

新型コロナウイルス感染症に関する お知らせ ※5月18日現在の情報です

 暑い夏！ 部屋の中でも熱中症に気を付けて

新型コロナウイルスの影響に伴う外出自粛により、室内にいる時間が増えて汗をかくことが減っていませんか。汗が出にくくなると、体に熱がこもり熱中症を起こしやすくなります。

- 我慢せず、エアコンや扇風機を使いましょう
- こまめに水分を取りましょう
- 室内で軽く汗をかく程度の運動や入浴を心がけましょう

□ 市主催のイベントなどの開催状況

延期や中止など、開催状況が変更になっているイベントがあります。最新情報をご確認ください。



最新の情報は
こちら

□ おうちで「元気!いきいき!!体操」

ずっと家にいて体を動かさないと、体や頭の働きが低下するフレイル(虚弱)が進行してしまいます。「元気!いきいき!!体操」は、歌いながら行う約4分間の体操。筋力や持久力、脳のトレーニングにもなるので、ぜひ挑戦してみませんか。



閲覧はこちら

□ 市有施設などの営業状況

- 博物館、美術館、有料都市公園、屋外運動施設、各区の文化センター・地域福祉センターの貸会議室などは、十分な感染防止対策をした上で、一部再開しています。
- 市立図書館は館内への立ち入りはできませんが「予約図書貸し出し」と「電子図書館の利用申し込み」のみ再開しています。



最新の情報は
こちら

6月1日(月)からサンテレビで放送

毎朝8:00から、高齢者向けの30分間の体操番組「KOBÉ元気!いきいき!!体操」が放送されます。介護・フレイルの予防や、感染症・熱中症対策などに関する情報もお届け。地上デジタル032チャンネル(リモコンの「3桁入力」ボタンなどに032と入力)で見ることができます。



問 市事業・イベント案内センター (☎333-3372 ㊟333-3314)



[災害時における避難所での感染症予防]

台風や大雨が発生するこの時期、避難が必要になる場合も予想されます。避難所は不特定多数の人が長時間滞在するので、一人一人の感染症予防が重要です。

- 避難所に行くかどうかの判断
 - 避難所に行くときは
- 避難所が過密状態になる恐れがあるため、親戚や知人宅などへの避難もあらかじめ考えておきましょう。
- マスクや消毒液など感染症予防の物資が不足している場合があるため、各自で持ち参り、感染症予防の徹底をお願いします。

「くらしの防災ガイド」で確認しよう



自然災害から命を守るために備えておくガイドブック「くらしの防災ガイド」を、6月に全戸へ配布します。災害に関する知識や避難行動、日ごろの備えなど、災害から大切なものを守るための情報を分かりやすくまとめています。

! 市HPの偽サイトにご注意ください

先日、市ホームページになりすました偽サイトが見つかりました。偽サイトにアクセスすると、個人情報などが不正取得されるなどの被害を受ける恐れがあります。正しいアドレスは <https://www.city.kobe.lg.jp> です。利用の際は、ブラウザのアドレス欄を必ずご確認ください。

