

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 =

- ・活動期間は令和元年10月1日
~令和2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

- ①8月7日(水) 文章の講座
- ②8月28日(水) 写真の講座【第1回】
- ③9月12日(木) 写真の講座【第2回】
- ④9月18日(水) 開始前の説明会
- ◆10月1日(火) 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・託児希望の有無を郵便またはメールで、7月12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17日(水)頃にメールで結果をお知らせします。



こおりやまフォトライターが気になった人は、こちらをチェック! ▶▶▶

熱中症を防ごう!

屋外だけでなく、屋内でも注意!
こんな症状が出たら...

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、体内に熱がたまり、次のような症状が出てきます。



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

さらに、重症になると
こんな症状が...
意識障害、けいれん、
高体温

- ・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

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・子ども)
- * 通気性の良い、吸湿・速乾の衣装着用
- * 保冷剤・氷・冷たいタオルなど

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
- * WBGT値の把握

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が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、冷蔵する
- ・室温で長く放置しない

③ やっつける!

- ・加熱は中心まで十分に
- ・調理器具の消毒



問合せ=保健センター「さんて郡山」(☎58-3333)