

# こんにちは だより

第61号

高温多湿なこの時期は、細菌が増殖し食中毒の発生が多くなります。食中毒予防の3原則！細菌を「つけない・増やさない・やっける」手指と調理器具はきちんと洗浄、迅速に調理し調理後は早く食べる、買って来た食品や調理の終わった食品は速やかに冷蔵庫に保存、十分な加熱調理を行いましょう。



## 酒田港まつり 夏の風物語



### 酒田湊・甚句流し



「♪ホニマに酒田はよい港 繁昌じゃおまへんか〜♪」

酒田甚句に乗り、約2,000人の市民による踊りパレードが、市の中心街で繰り広げられ真夏の夜を鮮やかに彩ります。

また、パレード終了後には、酒田甚句をアップテンポにしたS-Jinkuに乗り、創作ダンスで会場を沸かせます。



日時：8月3日(金)  
午後6時35分～9時  
(小雨決行)

場所：甚句流し 大通り～中通り～国道112号  
(マリーナ5清水屋前)  
S-Jinku 国道112号

お問い合わせ：酒田市観光物産協会  
(酒田市山居町1-1-20)

TEL：0234-24-2233



## 酒田花火ショー



85年を超える歴史があり、酒田市内外の人々から愛され続ける人気の花火大会。

最上川を舞台に、12,000発を打ち上げる東北最大級の花火ショー。

100発を超える尺玉の打ち上げをはじめ、水上スターメインと空中スターメインの同時打ち上げ、展開幅約2kmの超ワイドスターメインなど、広々とした最上川を舞台にダイナミックな花火が目白押し。グランドフィナーレとなる大空中ナイアガラが夜空を白銀に染め上げます。

花火と音楽がシンクロした匠の技の競演もあり、最後まで目が離せません。

日時：8月4日(土) 午後7時30分～9時  
(荒天の場合は5日(日)に順延)

観覧場所：最上川河川公園  
(出羽大橋と両羽橋の間)

※当日の18:00～21:30迄

会場周辺交通規制あり。

詳しくは市広報を

ご覧ください。

<穴場スポット>

※海向寺(酒田市日吉町2-7-12)

※飯森山地区(土門拳記念館辺り)

※東北公益文化大学の丘の上

※酒田米菓(おせんべい工場のカフェ)

## 《県内支援者の方よりアレルギーフリー

### カレーを頂きました!》

そのまますぐに食べれるごはんです。  
レンジで温め、別々でも美味しく食べられます。  
ごはんとルーをよく混ぜるとお粥になりますので  
体調の悪い時にもお召し上がり下さい。  
お粥をスプーンで押しつぶしますと刻み食・流動  
食になるので、離乳食の方にもお召し上がりい  
ただけます。無料になります。  
数に限りがありますので、ご希望の方は相談員  
までご連絡下さい。



## ～夏に注意が必要な病気～



### 《熱中症》

だんだん暑さが厳しい季節になってきました。  
初夏や梅雨明けなど、体が暑さに慣れて  
いないのに気温が急上昇する時は特に注意が  
必要です。

- ・ 外出時は帽子や日傘の着用、室内では温度調節に気を付けましょう。
- ・ 冷却グッズを身につけましょう。
- ・ 室内でも、外出時でも、のどの渇きを感じなくてもこまめに水分・塩分、経口補水液などを補修するようにしましょう。

熱中症の症状

- ・ めまい、立ちくらみ、手足のしびれ、こむら返り、頭痛、吐き気、倦怠感など

### 《夏血栓》

血栓症は、血管が寒さにより収縮する冬によく起こりがちだと思われていますが、実は夏に起こる血栓症、「夏血栓症」も非常に危険です。  
夏は知らない間に脱水が進んでいる場合が多く、脱水により血液をドロドロにし、血栓を作り出す原因になります。  
症状が熱中症に似ているので、熱中症かと思って手当をしているうちに手遅れになることがあるので注意が必要です。

夏血栓の防ぎ方

- ・ こまめに水分の補給
  - ・ 体を動かす
  - ・ 食べ物に注意 (EPA や DHA を含むもの)
- 納豆とキムチ、玉ねぎもお勧めです😊

### 今後の予定

【7月】

17(火)13:00～こんにちわwith 避難者相談会  
26(木)09:00～手芸の会

【8月】

9(木)09:00～手芸の会  
21(火)13:00～こんにちわwith 避難者相談会  
23(木)09:00～手芸の会

### お問い合わせ先

酒田市地域福祉センター内

酒田市社会福祉協議会 新橋2丁目1-19

(避難者生活支援相談員：高橋◎佐藤◎)

TEL:0234-23-5765/FAX:0234-24-6299

メール：konnichiwa@sakata-shakyo.or.jp

\*電話・窓口は平日8:30～17:15です。