



例年より熱中症に気をつけましょう！

暑い中でのマスクの着用により、体内に熱がこもりやすくなります。また、のどの渇きを感じづらくなるため注意が必要です。

熱中症予防対策をしよう

- 例年以上の水分補給
- 屋外で人との距離が2メートル以上とれる場合には、マスクをはずす
- 扇風機やエアコンで温度を調節
- すだれ、打ち水などの利用
- 日傘や帽子の着用
- 日陰の利用、こまめな休息
- 食事は3食しっかりと
- 十分な睡眠
- 湿度が高くならないようにこまめに換気

日頃から体調を整えておくことが、熱中症はもちろん、新型コロナウイルス感染症予防対策にも重要です！

■ 問合せ = 健康増進課 ☎(24)5770

こんな症状があったら熱中症を疑いましょう

- めまい ●立ちくらみ ●手足のしびれ
- 筋肉のこむら返り ●気分が悪い
- 頭痛 ●吐き気 ●嘔吐
- 倦怠(けんたい)感 ●虚脱感
- いつもと様子が違うなど

■重症になると・・・

- 返事がおかしい ●意識消失
- けいれん
- からだが熱いなど

さのまるの熱中症予防看板を市役所に設置中！

自力で水が飲めない、意識がない場合は、

すぐに **119番へ!**

救急車を呼ぼうか判断に迷った時は、

消防本部救急情報
テレフォンサービス

24時間 キュウキュウハイ

24-9981

●休日歯科診療所 ☎(24)7575

▶診療時間 = 午前9時～正午 (日曜・祝日のみ)

※保険証やお薬手帳を必ずお持ちください



健康福祉

かかりつけ医・かかりつけ歯科医をもちましよう

かかりつけの医師と健康管理を定期的に行うことで病気の予防につながり、必要ときは専門の医療機関を紹介してくれます。

問 医療保険課 ☎(20)3024

募 集

さの健康チャレンジャー募集

1日8千歩を歩くことや屋内でできる筋力アップ体操、野菜を1日350g摂るなどの課題をこなすことで健康ポイントを貯め、2千ポイント獲得にチャレンジします。獲得達成により景品を進呈します。

▼参加資格 市内在住の40歳以上の方 ※体重や健康に関する行動などのデータ提供にご協力いただきます

※歩数をカウントできる歩数計などが必要になります

▼定員 300人

▼費用 無料
※指定の記録用紙に毎日記入し、2カ月ごとに健康増進課

に提出する際に郵送代がかかる場合があります

▼実施期間 令和2年8月～令和3年2月

問 健康増進課 ☎(24)5770
FAX(20)3032

※FAXでお申し込みの場合は「さの健康チャレンジャー参加希望」と住所、氏名、電話番号、生年月日を記入してください

市営住宅の入居者募集

指定管理者(株)ハルプ・エンタープライズ(堀米町)、建築住宅課、田沼・葛生行政センターで配布する「募集のご案内」を必ずご確認ください。申し込みください。

▼住宅名・間取り 高萩(3DK)、浅沼(3DK)、堀米(3DK)、米山(2LDK・3DK)、石塚(3K)、奈良

淵(3DK)、米山南(3DK)、下田沼(2LDK・3LDK)、吉水(3DK)、駅南ハイツ(3DK)

▼家賃 各住宅それぞれ入居される世帯の収入により決定

申 7月6日(月)～17日(金)までに、(株)ハルプ・エンタープラ

イズへお申し込みください。 ※応募が募集戸数を超えた場合は、公開抽選により入居者を決定します

※募集戸数に満たない住宅があった場合は、2次募集を行います

問 佐野市営住宅等指定管理者(株)ハルプ・エンタープライズ ☎(21)6006

市営墓地の利用者を募集

▼空き区画数・使用料 多田墓地2区画・25万円(66・453)

・葛生墓地1区画・21万円(20)

※1区画約6㎡。現地を確認した上で、お申し込みください

▼管理手数料 年2200円

▼申込資格 申請時点で佐野市に引き続き1年以上住所を有する方

申 7月16日(木)までに、申請者の住民票抄本を添付した申請書を環境政策課へ

※申込多数の場合は抽選

問 同課 ☎(20)3013

金婚記念式典参加者募集

結婚(入籍)50年を迎える

ご夫婦をお祝いするため金婚記念式典を催し、慶祝状および記念品を贈呈します。

※後日招待状をお送りします

▼日時 10月22日(木)午前10時～正午(式典は中止になる場合がございます)

▼会場 田沼中央公民館

▼対象 昭和45年に入籍され、佐野市に住民登録のあるご夫婦 費用 無料

申 7月31日(金)までに申込書(要印鑑)に必要事項を記入し、いきいき高齢課、田沼・葛生行政センター総務係、各支所へ

問 同課 ☎(20)3021

令和3年佐野市成人式企画運営委員募集

令和3年1月10日(日)に開催

される成人式で、当日の式の進行やアトラクションの企画運営に携わる方を募集します。

式は佐野地区・田沼地区・葛生地区の3会場で開催し、委員は出身地区の企画運営を担当します。

▼活動期間 令和2年10月～令和3年1月

▼対象 佐野市出身またはお住まいの平成12年4月2日～平成13年4月1日生まれの方で、事前の会議に出席できる方

▼定員 佐野地区15人、田沼地区10人、葛生地区10人程度

申 8月14日(金)までに、電話、ファクスまたはメールで生涯学習課へ

☎(20)3109、FAX(20)3032

✉ bakusyu@city.sano.lg.jp
※住所、氏名、電話番号、出身中学校をお知らせください

夏のクリーニングフェア!

ダウン製品
半額

こたつ布団
半額

毛布 2点
950円+税

※特殊品は除きます

集配サービス承り中!

マルコーサービス

定休日: 日曜・祝祭日 佐野市相生町188-9 TEL: 0283-24-2207

もしも急病になったら ●休日・夜間緊急診療所 ☎(24)3337

▶診療時間 = 日曜・祝休日(内科、小児科、外科)午前9時～午後4時30分(正午～午後1時30分は除く)、毎夜間(内科、小児科)午後7時30分～10時30分

