

10月1日(火)から **飲食店で消火器設置を義務化**  
**9月30日(月)までに設置を**

新潟県糸魚川市の飲食店で2016年12月に起きた大規模火災を受け、消防法令が改正されました。今まで消火器設置の義務がなかった延べ面積150㎡未満の飲食店に対し、10月1日から消火器の設置が原則義務となります。ただし、熱源が電気のみでIHこんろや、こんろなどの火を使用する設備または器具に、調理油過熱防止装置、自動消火装置、圧力感知安全装置などの防火上有効な措置が取られている場合を除きます。対象となる飲食店は、9月30日までに業務用消火器を1本以上設置してください。

【予防課査察指導担当】

設置上の注意

■消火器は必要時すぐに持ち出せる場所に設置する

こんろのすぐ近くへの設置は避けてください。こんろから出火した場合に、熱や煙により消火器を持ち出せない可能性があります。

■業務用消火器を設置する

住宅用消火器は認められませんので、新たに購入する場合はご注意ください。すでに消火器を設置している方は、消火器本体に業務用消火器と記載があるかご確認ください。



市消防本部オリジナルキャラクター ショウボーク119号

9月は世界アルツハイマー月間

若年性認知症を知ろう!

65歳未満で発症する若年性認知症。「仕事でミスが重なる」、「家事がおっくうになった」、「好きだったことに無関心になった」などと思うことはありませんか。その症状は、若年性認知症かもしれません。

本講演会では、若年性認知症の早期診断の重要性や診断後の対応、支援について専門医から話を聞きます。若年性認知症当事者とご家族の講演もあります。

【保健所保健予防課保健対策担当 ☎(38)3315】

9月7日(土) 15時~17時

場所 保健所講堂

定員 60人(申込制(先着))

申込 8月1日(休)~☎で(氏名・電話番号を記入し、FAX(82)0501も可)

講演

若年性認知症の理解 早期診断の必要性と治療、必要な支援



内門大丈さん

内門大丈さん (湘南いなほクリニック院長)

若年性認知症でも楽しめる人生



松浦謙一さん

レビー小体型認知症 当事者 松浦謙一さん 妻 えり子さん

〈藤沢市〉  
**自然の中で遊んで学ぶ!**  
 市北部の豊かな自然の中に位置する藤沢市少年の森は、県内で最初の青少年野外活動施設で、2020年に開園40周年を迎えます。緑あふれる施設内には、アスレチックコースや木製遊具、じゃぶじゃぶ池、まきをくべて自分の力で火をおこす野外炊事場など、さまざまな施設があります。

施設内に設置されているアスレチックコースや木製遊具は合計29基あります。各遊具には難易度が設定されています。子どもたちは自分にとって合った難易度の遊具で遊ぶことができます。じゃぶじゃぶ池では、さまざまな生き物の観察をしたり、池に入っ水遊びを楽しんだりすることができ、多くの子どもたちでにぎわいをみせています。

〈寒川町〉  
**J・COM×寒川びつちり祭り**  
 さむかわ中央公園で「J・COM×寒川びつちり祭り」が8月18日(日)、10時~16時に開催されます。このイベントは日本で最初の県営水道の水源「寒川浄水場」があること、町内を流れる3つの川(相模川・目久尻川・小出川)と密接に関わりながら歴史・文化を育んできたことなど、水にゆかりのある寒川町ならではの祭典です。

金魚すくい、のぼり旗、頭につけて、チームで水鉄砲を打ち合う「水鉄砲バトル」や子どもたちが楽しめるウォータースライダーなど水に関連する催しが盛りだくさんです。ぜひご来場ください。



「水鉄砲バトル」の様子

〈茅ヶ崎市〉  
**今回のテーマは「遊び」**  
**海風感じるナイトBBQ**  
 海まで徒歩20秒の柳島キャンプ場が、夜間のBBQを楽しむ人々ににぎわっています。7月から11月までの期間限定で夜間の日帰り利用が可能となり、海遊びの後、すぐにBBQを楽しめると家族連れや若者に好評です。器具や備品などのレンタル・販売も充実し、4日前までの事前予約で「定番BBQセット」や女性に人気の「アヒージョセット」などの食材が購入できます。



子連れでBBQが楽しめる



少年の森で遊ぶ子どもたち

湘南広域二丁目NEWS



筋トレで運動不足を解消

暑さが厳しくなり、外出がおっくうになっていませんか。そんなときは、室内でもできる筋力トレーニングで運動不足を解消しましょう。

【保健所健康増進課健康づくり担当

☎(38)3331】

腰への負担が少ない! カールアップ

カールアップは、腹筋を鍛えるための基本的な筋力トレーニングです。腹筋を鍛えると、身体の軸が安定するので、姿勢が良くなるなどの効果があります。次の方法を参考に実践してみましょう。

- ① 仰向けになって膝を立て、頭に手を添えます(写真①)
  - ② 息を吐きながら、おへそをのぞき込むように上体を起こします(写真②)
  - ③ ①②を10回程度繰り返します
- ※ 腹部を意識し、力を入れることがポイントです



ちがさき動画ライブラリーで動画配信も行っています。ぜひ活用ください。



健康運動教室「お腹」

健康レシピ マタニティクッキングから、おすすめレシピを紹介します

ひじきと桜えびの炒め煮

芽ひじきや大豆製品、緑黄色野菜などは、不足しがちな鉄分を多く含みます。特に妊娠中は、ビタミンやミネラルなどの栄養素をしっかり取りましょう。



材料(3人分)

- 芽ひじき..... 10g
- 桜えび..... 5g
- 人参..... 30g
- さやいんげん... 20g
- 油..... 小さじ1
- だし汁..... 20ml
- 酒大さじ1、砂糖大さじ1/2
- みりん大さじ1/4、しょうゆ大さじ2/3
- いりごま..... 大さじ1/2

作り方

- ① ひじきは洗って水で戻しておく。
- ② 人参は3cmの長さの千切り、さやいんげんは洗ってスジを取り、ゆでてから斜めに切る。
- ③ 鍋に油をひき、人参を入れ炒める。ひじきを加え、中火で炒める。
- ④ 人参とひじきに油が回ったら、だし汁を加えて煮立て、Aの調味料を加えて煮る。
- ⑤ 煮汁が少なくなってきたら、桜えびとさやいんげんを加え煮立たせ、全体に火を通す。
- ⑥ 器に盛り付け、いりごまをかける。