

新型コロナウイルス感染症対策

1009726

～不要不急の外出は控え、感染症対策の徹底を！～

まん延防止等重点措置

(期間: 5月16日(日)～6月13日(日))

群馬県に「まん延防止等重点措置」が適用され、本市もまん延防止等重点措置区域となりました。市民の皆さんには、長期にわたり感染症対策や自粛に努めていただいておりますが、今一度、不要不急の外出自粛や感染防止対策の徹底をお願いいたします。

【感染防止の3つの基本】

- ①身体的距離の確保 人との間隔はできるだけ2m(最低1m) 空ける／会話をする際は可能な限り真正面を避ける／小まめに換気(1時間に2回以上)／「3密」の回避(密集・密接・密閉)
- ②正しいマスクの着用 鼻からあごまで正しくマスクで覆う(鼻だし・あご出しはダメ)／マスクの裏表を確認／マスクはなるべく顔に密着させる

③小まめな手洗い・手指消毒 家に帰ったらまず手や顔を洗う／手洗いは30秒程度かけて水と石けんで丁寧に洗う(手指消毒薬も効果的)

(手洗い5つのタイミング) ①公共の場所から帰った後 ②咳やくしゃみ、鼻をかんだ後 ③ご飯を食べる時の前後 ④人との接触があった後 ⑤外にあるものに触った後

【移動に関する感染症対策】

▽感染が流行している地域からの移動、感染が流行している地域への移動は控える▽発症したときのため、誰とどこで会ったかをメモする(接触確認アプリの活用)▽地域の感染状況に注意する

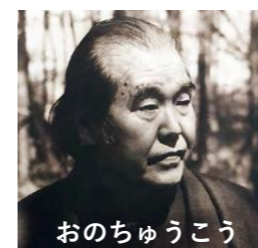
【体調管理】

▽一人一人の健康状態に応じた運動や食事、睡眠、禁煙などの適切な生活習慣を理解し実行する▽毎朝の体温測定や健康をチェックし、発熱または風邪症状がある場合は無理せず自宅で療養する

問合せ 健康課保健係 ☎内線 3 1 6 9

第18回おのちゅうこう

「ふるさと文学賞」の作品募集



おのちゅうこう

ふるさとの自然や歴史について、学校や地域の行事に参加して感じたこと、家族や友達と体験したことを詩や作文にして応募してください。

応募作品 詩・作文(各部門1人1作品。400字詰め原稿用紙5枚以内で自作の未発表作品)

応募部門 小学生:詩/作文の部、中学生:詩/作文の部

応募期限 9月17日(金)

応募作品の取り扱い 応募作品は返却しません。応募の際に提供された個人情報は、ふるさと文学賞に関して使用するほか、市の発行物などに掲載されることがあります

申込み・問合せ 生涯学習課市民文化推進室 ☎内線 3 3 2 7、白沢地区コミュニティセンター ☎内線 53-2291

環境保全や健康増進に

1009311

路線バスを利用しましょう!

市委託路線バスは今春、「ぬまくる」としてデザインを刷新しました。路線バスのさまざまなメリットを考えながら利用してみませんか。

路線バス利用者は年々減少し、このまま続くと減便や廃線も検討せざるを得ません。将来の移動手段を守るためにも、ぜひ路線バスをご利用ください。企画政策課窓口では、路線バスの利用にお得なバスカードを販売しています。

バスカードと回数券

- ・尾瀬カード 販売額3,000円(4,350円分使用可)
- ・高速バス回数券 販売額1万1,250円(950円券16枚つづり)

路線バスのメリット

環境にやさしい/健康増進につながる/交通事故の加害者にならない/家計にやさしい

問合せ 企画政策課政策推進係 ☎内線 4 0 3 4



熱中症を予防して、楽しい夏を過ごしましょう!

1004049

「新しい生活様式」における熱中症予防のポイント



新型コロナウイルス感染防止のためマスクを着用して過ごすことが多い状況では、熱中症の危険が高まります。熱中症のことを理解し、予防に努めましょう。また、熱中症の人を見つけたら涼しい場所に避難させ、衣服を緩め体を冷やしてください。意識がない、けいれんが起きた場合は直ちに救急車を呼んでください。

----- 熱中症予防のポイント -----

●マスク使用時はより注意を!

気温・湿度が高い中での着用は要注意(熱がこもりやすくなり、マスク内の湿度が上がることによって口の渇きを感じにくくなります。そのため脱水になりやすく、熱中症のリスクが高まります)

●暑さを避ける室内環境の工夫

扇風機やエアコンで温度調節する/部屋の風通しをよくする/窓から差し込む日差しを遮る(ブラインドや緑のカーテンなどの活用)

●小まめに水分・塩分を補給

喉が渇く前に水分補給する/起床時や入浴の前後に水分補給する/経口補水液を活用する(水分とともに電解質も摂取できる)

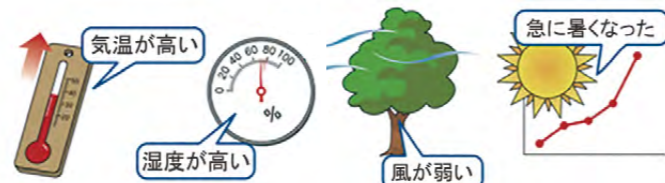
●涼しい服装を心掛ける

速乾性、軽涼素材の洋服を着用し、襟元は緩め、ゆったりした服装にする/熱を吸収する黒色系の素材を避ける/帽子や日傘を活用する

●体調管理をしっかり行う

毎食きちんと食べる/休養や睡眠により疲労をためない/涼しい室内で軽い運動を行う(筋力の維持は脱水予防につながります)

●こんな日は特に注意を!



問合せ 健康課保健係 ☎内線 3 1 6 7

林柳波の功績をたたえます

1003937

第23回「柳波賞」の作品募集

本市の名誉市民である童謡作詞家の林柳波を顕彰するため、童謡詩を募集します。

応募作品 童謡詩(形式とテーマは自由)。1人1編とし、未発表のオリジナル作品

応募規定 400字詰め原稿用紙を縦書き使用。表面に題名と作品、裏面に郵便番号、住所、氏名(ペンネーム)、年齢、性別、職業(児童生徒の場合は学校名と学年)、電話番号、総枚数を記入

※作品は題名を除き60行以内(パソコンの場合は20字×20行縦書き)

※2枚以上はのりやホチキスを使用せず、ゼムクリップで留める

応募方法

○郵便 〒378-8501 沼田市下之町888 沼田市教育委員会生涯学習課内「柳波賞」係宛て

○インターネット 市HP「柳波賞」応募フォーム

応募期限 9月3日(金)

審査 審査員長:高階杞一さん(詩人)/審査員:岡田芳保さん(詩人)、黒木瞳さん(女優)/特別

審査員:沼田市長 入賞

○柳波賞 1作品(副賞20万円。ただし、小中学生から選考された場合は図書カード3万円分)

○優秀賞 一般の部:1作品(副賞10万円)/小中学生の部:1作品(副賞図書カード2万円分)

○佳作 一般の部:5作品、小中学生の部:8作品 入賞者の発表 入賞者へ通知し、広報ぬまた12月号と市HPに掲載します

応募作品の取り扱い 応募作品は返却しません。入賞作品の著作権は、表彰式までは本市と市教育委員会に帰属します

問合せ 生涯学習課社会教育係 ☎内線 3 3 2 3



林柳波