保護し疲労回復に役立つので、夏バテ予防におすすめの食材です。かぼちゃや人参、ピーマンなどの緑黄色野菜は抗酸化作用のあるビタミンが含まれており、動脈硬化の予防になります。暑い中、火のそばにいる必要もなく簡単に作れ、野菜をしっかり摂れるレシピです。

材料 エネルギー:348kcal、塩分0.6g

- おくら・・・8本
- かぼちゃ・・・200g
- 山芋・・・150g
- ごぼう・・・150g
- ミニトマト・・・8個
- ピーマン・・・4個
- 人参・・・1本
- 酢・・・少々
- オリーブ油・・・大さじ1
- 【クリームチーズソース】
クリームチーズ・・・50g
マヨネーズ・・・大さじ2
オリーブ油・・・大さじ1/2
レモン汁・・・小さじ1/2
塩・・・少々
黒こしょう・・・適量
- 【ごまだれソース】
みりん・・・大さじ1
すりごま・・・大さじ2と1/2
ごま油・・・大さじ1
酢・・・小さじ1
みそ・・・小さじ1

- 作り方 ① オクラは包丁で切りこみを2か所入れる。かぼちゃはワタと種を除いて7～8mmの厚さのくし切りにする。ごぼうは8cmの長さに切り、縦半分に分けてから酢水に入れ2分位ひたしてから水気をきる。山芋は1.5cm角の棒状に切る。ピーマンは半分に分けて種を除く。人参は1.5cm角に切る。パットに入れ、オリーブ油大さじ1を回しかける。(表面が乾燥しないように)
- ② ミニトマトはヘタを除き爪楊枝で数か所刺してから、オリーブオイルを少量ふりかける。アルミホイルを折って皿を作りトマトをのせる。
- ③ グリルを強火で2分予熱しておき、①と②をグリル網にのせる。(中央は温度が上がりにくいので生でも食べられるトマトや山芋をおく)
- ④ ③を強火で3分焼く。裏返して2分焼く
- 【クリームチーズソース】 クリームチーズをレンジで20秒かけてやわらかくしてから、すべての材料を混ぜ合わせる。
- 【ごまだれソース】 みりんをレンジで20秒かけてから、すべての材料を混ぜ合わせる。

公民館講座

中央公民館 ☎093・436・0061 北公民館 ☎093・434・9000
小波瀬CC ☎0930・23・1000 西部公民館 ☎0930・23・8100
※いずれの講座もマスク着用。申込に関する詳細は各公民館へ。

	講座名	内容	日時	対象・定員・費用・持参品・受付開始日
中央	スワロフスキー アクセサリー作り講座	スワロフスキーを使い上質なアクセサリーをつくりませんか? 初心者でも簡単に作れます。	9月18日 10:00～12:00	対象:一般男女 定員:10名 参加費:2000円 持参品:細かい作業のため、必要な方は眼鏡 受付開始日:9月2日
	シニアのための優しいパソコン講座	初心者大歓迎! 人生の楽しみがパソコンでもっと輝きます! パソコンの楽しさ、便利さにふれてみませんか?	9月28日・30日・10月5日・7日(4回) 10:00～12:00	対象:一般男女 定員:10名 参加費:無料 持参品:ノートパソコン、付属の電源、マウス、パッド、筆記用具 受付開始日:9月7日
北	シニアストレッチ体操	運動の苦手なシニアにも適したプログラムで、筋力を取り戻し、健康寿命を延ばす講座。講師は吉野利子さん。(男性の部と女性の部に分けて行います)	男性:9月24日～11月19日(隔週5回) 女性:10月1日～11月26日(隔週5回) 9:30～10:30	対象:一般男女(概ね60歳以上の男女) 定員:男性10名、女性20名 参加費:無料 持参品:飲料水、タオル、体育館シューズ(裏を洗えば運動靴でも可) 受付開始日:9月3日
	誰でも吹けるハーモニカ入門教室	分かりやすいプログラムで、初心者でも楽しく、ハーモニカの基礎知識から学べる講座。 ※活動中の自主サークル見学可	9月25日～令和3年2月12日(第2・4・10回) 10:00～11:00	対象:一般男女 定員:10名 参加費:無料 持参品:ハーモニカをお持ちの方は、ご持参ください。(お持ちでない方は受付時にご相談ください) 受付開始日:9月4日
小波瀬	原先生の木工・DIY・物づくり講座	前半はスマホ充電・Bluetooth機能等を備えた防災ラジオを製作。後半は木工キットのからくり時計等。	10月1日～10月29日(毎週5回) 10:00～12:00	対象:一般男女 定員:10名 参加費:4000円(受付時に3回分を前納) 持参品:持ち帰り用袋 受付開始日:9月4日
	苔玉づくり～環境講座～	土・水・植物にふれ、可愛い苔玉を楽しく作りましょう! 心が癒され、自然の大切さを実感できます!	10月8日 14:00～16:00	対象:一般男女 定員:20名 参加費:1000円 持参品:持ち帰り用袋 受付開始日:9月2日
	ハンドメイドの粘土小物・アクセサリー講座	ピアス or イヤリングとブローチ。多肉植物等の小物づくり。デザインや彩り豊かな作品を作ってみませんか?	10月9日、30日、11月13日、27日(毎回4回) 10:00～12:00	対象:一般男女 定員:10名 参加費:1500円(受付時に2回分を前納) 持参品:なし 受付開始日:9月11日
西部	敬老の日企画～キッズミニフラワーアレンジメント教室～	敬老の日に、心のこもった手作りのアレンジメントをプレゼントしませんか? 講師は田中香織さん。	9月19日 10:00～11:30	対象:小中学生(小学2年以下は保護者同伴) 定員:10名 参加費:無料(材料代1200円・持ち帰り用袋込み) 持参品:普通のハサミ 受付開始日:8月31日
	肩こり・腰痛姿勢改善ピラティス講座	身体の歪みを整え健康で美しい身体づくりを。講師は井上充子さん。(開催曜日不定のため、ご確認の上お申し込みください)	9月23日、29日、10月7日、14日、20日 10:00～11:30	対象:一般男女 定員:15名 参加費:無料 持参品:運動のできる服装、タオル、飲料水、あれば5本指靴下、ヨガマットまたはバスタオル 受付開始日:9月1日
	杉尾先生の初心者のためのウクレレ講座	楽譜が読めなくても大丈夫! ストレスを音楽で癒しませんか。ウクレレを基本から学び楽しく演奏しましょう。	10月6日、20日、11月3日、17日、12月1日、15日、1月5日、19日(毎回8回) 13:00～14:30	対象:一般男女 定員:10名 参加費:テキスト2000円、ウクレレ貸出の場合は2000円(受付時前納) 持参品:お持ちの方はウクレレ・筆記用具 受付開始日:9月3日
	おうちで焼きたて! 手作りパンとお菓子の教室	毎回パンとお菓子の作り方を1種類ずつ学べます! 初回はハムロールと宇治ぜんざいを作ります。講師は水上麻衣子さん。	10月13日～12月22日(隔週6回) 10:00～12:30	対象:一般男女 定員:10名 参加費:材料代1回1000円(初回分受付前納) 持参品:エプロン、三角巾、手拭きタオル、筆記用具 受付開始日:9月4日

【申し込みについて】 申込は受付初日の9時から各公民館で行います。(先着順ではありません。定員超過の場合は9時から抽選。定員未満の場合は随時受付。電話受付は9時30分から) ※無料託児は事前予約が必要です。 ※新型コロナウイルスの影響で延期または中止する場合があります。



各種相談は新型コロナウイルス感染症の影響で中止または延期になる場合があります。

・暮らしに関する相談

相談	内容	担当	日時	場所
行政相談	行政に対する要望や苦情	企画政策課 ☎ 093・434・1921	9月30日☎ 13:30～16:00	三原文化会館
心配ごと相談	民生委員・行政相談員による相談	刈田町社会福祉協議会 ☎ 093・434・3641	毎週☎ 13:30～16:00	パンジープラザ

・障がいや介護に関する相談

相談	内容	担当	日時	場所
補聴器相談	補聴器購入を考えている方など 補聴器の利用に関する相談	地域福祉課 ☎ 093・434・1039	9月8日☎、15日☎ 15:00～16:00	パンジープラザ
身障者 心配ごと相談	身体障害者福祉会員による相談	刈田町社会福祉協議会 ☎ 093・434・3641	7月・8月は中止	パンジープラザ
介護ホッと相談	介護者の会「なの花」による相談	刈田町社会福祉協議会 ☎ 093・434・3641	毎月第2☎ 10:30～12:00	パンジープラザ

・子育てに関する相談

相談	内容	担当	日時	場所
ひとり親家庭等 サポート	就業支援や養育費相談	ひとり親家庭サポートセンター ☎ 0948・21・0390	▷☎～☎: 9:00～17:00 ▷☎・第1、第3☎: 9:00～16:00	まずはお電話ください。
子育て女性の 就職支援相談	要予約(2名まで)	県子育て女性就職支援センター ☎ 093・533・6637	毎月第4☎ 10:00～12:00	行橋市男女共同参画センター ～がる

・働き方改革に関する相談

相談	内容	相談方法など	相談窓口
働き方改革 関連法対応相談	事業者向けの働き方改革関連 法相談、各種助成金相談など	電話相談、メール相談、センターへの来所相談、 事業所への専門家派遣相談。セミナーの開催 やセミナー講師派遣、専門家による無料相談 会も実施できます。(すべて無料)	福岡働き方改革推進支援センター ☎ 093・436・4522

・高齢者語らいの場

相談	内容	担当	日時	場所
すてきにマンデーサロン	午前中のみ体操を再開。参加者はマ スク着用、自宅で検温を。新規参加 者の方は事前にお問い合わせを。	地域福祉課 ☎ 093・434・1039	毎週☎ 11:00～12:00 ※9月21日はお休み	中央公民館 2階
すてきに火曜日サロン	9月は中止します。	刈田町社会福祉協議会 ☎ 093・434・3641	中止	

8月25日～31日は、飲酒運転撲滅週間です

飲酒運転は重大な犯罪であり、「罰金や懲役」、「運転免許の取消」、「会社の解雇」など、非常に重い罰則や社会的制裁が課されます。また、飲酒運転事故は、被害者、加害者、そして両方の家族の生活を大きく変えてしまいます。自分自身はもちろん、周りの方が飲酒運転をしないよう、お互いに呼びかけ合いましょう。飲酒運転を見つけたときは、迷わず110番通報をしてください。みんなの力で飲酒運転をなくしましょう。



「飲酒運転は、絶対にしない!させない!許さない!そして、見逃さない!」



消防本部からお知らせ

問い合わせ 刈田町消防本部
☎ 093・434・0119 FAX 093・434・5236

各種中止のお知らせ

◎危険物取扱者試験延期と準備講習中止

第2回危険物取扱者試験について、新型コロナウイルス感染症の影響により試験会場の確保が困難なため、10月25日☎と11月1日☎の試験が延期となりました。(新しい試験日未定)
これにより、9月9日☎に中央公民館で実施予定だった危険物取扱者試験準備講習会を中止とさせていただきます。受講を予定されていた皆さまには大変ご迷惑をおかけしますが、ご理解いただきますようお願いいたします。

◎「救急の日」イベント中止

毎年9月9日は【救急の日】です。また、この日を含む1週間(今年は9月6日☎から9月12日☎まで)は『救急医療週間』となっています。
9月6日☎に『救急の日』イベントの開催を予定しておりましたが、新型コロナウイルス感染症の感染が拡大している状況を鑑み、誠に勝手ながら開催を中止させていただくこととなりました。
何卒ご理解いただきますようお願いいたします。



消費生活相談コーナー

問い合わせ 消費生活相談窓口
☎ 093・434・3352 (月・水・金 9時～17時)

7月の相談件数20件

定期購入トラブル増加しています!

【相談】インターネット通販でお試し500円の健康食品を注文したところ、定期購入になっていて、困っています。どのようなことに気を付ければ良いのでしょうか。(40代女性)

「お試し500円(送料のみ実質無料)」や「初回10円」などというダイエットサプリや化粧品などを注文後、2回目の商品が届いて初めて定期購入であることが分かる場合があります。
業者に電話しても「混みあっています」などとアナウンスが流れるばかりで解約ができず、メールをしても返信がない。連絡がついても最低4回が条件なので解約できないなどという相談が数年前から増加しています。
このようなことを防ぐためにはどうすればいいのでしょうか…??



- ①インターネット通販で注文する際には規約を必ず確認する。
特に申込の最終確認画面で、定期購入が条件となっていないか、定期購入になっている場合は、その回数や支払うこととなる総額等、契約内容を必ず確認しましょう。
最終確認画面を印刷するなど、契約内容を記録しておくことも大切です。
- ②解約や返品が出来るかどうかを事前に確認しましょう。
通信販売にはクーリング・オフ制度はありません。
定期購入とは知らなかった、身体に合わなかったといって、解約や返品ができるとは限りません。
- ③事業者に連絡をした証拠として、電話やメールなどの記録を残しておきましょう。
事業者にも電話連絡をしてもつながらず、解約の連絡期限を過ぎてしまうこともあります。

もう一言! 定期購入で1度に4回分が送付され4回分の代金を請求された。高額なので困っているという相談もあります。スマホを利用した場合、契約内容が見づらいので画面を拡大して必ず購入条件を確認しましょう。

すこやか写真館

1歳の誕生日を迎えた
かわいい赤ちゃんの写真です。

8 月生
HAPPY FIRST
BIRTHDAY



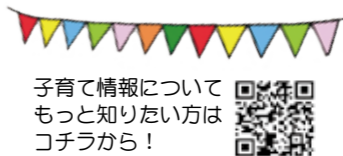
照本 琉偉くん
6日・神田町
るいくん1歳のおたん
じょうびおめでとう。
元気に育ってね♡♡

赤ちゃんの写真を 募集しています。

10月生の満1歳の赤ちゃん
写真を募集しています。
9月25日㊟までに下記
へ持参または郵送してく
ださい。

〒800-0392
苅田町富久町1-19-1
苅田町役場 企画政策課
☎093・434・1921

子育て中のママ・パパたちへ/ 子育ての情報



子育てひろば・子育て講座 子育て支援センター ☎093・435・3515

	対象	日時	内容	備考
子育てひろば	0歳児 (びよびよ)	9月14日㊟ 10:30～11:30	あやし歌・わらべ歌あそびなど (10組)	新型コロナウイルス感染防止のため、 人数制限を設け、予約制にて開催します！ 8/25 ㊟から電話受付開始 (先着順) ※詳細はホームページのさくらんぼ通信 9月号をご確認ください。 持参品：体温計、飲み物、バスタオル(0歳児)
	1歳～未就学児 (さくらんぼ)	9月10日㊟ 9月24日㊟ 10:30～11:30	外遊び(20組) リズム遊び(20組)	
子育て講座	生後6ヶ月～ 1歳未満までの 赤ちゃん和妈妈	9月9日㊟ 10:30～11:30	「赤ちゃんリズム」(15組) 健康運動指導士：中村香先生	持参品：タオル、飲み物、動きやすい服装で
	1歳～5歳までの お子さんとママ	9月16日㊟ 10:30～11:30	『親子で楽しくリトミック』(20組) リトミック指導員：神田美香恵先生	持参品：タオル、飲み物、動きやすい服装で お子さんは裸足で活動します。

※新型コロナの影響で、ひろばは中止になる場合があります。ひろばや講座に参加する時は、マスクの着用をお願いします。

赤ちゃん相談・健診 場所：パンジープラザ 子育て・健康課 ☎093・436・5115

種類	日時	備考
赤ちゃん健康相談	9月1日㊟	受付9時30分～10時 持参品：バスタオル・おもちゃ・親子(母子)健康手帳 9月より当面の間は予約制(予約締切日：8月末日まで)で行います。 感染拡大予防のため、次の方はご来所を控えて頂きますようお願いいたします。 ○お子さんやその家族に発熱(37.5度以上)や風邪症状がある場合 ○お子さんやその家族に強いだるさ(倦怠感)や息苦しさ(呼吸困難)がある場合 ○下痢や嘔吐など、感染症が疑われる場合 ○新型コロナウイルス感染症が疑われる方と濃厚接触があった場合(ご家族も含む)
4ヶ月児健診	9月10日㊟	受付13時15分～14時(13時～受付札を配布) 対象者には事前で通知します。通知一式をご持参ください。 対象月が不都合な方はパンジープラザにご連絡ください。
7ヶ月児健診	9月24日㊟	
1歳6ヶ月児健診	9月16日㊟	
3歳児健診	9月2日㊟	

※新型コロナの影響で、各種健診は中止になる場合があります。相談当日はマスクの着用と最小限の人数での来所をお願いします。パンジープラザ玄関で、健康チェックと検温を行います。

学校のお仕事しませんか？ 申込み・問い合わせ：教育総務課 ☎093・434・1998

- ①学校用務補助(スクール・サポート・スタッフ)
 - 【期間】採用日～令和3年3月19日(134日以内)
 - 【勤務時間】原則14時～17時(㊟・㊟・㊟・年末年始は休み)1日あたり3時間(休憩時間除く)
 - 【業務内容】家庭学習や家庭への連絡資料の印刷・教室内の感染症対策全般
 - 【賃金】日給(2690円)労災保険適用あり
 - 【募集人数】8名程度
- ②学校生活支援員(学習支援員)
 - 【期間】採用日～令和3年3月19日(115日以内)
 - 【勤務時間】原則9時30分～16時(㊟・㊟・㊟・学校休業日は休み)1日あたり5・5時間(休憩時間除く)
 - 【業務内容】補習学習の補助や課題印刷など、児童・生徒の学校生活全般の支援業務
 - 【賃金】日給(4940円)労災保険・雇用保険適用あり
 - 【募集人数】10名程度
- ①②共通【勤務場所】町内の小・中学校【応募方法】ハローワークの紹介状と履歴書を合わせて教育総務課まで本人が持参または郵送(郵送の場合、要事前連絡)【選考方法】面接試験。試験定員に達し次第募集締切。

苅田町観光協会が消毒液を寄贈



オリジナルポロシャツ売上金を
新型コロナウイルス感染対策に活用
このほど、苅田町観光協会が、
京都医師会、町内の放課後児童ク
ラブ・子どもひろばへ、同協会の公
式キャラクター・豊玉姫と一緒に
アルコール消毒液を寄贈しました。
同協会は、オリジナルポロシャツ
の売上金の一部を寄付するチャリ
ティ活動を毎年行っており、これま
で熊本地震や北部九州豪雨の復興
支援などを行ってきました。
今年には新型コロナウイルス感染予防の
ために消毒液を購入し、配布を行
いました。
京都医師会(写真右)では、寄
贈を受けた大原紀彦会長から「あ
りがとうございます。感染予防に
有効に使わせていただきます」と
感謝の言葉をいただきました。
町内6ヶ所の放課後児童クラブ
と、6ヶ所の放課後子どもひろば
には、馬場小学校(写真左)で進
呈式を行い、豊玉姫が児童代表に
消毒液を手渡すと、参加した42名
が「ありがとうございます」と大
きな声でお礼の言葉を述べました。

片島小学校のひまわりが満開



片島小学校の児童たち
が育てた人権の花・ひ
まわりが、きれいな花
を咲かせています。こ
のひまわりの種は、育
てる過程で協力や思い
やりの心を育んでもら

おうと、行橋人権擁護委員協議会から贈られたもので、
児童たちは水やりなどをして大切に育ててきました。
秋には種を風船に取り付けて空へ飛ばす予定です。

元気こども食堂を開催



町内の飲食店が、子ど
もたちに無料で料理や
弁当を提供する「元気
こども食堂」が8月8
日から5日間に分けて
開かれました。この取
り組みは、夏休みに頑

張っている子どもたちや、賑わいづくりに奮闘する飲食
店をサポートしようと苅田商工会議所が主催。店を訪れ
た子どもたちは、美味しそうに食事を頬張っていました。



ホタルの幼虫放流や川の清掃活動 殿川とホタルを守る会が県知事より表彰

町内で環境保全活動をしている「殿川とホタルを守る会」（松岡麻利子代表）が、このほど福岡県環境保全功労者知事表彰を受賞し、7月14日に遠田町長へ報告を行いました。

同会は平成26年に地元有志が集まって結成。殿川で小学生と協力したホタルの幼虫放流や、川の清掃、生き物調査などを継続的に行い、この功績が評価され今回受賞の運びとなりました。



元の方や馬場小学校の児童のおかげです。これを励みに今後も活動を頑張りたい」と受賞の喜びを報告しました。

また、7月20日には、同会と馬場小学校の4年生が、卵から育てたホタルの幼虫を殿川に放つ放流会を行いました。児童たちは一カ月半ほど前から同会とホタルの飼育に取り組み、幼虫は約2mmの大きさにまで成長。約4200頭の幼虫をカップに分け、児童一人ひとりがそと殿川に放流しました。児童は「成虫のホタルになるのがとても楽しみです」と話していました。



菟田町発展の功労者に感謝 令和2年度自治功労者表彰式を開催

7月21日、令和2年度菟田町自治功労者表彰式が町立図書館で行われました。

同表彰は菟田町の発展に多大な貢献をいただいた方を表彰するもので、今年は新型コロナウイルスの影響のため、例年より2カ月遅れで開催。

今年度、表彰された方は、町議会議員の沖永義樹さん（写真左上）、スポーツ推進委員の浜本和彦さん、民生委員・児童委員の青木直成さん（写真左下）の3名。遠田町長が賞状と記念品を手渡しました。

また、表彰式の挨拶では、町長が「地域社会の発展と福祉の向上に、多大な貢献をいただき



心から敬意と感謝申し上げます。今後も町政に一層のご支援とご鞭撻をお願いします」と感謝の言葉を述べました。

まちの話題

KANDA TOWN TOPICS

福岡県産のきれいな花が 10月まで役場ロビーを彩ります

福岡県は、新型コロナウイルスの影響で需要が減少している県産花きの消費促進を支援しようと、地域の花を公共施設で飾る取り組みを8月から始めています。この取り組みの一環で8月4日、菟田町役場にもフラワーアレンジメントが届けられました。届けられた花きは、ひまわり、ホオズキ、ケイトウなど全7種類で、役場ロビーに展示されています。花は毎月2回取り替えられ、10月まで展示される予定です。



与原小6年の細川暖人くん 少年野球選手権の九州予選で優勝

与原小学校6年生の細川暖人くんが所属する八幡西ボーイズが、7月18日から鹿児島県で行われた「第51回日本少年野球選手権大会九州ブロック予選」で優勝し、細川くんが町長に報告に訪れました。細川くんは主にピッチャーやキャッチャーとして優勝に貢献。全国大会は新型コロナの影響で中止となりましたが、細川くんは「これからも全国大会に出場できるよう頑張っていきたいです」と前向きに話していました。



まちの話題

KANDA TOWN TOPICS

町内外で活躍する書家・柿本求峰さん 小波瀬CCに書作品を寄贈

町在住の書家・柿本求峰さんが、小波瀬コミュニティセンターに書の作品を寄贈してくださいました。作品は中国の書聖・王羲之の作った詩の序文「蘭亭叙」の全文で、行書を学ぶ人に知らない人はいないという有名な作品。柿本さんは昨年、自身の日展入選30回を記念して北九州市で個展を開催しており、作品はその個展の代表作のひとつです。柿本さんは「作品を通じて多くの方に書芸術に興味をもっていただきたい」と話しました。



豊鋼材工業株式会社菟田工場と町が 「菟田町道路サポート協定」を締結

8月6日、豊鋼材工業株式会社菟田工場と町が、「菟田町道路サポート協定」を締結しました。同協定は、清掃活動などの社会貢献活動を行う企業・団体に、町がゴミ袋の支給などを行い、協働で町の環境美化を推進するもの。調印式に出席した同社の松本浩司工場長は「従業員一丸となって地域の環境美化活動に取り組みたい」と意欲を語りました。同社では、月1回程度、工場周辺道路で美化活動を行う予定にしています。



第5回：大型の燃やせるごみの出し方

かんだエコだより

問い合わせ 環境保全課 ☎ 093・434・1834

苅田町 ごみの出し方 検索



苅田町では、ごみの減量化・資源化・リサイクルに取り組んでおり、毎月25日号でごみの正しい出し方を紹介しています。今回は「大型の燃やせるごみ」の出し方で、特に注意していただきたいことをお知らせします。

伐採した木や枝の出し方

伐採した木や枝は「大型の燃やせるごみ」として出せますが、出す際は、直径10センチ、長さ1.5メートル以内に切って出してください。(竹も同様)



できれば
ヒモで縛って
ください

長さ 1.5m 以内 (太さ 10 cm 以内)

※複数本ある場合は、できるだけヒモでまとめてください。多量の場合は、エコプラントへ自己搬入するか、何回かの収集日に分けて出してください。

「燃やせるごみ」で出すもの



草



葉

※草は、枯らして土をよく落として「燃やせるごみ」で出してください。
※葉は、乾燥させて「燃やせるごみ」で出してください。

古着のリサイクル回収を中止します

新型コロナウイルス感染拡大の影響により、古着のリサイクル先が受け入れを中断しています。そのため町内10か所で行っている古着のリサイクル回収はしばらくの間中止いたします。

つきましては、下記施設への古着回収ボックスへの古着の持ち込みはせず、ご自宅に保管していただくか、毎月2回目の「大型の燃やせるごみ」の日にお出しください。

大変ご迷惑をおかけしますが、ご理解ご協力をお願いいたします。

※下記施設に設置している「古着回収ボックス」は撤去しています。

中央公民館※	京町 2-5	093・436・0061
西部公民館※	鋤崎 481-1	0930・23・8100
北公民館※	若久町 1-3-7	093・434・9000
小波瀬コミュニティセンター※	新津 1-10-1	0930・23・1000
町立図書館	富久町 1-17-8	093・436・0946

総合体育館	殿川町 1-30	093・434・2493
パンジープラザ	幸町 6-91	093・436・5115
総合福祉会館※	尾倉 4-1-7	093・434・2350
エコプラント	鳥越町 1-3	093・434・4051
役場庁舎※	富久町 1-19-1	093・434・1834



回収再開は改めて
お知らせします。
ご理解ご協力をお
願いたします。



資源回収ボックス
は、引き続き回収
を行っています。

資源回収ボックス

▷回収できるもの…新聞・雑誌・段ボール
▷設置場所…上記表の※印のついた施設

としょかん通信



■本館 開館 9:30～17:30 ※休館は 19:00 まで / ☎ 093・436・0946
■分館 (西部) 開館 9:30～13:00、14:00～17:30 / ☎ 0930・23・8100

information



みんなで防災意識を高めよう

苅田町立図書館・防災フェア

昨今、日本の各地で自然災害が頻発しています。そこで図書館では、9月1日の「防災の日」を前に、防災グッズや防災関連資料の展示を行います。

▶日時 8月30日(日) 10:00～16:00

▶会場 苅田町立図書館 パティオ



※写真はイメージです

【主な内容】防災キットや家庭用発電機の展示・紹介・販売、苅田町ハザードマップの紹介・配布・段ボールベッドなどの展示、小波瀬病院災害対策チームDMA Tの紹介、防災関連資料の展示 など

●特別整理期間中の貸出について

特別整理期間中は全館休館となりますので、通常、本と雑誌あわせて10冊までのところ、20冊まで貸出します。AV 資料は3点までです。

【特別整理期間】10月1日(日)～10月10日(土)

【20冊貸出期間】9月16日(日)～9月29日(火)



book

今月の新刊本・おすすめ本を紹介します。

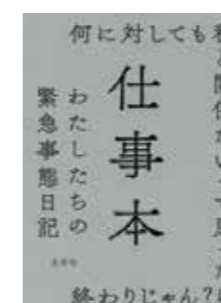


メンヘラの生まれ
た背景と
精神構造を
読み解く

メンヘラの精神構造

加藤諦三 / PHP 研究所

心理的課題に向き合い解決するという成長過程を避けて通った人が、社会に出た時に相手を攻撃する態度をとる「メンヘラ」と呼ばれる行動を読み解く一冊。



この生活は誰かの仕事
が支えている

仕事本 わたしたちの緊急事態日記

左右社編集部

コロナニモマケズ、日々どうやって暮らしていけばいいのか。緊急事態宣言のもと、様々な職業で働く人たちの闘いの記録をまとめた一冊。



今、地球上の自然は危機に
瀕している

消滅絶景

日経ナショナルジオグラフィック社

人の生活は便利になったが、代償として自然が破壊されている。地球上に存在する美しい風景を、私達の世代で失ってしまっているのだろうか。そんな警鐘を鳴らす一冊。

9月健康増進普及月間

熱中症対策×コロナ感染防止で 暑い夏を健康に乗り切りましょう！

新型コロナ対策のためのマスク着用で、熱中症のリスクが高まっています。
暑さを避け、水分を摂るなどの「熱中症対策」と、換気などの「新しい生活様式」を両立させましょう。

水分と塩分を摂取しましょう

汗をかくと体の水分と塩分が失われます。大量の汗をかいた時は
塩分を程よく摂り、水分補給はこまめに行いましょう。

《手軽にできる塩分摂取と食塩量》

- 梅干し1粒 1～2g
- 塩あめ1粒、塩タブレット 約0.1～0.3g
- スポーツ飲料（500ml） 約0.5g
- 経口補水液（500ml） 約1.5g

《水分補給の目安》

- 1時間ごとにコップ1杯
- 入浴前後や起床後もまず水分補給を
- 1日あたり1.2Lを目安に



エアコン使用中もこまめに換気

一般的な家庭用エアコンは、室内の空気を循環させるだけで、
換気は行っていません。換気する時は「窓とドアなど2か所を
開ける」、「扇風機や換気扇を併用する」ことで効果的に空気の
入れ換えをして、感染を防止しましょう。また、換気後はエアコン
の温度をこまめに再設定しましょう！



塩分の取りすぎに注意！

日本人の1日の成人の食塩摂取目標量は、男性7.5g、女性6.5g未
満です。しかし、日本人の1日の平均食塩摂取量は、男性11.0g、
女性9.3gといまだに目標量より多いのが現状です。

熱中症対策として、塩分の摂取はとても大切なことですが、塩分の取
りすぎにならないように注意しましょう。特に、高血圧の方は注意が必要
です。かかりつけ医から水分や塩分の制限をされている場合は、よく
相談の上、その指示に従いましょう。

