



広報  
No.177

# かんおんじ

2020 / 令和2年

# 7

July

伊吹いりこの  
おいしさのヒミツ。



## 新型コロナウイルス関連情報

感染予防と熱中症対策を

「コロナ疲れ」に負けないために

6月、伊吹島で、カタクチイワシ漁が始まりました。海から加工場が近いので、水揚げしたばかりのイワシをすぐに加工できるのが、伊吹いりこがおいしい理由。

暑い夏、加工場は湯気で真っ白になります。

6  
15ページへ





### 新型コロナウイルス感染症予防対策

#### 新しい生活様式

この4つを感染予防の基本として普通の生活に取り入れましょう。

- ✓ 人との距離を確保
- ✓ マスクを着用
- ✓ 小まめな手洗い
- ✓ 3密（密集・密接・密閉）を避ける

### 香川県新型コロナウイルス健康相談コールセンターが開設

電話番号 0570-087-550  
(専用ナビダイヤル)

受付時間 土・日曜日、祝休日を含む毎日24時間  
内容

- 帰国者・接触者相談  
息苦しさ、強いだるさ、高熱などの強い症状がある人や、基礎疾患があるなどの重症化しやすい人で、発熱や咳などの比較的軽い風邪の症状がある人等の相談・受診調整
- 一般相談 新型コロナウイルス感染症に関する健康相談

お店情報などは  
こちらから



### デリバリー(配達)の活用を DELI DELI (デリデリ) 200がスタート

#### タクシーによるデリバリーサービス

市では、商品を配達したタクシー事業者に対して配達料の補助を始めました。注文者の負担は、注文した商品の代金と配達料の一部(200円)だけです。この取り組みを「DELI DELI 200」と称して、6月からサービスを提供しています。

この夏、デリバリーサービスをうまく利用しませんか。

#### ●実施期間

9月30日(水)まで

※DELI DELI 200のチラシは市役所(総合案内、商工観光課)や各支所に置いています。

#### ●注文から配達までの流れ



配達希望日の前日までに、登録店に税込み1,000円以上の注文をする

タクシー会社がお店から商品を受け取る。配達できる時間帯は、午前11時から午後7時まで

タクシーが自宅や事業所へ商品を配達する。商品代金と配達料200円を運転手に支払う

#### ●登録店を募集しています

##### 登録可能店

市内に実店舗がある飲食店

##### 配達できる地域

市内の自宅または事業所(屋外への配達は不可)

##### 配達可能時間

午前11時~午後7時

##### 配達料金

飲食店側の負担なし

##### 登録手続き

観音寺商工会議所に申請書などを提出。詳しくは同会議所(☎25-3073)へ。



新型コロナウイルスの感染を予防する一方、マスクの着用や運動不足で熱中症の危険性がいつも以上に高まっています。例年以上に注意し、暑い季節を乗り越えましょう。  
問い合わせ先 健康増進課 ☎2313927

# 感染予防と熱中症対策を

### 熱中症予防行動のポイント

<h4>エアコンの利用を</h4> <p>換気しつつエアコンを利用しましょう。室内温度が高ならないよう温度設定の調整を。</p>	<h4>暑いときはマスクを外す</h4> <p>屋外で人と十分な距離(2メートル以上)を確保できる場合は、マスクを外しましょう。</p>	<h4>小まめに水分補給</h4> <p>のどが渇く前に、小まめに水分補給を。1日当たり1.2リットルが目安です。</p>
<h4>毎日の健康チェック</h4> <p>日ごろから体温を測定し、健康管理を。体調が悪いときは無理せず休みましょう。</p>	<h4>暑さに備えた体づくり</h4> <p>日ごろから適度に運動を行い、徐々に体を暑さに慣らしましょう。</p>	<h4>3食きちんと食べる</h4> <p>バランスの良い食事を取り、規則正しい生活をしましょう。</p>

### マスクによる熱中症の危険性

マスクは飛沫<sup>ひまつ</sup>の拡散予防に有効ですが、マスクを付けていないときと比べると、心拍数や呼吸数、血中二酸化炭素濃度、体感温度が上昇するなど、身体に負担がかかることがあります。屋外で人と十分な距離が取れるとき、負荷のかかる運動や作業をするときはマスクを外しましょう。





## 県外で帰省を自粛していた学生に、元気復活商品券を送ります

新型コロナウイルス感染症対策のため、県外で不要不急の帰省を自粛していた本市出身の学生に、市内で利用できる「観音寺市元気復活商品券」を交付します。

- 対象** 保護者または扶養義務者が本市在住で、県外の大学、大学院、短期大学、専門学校に通い、県外に居住する18～29歳の学生
- 内容** 市内に本社・本店を持つ飲食店や小売店などで利用できる商品券1万円分(500円×20枚)
- 受付期間** 7月1日(水)～10月31日(土)

### ●商品券の有効期限

8月1日(土)～令和3年7月31日(土)

※今後の状況により、変更する場合があります。

### 申し込み・問い合わせ先

メールまたは郵送(当日消印有効)で受け付けします。申請書に必要事項を記入し、在学証明書または学生証の両面コピーを添付の上、申請してください。保護者や扶養義務者による代理申請も可能です。

〒768-8601 (住所記載不要)  
観音寺市ふるさと活力創生課  
☎23-7803  
メールアドレス: furusato@city.kanonji.lg.jp

## 特別定額給付金の申請

申請の受け付けは、8月20日(木)まで(当日消印有効)です。まだ申請をしていない人は、郵送(窓口へ持参も可)またはオンラインで申請をお願いします。

### 問い合わせ先

特別定額給付金窓口 ☎23-7578

## 夏のイベントを中止します

新型コロナウイルス感染拡大防止のため、中止するイベントをお知らせします。中止・延期情報は、市ホームページでも随時お知らせしています。



### ●2020年度かんおんじ銭形まつり

日時: 7月18日(土)・19日(日)  
主催: 同実行委員会(観音寺商工会議所内)  
☎25-3073

### ●サマーフェスティバルイン大野原

日時: 8月1日(土)  
主催: 同実行委員会(観音寺市大豊商工会内)  
☎54-2159

### ●キッズトライアスロン教室・大会

日時: 教室 8月2日(日)午前9時～  
大会 9月5日(土)午前9時30分～  
担当: 市民スポーツ課 ☎23-3941

## ありがとうございます

新型コロナウイルス感染拡大防止に役立つため、寄付金や物資を寄贈いただきました。

- |                   |          |
|-------------------|----------|
| 一般財団法人阪大微生物病研究会   | マスク、防護服  |
| 株式会社三和            | マスクケース   |
| 有限会社バラエティマルタカ     | マスク、消毒用品 |
| 上市商店街振興組合         | マスク      |
| 香港勇者部             | マスク      |
| 細野裕子さん・美央さん(南町)   | マスク      |
| 横内さおりさん(大野原町)     | マスク      |
| 松岡治郎さん・孝子さん(観音寺町) | 寄付金      |
- (順不同)

※この他にも、匿名でマスクや物資を寄贈いただいています。ありがとうございます。

## ストレスは、「自分を大事にしないで」という体の声です

臨床心理士

入江 輝さん

観音寺市役所で相談業務を担当。熊本地震では現地で心のケアを行いました。



新しい生活様式とともに過ごす夏  
「コロナ疲れ」に負けないために

長引く新型コロナウイルス感染症の影響で、心身ともに疲労がたまっている人が多いのではないだろうか。新しい生活様式で過ごす初めての夏。体調を崩さないよう、心と体のケアをしながら過ごしていきたい。

## 新しい生活様式とともに過ごす夏 「コロナ疲れ」に負けないために



新型コロナウイルス感染症の広がりで、私たちの生活環境は大きく変わりました。外出が自粛となり、仕事も休みになって「初めて子どもとゆっくりできた」「家族との関係が良くなった」という声を聞きました。

一方で、「頑張らなくちゃ」と無理をしてみたり、「疲れて苦しい思いをしている人もいます。「大変なのはみんな同じなのに」と自分を責めないでください。先が見えず、自分の力ではどうにもならない今の状態は、災害と同じ異常事態です。もし、心身の不調で普段できていたことができなくなっているとしたら、それは自分を守ろうとする体の正常な反応です。「自分を大事にしないで」という体からのメッセージを受け止めてください。

「ウィズコロナ」と言われるように、新型コロナウイルスとは、長く付き合っていく気持ちが必要です。ストレスをためないよう、いかに自分を癒やしながらかんがいていくかが大切です。ささやかでも楽しめることを見つけて、無理せず続けていきましょう。自分だけでは無理だと思ったら、遠慮せずに専門家や窓口を頼ってくださいね。

## 💡 ストレスとの向き合い方

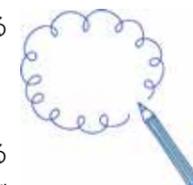
### ①自分の心と体の状態をチェックする

👉**気持ち** 落ち込む、イライラする、やる気が起きない、不安になる など

👉**体** 頭が痛い、お腹が痛い、だるい、眠れない など

### ②体からのメッセージを受け止め、自分に合った対処法を見つける

- お茶を飲む
- 早寝早起きを心がける
- 散歩をする
- 友だちと話す
- ゆっくりお風呂に入る
- 深呼吸をする など



## しんどいなと思ったら、頼ってください

### 香川県

精神保健福祉センター ☎0570-064-556  
西讃保健福祉事務所 ☎25-2052

### 観音寺市

臨床心理士をはじめ、専門スタッフによるさまざまな相談窓口

👉詳しくは



### こころの健康相談

保健師が相談に応じます。  
社会福祉課  
☎23-3963



臨床心理士  
野田伸紀さん(子育て支援課)  
入江輝さん(社会福祉課)