



# 美原



人のうごき	
人口	37,904人(29人減)
世帯数	14,859世帯(3世帯減)
人口密度	2,872人/km <sup>2</sup>
面積	13.20km <sup>2</sup>
令和2年7月1日推計( )は前月比	



美原区広報 編集・発行:美原区役所企画総務課

## 「新しい生活様式」での熱中症予防のポイント

# 熱中症に気を付けよう

新型コロナウイルス感染症の拡大防止のために、身体的距離の確保、マスクの着用、手洗い、「3密(密集、密接、密閉)」を避けるなどの新しい生活様式が求められています。

新しい生活様式における熱中症を予防するポイントは次のとおりです。高齢の方、子ども、障害のある方は、熱中症になりやすいので注意しましょう。☎362-8681 FAX362-8676



### 1 暑さを避けましょう

エアコンを利用するなど、部屋の温度を調整し、暑い時間帯は無理をしないようにしましょう。ドアや窓を開放することで、換気をしましょう。



### 3 こまめに水分を補給しましょう

喉が渇く前に、1日当たり1.2ℓを目安に水分を補給しましょう。大量に汗をかいたときは、塩分もとりましょう。



### 4 日ごろから健康管理をしましょう

体温の測定や健康チェックなどを習慣付けましょう。体調が悪いと感じたときは、無理をせず自宅で静養しましょう。

### 2 適宜マスクを外しましょう

高温・多湿の環境でマスクを着用していると、熱中症のリスクが高くなります。マスクを着けているときは、負荷のかかる作業や運動は避けましょう。



屋外で人と十分な距離(2m以上)を確保できる場合は、適宜マスクを外して休憩しましょう。



### 5 暑さに備えた体作りをしましょう

無理のない範囲で運動をしましょう。水分の補給を忘れず、毎日30分程度体を動かしましょう。

## 第25回 みはら芸術展 中止のお知らせ

10月16~18日に、アルテベルと美原区役所本館で開催を予定していたみはら芸術展は、新型コロナウイルス感染症の拡大防止と、参加者の健康と安全のため、開催を中止します。

☎みはら芸術展実行委員会事務局(美原区役所自治推進課内) ☎363-9312 FAX361-1817

## すこやかフェスタ2020 中止のお知らせ

10月24日(土)、美原西中学校で開催を予定していたすこやかフェスタ2020は、新型コロナウイルス感染症の拡大防止と、参加者や出店者の健康と安全のため、開催を中止します。

☎美原区三中学校区地域教育協議会すこやかフェスタ2020実行委員会(事務局 美原西中学校内) ☎361-6500 FAX361-7194

## 明るい選挙啓発

## ポスター作品を募集

買収、供応などの不正による投票を排除し、公正かつ適正に選挙が行われ、私たちの意思が政治に正しく反映される「明るい選挙」の推進をテーマに、ポスター作品を募集しています。

小・中・支援学校、高校に通う市内在住か在学の児童・生徒が対象。詳しくは、市役所市政情報センター、区役所市政情報コーナーにある募集要項、市ホームページ参照。締切は9月11日(必着)。

☎選挙管理委員会事務局(☎228-7876 FAX228-7883) ☎堺市選挙キャラクター「にゃんばあーる」



## 集団回収報償金の申請は8月中旬

美原区域で、2~7月に実施した古紙や衣類などの集団回収に対する報償金は、8月31日までに美原区役所自治推進課へ申請してください。

登録団体へはあらかじめ申請書類を送付しています。申請書類や新規登録などについては、同課(☎363-9312 FAX361-1817)へ。

## 認知症と高齢者の権利を守る パネル展示と個別相談会

「いつまでも安心して、心豊かに暮らせる美原区をめざして」をテーマに認知症の方の介護や認知症予防、高齢の方の権利を守る制度についてのパネル展示を行います。介護、健康、福祉、医療などの悩みや困り事についての個別相談会もを行います。

▶パネル展示 開催中。8月18日、午後4時まで、美原区役所本館1階風の広場で。無料。直接会場へ。

▶個別相談会 8月18日(火)、午後1~4時、美原区役所本館で。1人30分。無料。個別相談会は、新型コロナウイルス感染症の拡大状況により、中止する場合があります。

☎直接か電話で8月3~17日に美原基幹型包括支援センター(☎361-1950 FAX361-1960)へ。先着6人。



☎587-8585 美原区黒山167-1  
ホームページ <http://www.city.sakai.lg.jp/mihara/index.html>  
携帯サイト <http://www.city.sakai.lg.jp/i/mihara/index.html>



市民課 ☎363-9313 FAX363-1586	地域福祉課 ☎363-9316 FAX362-0767
子育て支援課 ☎341-6411 (子育て相談 ☎363-4151) FAX341-0611	
生活支援課 ☎363-9315 FAX362-0767	保険年金課 ☎363-9314 FAX363-0020
企画総務課 (美原区選挙管理委員会事務局) ☎363-9311 FAX362-7532	
自治推進課 ☎363-9312 FAX361-1817	
美原保健センター (美原区黒山782-11) ☎362-8681 FAX362-8676	
美原基幹型包括支援センター ☎361-1950 FAX361-1960	
美原区障害者基幹相談支援センター (別館) ☎361-1883 FAX361-4444	
堺市社会福祉協議会美原区事務所 ☎369-2040 FAX369-2060	

美原第1地域包括支援センター (高齢者の生活支援に関すること) ☎369-3070 FAX369-3038	
北部地域整備事務所 (道路の維持・補修工事など) ☎258-6782 FAX258-6843	
上下水道局お客様センター (水道・下水道に関すること) ☎0570-02-1132(ナビダイヤル) または251-1132 FAX252-4132	
原池公園事務所 ☎276-6818 FAX279-9711	
環境業務課指導係(生活ごみなどの収集) ☎228-7429 FAX229-4454	
粗大ごみ受付センター ☎0120-00-8400	
市税事務所<三國ヶ丘庁舎> 携帯電話からは ☎06-6485-5048	
法人諸税課(軽自動車税に関すること) ☎231-9741 FAX251-5631	
市民税課(個人市民税・府民税に関すること) ☎231-9754 FAX251-5632	
固定資産税課(固定資産税に関すること) ☎231-9764 FAX251-5633	
納税課(納税に関すること) ☎231-9773 FAX251-5634	

美原区役所

美原区役所庁外