

CONTENTS

- 02 みやざきTOPIX
- 03 新型コロナウイルス感染拡大防止と熱中症対策
- 04 特集1
災害の多い季節に確認！
①風水害の備えを…“もしも”の前に
②災害による「片づけごみ」の出し方
- 08 特集2
LGBT(だれも)が安心して暮らせる宮崎市へ
- 10 副議長、監査委員が決まりました
- 11 キラリ！田村 幸太さん
(シンガーソングライター 音楽クリエイター)
- 12 『生目の杜医療防災拠点』として、新しい宮崎市医師会病院などが運用を開始します
- 13 ひなたDish
きゅうりと鰻の香味和え
- 14 Fun Fun Fun
- 17 健康・福祉
- 18 子育て
- 19 情報ひろば
- 22 読者の声／自治会「宝」自慢
- 23 クロスワード／市長のささや記

※掲載の情報は6月1日現在のものです。新型コロナウイルス感染症の影響によりイベント中止などの可能性があります。詳しくは主催者にお問い合わせください。



MIYAZAKI CITY
市コールセンター
TEL 25-2111
月～金曜日(祝・休日を除く)
[受付時間] 8:00～17:15

市役所のさまざまな制度や手続き、施設案内など、気軽にお問い合わせください。このほか、市政に対する要望などもお受けしています。

FAX 38-4894
MAIL mzkwebm@city.miyazaki.miyazaki.jp
※ファクス・メールは、24時間受け付けています

QRコードから
市政に関する
情報を配信中！



人口と世帯数 6月1日現在(前月比)

- 人口: 397,545人(-25)
- 世帯数: 182,900世帯(+59)
- 男性: 186,866人(-8)
- 女性: 210,679人(-17)

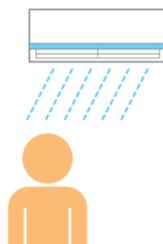
令和2年度の熱中症予防行動

「新しい生活様式」における熱中症予防行動のポイント

新型コロナウイルスの出現に伴い、感染防止の3つの基本である①身体的距離の確保、②マスクの着用、③手洗いや、「3密(密集、密接、密閉)」を避ける等の「新しい生活様式」が求められています。このような「新しい生活様式」における熱中症予防行動のポイントは以下のとおりです。

① 暑さを避けましょう

- エアコンを利用する等、部屋の温度を調整
- 感染症予防のため、換気扇や窓開放によって換気を確保しつつ、エアコンの温度設定をこまめに調整
- 暑い日や時間帯は無理をしない
- 涼しい服装にする
- 急に暑くなった日等は特に注意する



② 適宜マスクをはずしましょう

- 気温・湿度の高い中でのマスク着用は要注意
- 屋外で人と十分な距離(2メートル以上)を確保できる場合には、マスクをはずす
- マスクを着用している時は、負荷のかかる作業や運動を避け、周囲の人との距離を十分にとった上で、適宜マスクをはずして休憩を



③ こまめに水分補給しましょう

- のどが渇く前に水分補給
- 1日あたり1.2リットルを目安に
- 大量に汗をかいた時は塩分も忘れずに



④ 日頃から健康管理をしましょう

- 日頃から体温測定、健康チェック
- 体調が悪いと感じた時は、無理せず自宅で静養



⑤ 暑さに備えた体作りをしましょう

- 暑くなり始めの時期から適度に運動を
- 水分補給は忘れずに、無理のない範囲で
- 「やや暑い環境」で「ややきつい」と感じる強度で毎日30分程度



高齢者、子ども、障がい者の方々は、熱中症になりやすいので十分に注意しましょう。3密(密集、密接、密閉)を避けつつ、周囲の方からも積極的な声かけをお願いします。

問 健康支援課 TEL29-5286 FAX29-5208



本庁舎玄関横でカーネーションやバラが来庁者をお出迎え。



生産者たちが大切に育てたきれいな花々が飾られました。

暮らしをステキに飾る花いっぱいプロジェクト

5月は市内の生産者が大切に育てた色とりどりのカーネーションやバラが市役所本庁舎玄関や総合支所などで来庁者を出迎えました。これは新型コロナウイルスの影響で需要が大きく落ち込んだ花きの生産拡大を図るプロジェクトのひとつ。卒業式や入学式、母の日に向けて生産者が丹精込めて育てた花を、「多くの人に見てもらいたい」と、市園芸振興協議会の花き部会が準備しました。新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、今年は「母の日」ではなく5月をまるごと「母の月」にする全国的な取り組みに合わせ、約1か月間カーネーション約240鉢と切り花約600本を飾りました。今後、市園芸振興協議会花き部会では年間を通して飾っていきます。「今月はどんな花が飾ってあるかな」と楽しみにしてください。



小戸之橋に完成した魚群アート。



3色のペンキを使って色塗りをしました。

小戸之橋を色鮮やかに飾る魚群アート

架け替え工事が進む小戸之橋に巨大な魚群が描かれました。これは、橋ができるまでの過程を楽しんでもらおうと小戸之橋安全協議会が企画したものです。県内在住のアーティスト約10人が描いたアートに、親子約50組が参加し小さな魚をたくさん描きました。ワークショップは2月と3月に開催予定でしたが、新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、3月は中止に。空きスペースはアーティストたちが仕上げ、完成することができました。魚群は260mに渡り、クジラやダイオウイカなど大・小ささまざまな魚が描かれています。今後、描かれたアートの上に舗装をして橋を完成させていくため、開通後に魚群を見ることはできませんが、「橋を通るたびに、この舗装の下で元気に泳いでいると思いつながら通れます」と参加した親子たちは話していました。