

コロナ禍でも暮らしを楽しむ 夏の思い出

家族で魚釣り



稲木太一さん
(村岡小4年)

三方のほうに、お父さんとお姉ちゃんと3人で魚釣りに行きました。3人で12匹釣り、僕が1番でした。久々のお出かけで楽しかったです。

親戚と流しそうめん



左から横山拓己さん(三室小5年)・明音さん(2年)・寧々さん(1年)

おばあちゃんの家で、いとこと流しそうめんをしました。うどんやラーメンなども流しました。とても美味しく、楽しかったです。



花火大会
WEBアルバム

小舟渡駅から撮影

北郷町の夜空を彩った 北郷町打ち上げ花火大会

8月15日、北郷地区が打ち上げ花火大会を開催しました。この大会は、夏祭りが中止となった北郷地区が、新型コロナウイルスの収束を願って企画したもので、市の地域活動再生交付金事業も活用し、例年より盛大に約100発の花火を打ち上げました。地区内のどこからでも鑑賞できるように打ち上げ場所を設定し、自宅などから鑑賞するよう呼びかけるなど、新型コロナウイルスにも十分配慮されていました。

北郷公民館によれば、地域住民から「今年の花火は良かった」「家から見えたよ」と多数の喜びの声が聞けたそうです。地域住民の一時の癒しとなったようです。

介護保険料を減免

新型コロナウイルス感染症の影響により、世帯の主たる生計維持者の事業収入、不動産収入、山林収入または給与収入(以下「事業収入」)の減少が見込まれ、次の①②の両方に該当する方について、減少する見込みの事業所得の割合に応じた保険料の一部または全部を免除します。

詳しくは健康長寿課へお問い合わせください。

①事業収入等のいずれかの減少額(保険金、損害賠償等により補填される金額を控除した額)が前年の当該事業収入等の額の3割以上

②減少が見込まれる事業収入等に係る所得以外の前年の所得の合計額が400万円以下

※事業の廃止や失業の場合には、前年の合計所得金額にかかわらず対象保険料額の全部を免除

対象保険料▼納期限が令和2年2月1日(令和3年3月31日)のもの

健康長寿課(すこやか内)
☎87-0888

勝山市特別奨学金 奨学生募集

申込締切は9月25日(金)



詳しくはこちら

教育総務課(教育会館2階)
☎88-8111

新型コロナウイルス感染症のご相談はこちらへ

帰国者・接触者 相談総合センター

☎0776-20-0795

午前7時~午後9時 毎日受付

今だからこそ基本を守ろう

感染防止 3つの基本

- ①人との間隔は1m以上確保
- ②マスク着用・咳エチケット
- ③こまめな手洗いと消毒



健康管理のポイント

①体温測定

毎朝の体温測定で、体調の変化に気づくことができます。37.5℃以上の熱がある時はかかりつけ医に相談しましょう。

②笑う

笑うことで免疫力が上がります。作り笑いでも効果があると言われています。

③運動

運動をして筋肉が増えると体温が上がり、免疫力も向上します。

④手洗い

人は無意識に顔を触ってしまうため、手にウイルスがついていると接触感染する可能性があります。水とハンドソープで手を洗うと、ウイルスが大幅に減り感染予防に有効です。



⑤食事

普段から多様な食品を組み合わせ、バランスの良い食事をしましょう。

健康管理でコロナを防ごう

新型コロナウイルス感染症が全国的に拡大し続けており、まだまだ注意が必要です。コロナ禍の今だからこそ、自分で健康管理し、元気に過ごしましょう。

健康長寿課(すこやか内) ☎87-0888

コロナに負けない社会生活を

9月は健康増進普及月間

- 1に運動 2に食事
- しっかり禁煙
- 最後にクスリ

健康寿命の延伸

感染症の重症化予防に今こそ禁煙を!

禁煙による健康改善は、若年で禁煙するほど効果がありますが、何歳でも遅すぎることはありません。禁煙後、比較的早期にみられる健康改善には、せきやたんなどの呼吸器症状の改善があげられます。

また、免疫力が回復して、風邪やインフルエンザなどの感染症にかかりにくくなります。

市内の禁煙外来▶

医療機関名	初診受付
福井勝山総合病院 ☎88-0350	(水)午後3時30分~ ※以降の日程は医師と相談
クリニック・デ・ふかや ☎88-0011	外来診察時間中 ※以降は予約 午後6時15分~

禁煙相談▶すこやかで保健師による禁煙個別相談を行っています

健康長寿課(すこやか内) ☎87-0888

*ウィズコロナ時代を元気に過ごす

健康ポイントラリー開催中

上記の「健康管理のポイント」5つを毎日の生活の中で実践し、健康ポイントをためましょう。先月の区長文書で配布した記録台紙で100ポイント以上ためると、市内で使えるお得なクーポンがもらえます。記録台紙は市ホームページでもダウンロードできます。

「ながら体操」の動画を配信

お家でできる「ながら体操」の動画を、市のyoutubeチャンネルで配信しています。

例) 洗濯しながらヒップアップ 続々更新中!

足を後ろに上げ、かかとがおしりの高さまでくるように上下する。



動画はこちら



健康長寿課(すこやか内)
☎87-0888

*ウィズ (with) …共に、一緒に