

新型コロナウイルス感染症に関する、不当な差別と偏見をなくしましょう

No. 1581

新型コロナウイルス感染症関連

熱中症予防 × コロナ感染防止

熱中症を防ぐために 屋外ではマスクを外しましょう

- ・特に**運動時**にはマスクを外しましょう
- ・屋外での散歩やランニング、通勤、通学時
もマスクの着用は必要ありません
- ※近距離（**2m以内**を目安）で会話をする
ときはマスクの着用を！
- ・室内でも人との距離（**2m以上**を目安）が
確保できて会話をほとんどしない場合は、
マスクを着用する必要はありません

暑さを避けましょう

- ・涼しい**服装**、**日陰**や**帽子**
- ・少しでも体調が悪いときは**涼しい場所**へ
- ・涼しい室内に入れば**外でも日陰**へ

喉が渇いていなくても 小まめに水分補給をしましょう

- ・1日あたり少なくとも**1.2L**を目安に（体
格や運動などで適切な量は変わります）
- ・汗をかいたときは**塩分**も忘れずに

マスクを着けると皮膚からの熱が逃げにくくなり、気づかないうちに脱水になるなど、体温調整がしづらくなってしまいます。暑さを避け、水分を取るなどの「熱中症予防」と、マスクや換気などの「新しい生活様式」を両立させましょう。参考：厚生労働省ホームページ
☎ 企画総務課 ☎ 603-8301 ID 1040265

エアコン使用中も 小まめに換気をしましょう

- ・窓とドアなど**2カ所**を開ける
- ・**扇風機**や**換気扇**を併用する
- ・換気後はエアコンの温度を**小まめに再設定**

暑さに備えた体づくりと 日頃から体調管理をしましょう

- ・暑さに備え、暑くなり始めの時期から、無
理のない範囲で**適度に運動**
- ・毎朝など**定時の体温測定と健康チェック**
- ・体調が悪い時は、無理せず**自宅で療養**

コロナに感染し、自宅療養中の人へ

室内での熱中症に気を付けましょう！

同居家族に遠慮し、トイレの回数を減らすために水分を取らない、動かないので喉が渇かず水分を取らない、などはありませんか？ 自宅でも小まめに水分を取るよう心掛けましょう。また、エアコンや扇風機などを活用し、室内の温度・湿度にも気を配りながら過ごしましょう。

住民税非課税世帯等への

臨時特別給付金

☎ 同コールセンター ☎ 0120-335-270
住民税均等割が非課税の世帯等へ1世帯当
たり10万円を支給します。対象など詳しくは、
市ホームページをご覧ください。※令和4年
度の住民税均等割が新たに非課税となった
世帯に確認書を送付します。すでに受給し
た世帯に再度支給するものではありません。
☑ 確認書などに必要事項を記入し、☎
020-8530（住所不要）市役所地域福祉課
へ郵送。9月30日（金）消印有効
ID 1037925

子育て世帯生活支援特別給付金

☎ 子ども青少年課 ☎ 603-8314
同コールセンター ☎ 0120-400-903
低所得の子育て世帯へ児童1人当たり5万
円を支給します。対象など詳しくは、市ホ
ームページをご覧ください。
☑ 市保健所4階の子ども青少年課に備え
付け、または市ホームページからダウンロ
ードした様式に必要事項を記入し、☎020-
0884神明町3-29市保健所子ども青少年課
へ郵送または持参。来年2月28日（火）必着。
持参は同日17時半まで
ID 1040210



盛岡さんさ踊りが3年ぶりに開
催されます。力強く勇壮な太鼓パ
レードと華麗な演舞で、盛岡の夏
の夜を華やかに彩ります。

☎ 盛岡さんさ踊り実行委員会事
務局 ☎ 624-5880

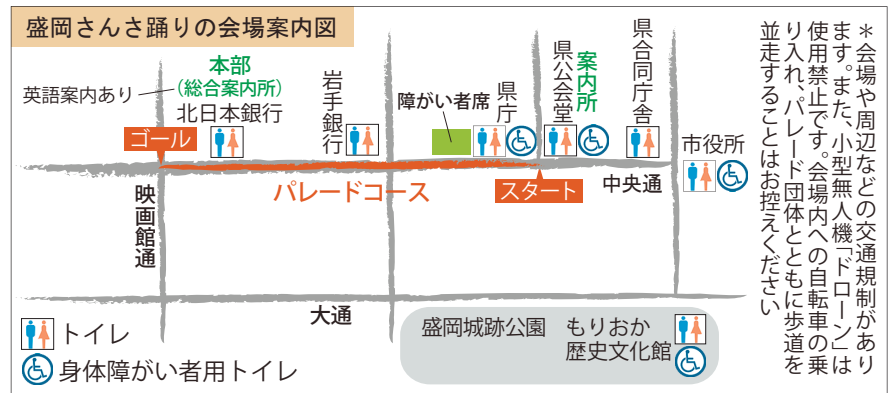
うるま市のさんさ踊り参加

盛岡市と友好都市である沖縄県う
るま市との提携10周年を記念して、
1日のパレードにうるま市のエイサ
ーや獅子舞が参加します。

伝統さんさ踊り競演会

各地区の伝統さんさ踊りや2022
ミスさんさ踊り、ミス太鼓連が演
舞します。1日にはうるま市の伝統
芸能も出演します。

- ☎ 13時～16時
- ☑ 市民文化ホール(盛岡駅西通二)
- ¥ 1日券1000円
4日間セット券2000円
- ☑ 市役所本庁舎7階の観光課や盛
岡商工会議所(清水町)で販売中



新型コロナウイルス感染拡大防止対策

- ◆ 観覧エリアの拡幅や参加団体の人数
制限などを実施します
- ◆ 「さんさ甲子園」「輪踊り」「おへ
れんせ集団」を中止するなど、一部
プログラムを縮小します※当日一般
の人の飛び入り参加はできません
- ◆ 「観覧席」は設置しません

観覧者へのお願い

観覧の際は「マスクの着用」「隣の人と
の距離の確保」「飲食時の会話の自粛」
「大声での会話の自粛」にご
協力をお願いします

詳しくはこちら▶



<マークの見方>

- ☎ 日時 ☑ 場所 ⑧ 定員、対象 ¥ 費用※特に記載がない場合は無料
- ☑ 申し込み※下記を参照 ☎ 問い合わせ ⑨ 託児 ⑩ 会場までバス移動 ID 広報ID

※申し込み方法（定員があって特に記載がないものは、当日先着順に受け付け）

電 話：記載されている申込開始日時から先着順に受け付け

はがき／往復はがき：①催し名②住所③名前④年齢⑤性別⑥電話番号を記入し、申込
期限必着で郵送。定員を超えた場合は抽選

ファクス・メール：上記①～⑥と⑦ファクス番号（ファクスの場合のみ）を記入し、ファ
クスまたはメールで申し込み。申込開始日時から先着順に受け付け

発行／盛岡市 〒020-8530 盛岡市内丸12-2
☎ 019-651-4111(代) ファクス 019-622-6211
編集／市長公室広報広聴課
☎ 019-613-8369(直通)
✉ info@city.morioka.iwate.jp

市が主催するイベントや会議などは新型コロナ
ウイルス感染防止対策を徹底して開催しますが、
感染拡大の状況などにより中止や延期となる場合
があります。詳しくは、市ホームページをご覧にな
るか、担当課または施設へお問い合わせください。

目次 新型コロナウイルス感染症関連

- (1 熱中症予防×コロナ感染防止)
- 1 盛岡さんさ踊り
- 2-3 子育て情報ひろば、小児救急
- 4-5 健康ひろば、休日救急当番医
- 6-7 イベント情報
- 8 もりおかインフォ

市ホームページのトップページに
ある検索窓に、ID 広報ID (7桁
の数字) を入力すると、記事の
詳細を見ることができます。

QRコード※をスマートフォンのカメラ
機能などを使って読み取ると、簡単
にホームページなどにアクセスでき、
記事の詳細を見ることができます。
※(株)デンソーウェーブの登録商標