



熱中症を予防しましょう



「このくらいの暑さなら我慢できる」
「今まで熱中症になったことが無いし大丈夫」…
そう思っている人はいませんか。

地球温暖化により平均気温が年々上がり、
熱中症は条件次第で

「いつでも」「どこでも」「だれでも」
かかる可能性があります。

適切な対策やクーリングシェルの活用で、
危険な暑さから自分と周りの人の命を守りましょう。

熱中症を防ぐ対策

対策①

エアコン等利用
で室温管理

対策②

こまめな
水分補給

対策③

涼しい服装
日傘、帽子着用

対策④

適度な休憩

対策⑤

規則正しい
生活

市内クーリングシェルター（～10/22）



施設名	利用可能時間	除外日
市役所	8:30 ～ 17:15	土曜、祝日
総合福祉センター		休館日
図書館	9:30 ～ 17:50 (土日祝:～ 17:00)	休館日
カスミ高萩店 ^{*1}	9:00 ～ 21:45	
イオン高萩店 ^{*1}	9:00 ～ 21:00	
サンキューストアー 新手網店 ^{*1}	9:00 ～ 20:30	
ベイシア高萩モール店 ^{*1}	9:00 ～ 20:00	
ウエルシア 高萩安良川店 ^{*2}	9:00 ～ 18:00 (土曜:～ 14:00)	日曜、祝日
ウエルシア 高萩安良川南店	[調剤待合室] 10:00 ～ 14:00 15:00 ～ 18:00	土曜、日曜 祝日
	[ウエルカフェ] 10:00 ～ 18:00	
ケーズデンキ高萩店 ^{*3}	10:00 ～ 20:00	

※1 イートインコーナー

※2 調剤待合室

※3 風除室



クーリングシェルターとは
適当な冷房設備を有する等の要件を
満たす、誰でも利用できて、暑さを
しのげる施設。

■問合せ 環境市民協働課 ☎23-7031



健康マイレージ & 元気アップ! いばらき

■問合せ 健康づくり課 ☎24-2121

生活習慣の改善や運動習慣の定着を図るため、スマートフォンでの健康づくりを推進しています。
アプリでポイントをため、県産品が当たる抽選会や市民限定の特典などで、楽しみながら健康を
維持しましょう。

市民限定の特典

- ▶ **対象** R7.1/1～12/31までに
4,000ポイント以上ためた
18歳以上の市民
- ▶ **特典** QUOカードPay 500円分
※スマホで使えるデジタルギフト
- ▶ **申込方法** R8.1月にアプリ上でお知らせ



アプリポイントがたまる活動

※一部抜粋

- **ウォーキング**(自動計測)
※3,000歩から付与
- **血圧・体重** の入力
- **健診や各種がん検診受診** の入力
- **健康マイレージ**
対象イベントへ参加
※会場でのQR読み取りが必要



犬猫を正しく飼いましょう

■問合せ 環境市民協働課 ☎23-7031
県動物指導センター ☎0296-72-1200

犬や猫を飼う際は、飼い主の「**自覚**」と「**責任**」を持ちましょう。

放し飼いを しない

糞尿による住環境悪化、他の犬猫との望まない繁殖の恐れがあります。犬にはリードをつけ、猫は室内で飼いましょう。

「ふん」は 必ず持ち帰る

他の人の迷惑にならないよう、糞尿は必ず片付け、後始末をきちんと行いましょう。

散歩のとき もリードは 必ずつけて 放さない

のら猫に エサをやらない

無責任なエサやりはのら猫の数を増やし、ご近所迷惑につながります。

△市や県動物指導センターでは
のら猫の捕獲や駆除は行っていません。

お仕事 魅力紹介



今の時期しか見られない、苗の子どもたちを世話します。



“次代を見据えて、安全でおいしい農作物を届ける”

「扱っているのは生き物。気遣いが足りないと、病気になったり虫がついたりしてしまいます」と、育ち始めた苗を気にかける代表の下山田さん。

株式会社誠和農場は、先代からの家族経営を引き継ぐ形で平成28年に設立。県稲作共進会 最優秀賞受賞のコシヒカリをはじめ、キャベツ・ブロッコリー・大根・人参などの野菜や、トルコギキョウなどの花き類など、身近な農作物を育てています。

農業は「農ある暮らし」。日々の暮らしの中に農業があり、季節や天候にあわせて作る種類や作業内容も変わってきますが、安全を第一に、大型の機械や高性能機械も積極的に導入して、効率的に作業を行っています。

今後は、今頑張っている農業者の次の世代にも田んぼを生かしていくため、農地を集約して規模の拡大を目指し、これからも高萩の大地で「おいしく食べる」ことを届けていきます。



株式会社 誠和農場

代表 しもやまだ 下山田 じんご 仁悟
住所 秋山1083