

こおりやまフォトライター 大募集!

参加費無料



郡山のイイところ(楽しいイベント、おすすめショップ、郡山のちょっと自慢できるトコ、輝いている人…など、なんでも!)を市公式Facebookで情報発信する『こおりやまフォトライター』を募集します。ライターになっていただいた人は、奈良のタウン情報誌『ぱ〜ぶる』の編集者が写真撮影のコツや文章の書き方を教えてくれる講座を、なんと無料で受講できます!! 郡山の魅力をみんなに知ってもらいたい!という人をお待ちしています。

対象・定員 = Facebookのアカウントを持ち、市内在住・在勤・在学の20~45歳の人、8人
活動内容 =

- ・活動期間は平成30年10月1日~平成31年9月30日の1年間です。
- ・ライターの人には月に1~2回以上投稿してもらいます。
- ・活動に対する謝礼などはありません。

【今後のスケジュール予定】

- ① 8月8日(水) 文章の講座
 - ② 8月22日(水) 写真の講座【第1回】
 - ③ 9月5日(水) 写真の講座【第2回】
 - ④ 9月19日(水) 開始前の説明会
 - ◆ 10月1日(月) 投稿スタート!
- 時間** = ①~④各日とも9時30分~11時30分
場所 = ①~③ DMG MORI やまと郡山城ホール ④ 市役所

申込・問合せ = 名前(ふりがな)・住所・年齢・電話番号・メールアドレス・講座と説明会の託児希望の有無を郵便またはメールで、7月13日(金)までに、企画政策課(☎53-1160・✉kikaku@city.yamatokoriyama.lg.jp)へ ※定員を超えた場合は抽選。7月18日(水)頃にメールで結果をお知らせします。

△訂正▽広報「つながり」6月15日号のp4の記事中に誤りがありましたので訂正します。

正→「ひとり親家庭等医療費受給資格証」

屋外だけでなく、屋内でも注意!

熱中症を防ごう!

7月から9月は、熱中症の発生しやすい時期です。

熱中症とは...

高温多湿な環境下で、体内の水分や塩分のバランスが崩れたり、体温調節機能がうまく働かないことにより、体内に熱がたまって右のような症状がでます。



めまい、立ちくらみ、手足のしびれ、こむら返り、頭痛、吐き気、嘔吐、倦怠感、虚脱感

- ・涼しい場所へ移動しましょう
- ・衣服を緩め、体を冷やしましょう
- ・水分を補給しましょう

意識障害、けいれん、高体温

~重症です!~
すぐに 救急車を呼びましょう!



熱中症の予防には「水分補給」と「暑さを避けること」が大切です!

① 水分・塩分補給

- * こまめな水分・塩分の補給 (特に高齢者は、喉の渇きを感じなくてもこまめな水分補給を!)

② 体調にあわせた対策

- * こまめな体温測定 (特に高齢者・こども)
- * 通気性の良い、吸湿・速乾の衣服着用
- * 保冷剤・氷・冷たいタオルなどを使用

③ 熱中症になりにくい室内環境

- * 扇風機・エアコンで温度調節
- * 室温が上がりにくい環境の確保 (こまめな換気・すだれ・打ち水など)
- * こまめな室温確認

④ 外出時の注意

- * 日傘や帽子の着用
- * 日陰の利用、こまめな休憩
- * 天気の良い日は屋下りの外出はなるべく控える

暑くなるこの時期、こちらも特に注意!

食中毒予防3原則

1 つけない!

- ・手を洗う
- ・きれいな調理器具を使う
- ・きれいな容器で保存



2 ふやさない!

- ・冷凍する ・冷蔵する
- ・室温で長く放置しない

3 やっつける!

- ・中心まで十分に加熱する
- ・調理器具の消毒



問合せ=保健センター「さんて郡山」(☎58-3333)