

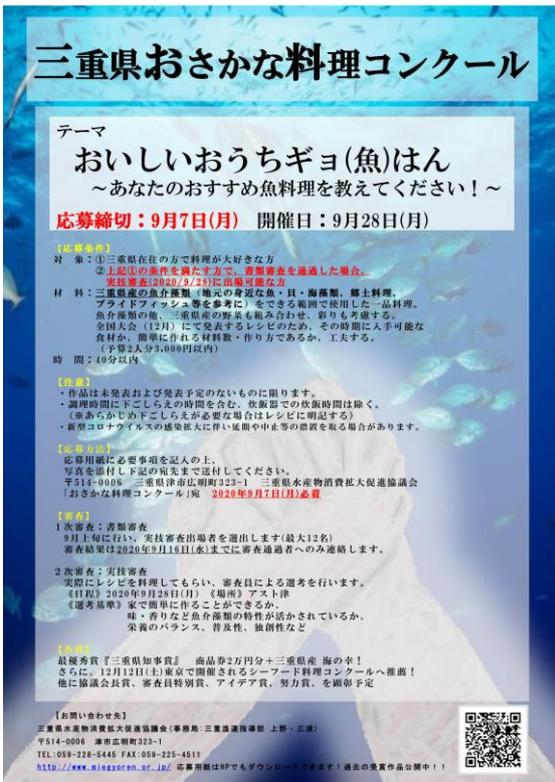
週報みえぎよれん

★浜に身近な話題をお届けする関係者向けミニ情報誌★

編集・発行
 JF 三重漁連指導部
 TEL:059-228-1205
 FAX:059-225-4511

本紙は三重漁連ホームページ (<http://www.miegyoren.or.jp/>) での閲覧を推奨します (PDF ファイル)。

2020年度 三重県おさかな料理コンクール 開催決定!!!



三重県おさかな料理コンクール

テーマ
おいしいおうちギョ(魚)はん
 ~あなたのおすすめ魚料理を教えてください!~

応募締切:9月7日(月) 開催日:9月28日(月)

【応募条件】
 対象:①三重県在住の方で料理が大好きな方
 ②上記以外の条件を満たす方で、年齢等を超過した場合、
 実技審査(2020/9/29)に出場可能な方

材料:三重県産の魚介藻類(地元の身近な魚・貝・海藻類、郷土料理、
 アライドアップシユ等を参考に)をできる範囲で使用した一品料理。
 魚介藻類の他、三重県産の野菜も組み合わせ、彩りも考慮する。
 全国大会(12月)にて発表するレシピのため、その時期に入手可能な
 食材か、簡単に作れる材料数・作り方であるか、工夫する。
 (人数2人分以内)

時間:40分以内

【注意】
 ・作品は未発表および発表予定のものに限ります。
 ・調理時間に下ごしらえの時間を含み、炊飯器での炊飯時間は除く。
 ・賞あらかたで下ごしらえが必要な場合はレシピに明記する。
 ・新型コロナウイルスの感染拡大に伴い延期や中止等の措置を取る場合があります。

【応募方法】
 応募用紙に必要事項を記入の上、
 写真を添付し下記の宛先まで送付してください。
 〒514-0006 三重県津市広朝町323-1 三重県水産物消費拡大促進協議会
 「おさかな料理コンクール」宛 **2020年9月11日(金)必着**

【審査】
 1次審査:書類審査
 9月上旬に行い、実技審査出場者を選出します(最大12名)
 審査結果は2020年9月16日(水)までに審査通過者へのみ連絡します。
 2次審査:実技審査
 実際にレシピを料理してもらい、審査員による選考を行います。
 《日程》2020年9月28日(月)《場所》アスト津
 《選考基準》家で簡単に作ることもできるか、
 味・香りなど魚介藻類の特性が活かされているか、
 栄養のバランス、普及性、独創性など

【最優秀賞】
 最優秀賞「三重県知事賞」商品券2万円分+三重県産 海の幸!
 さらに、12月12日(土)東京で開催されるシーフード料理コンクールへ推薦!
 他に協議会長賞、審査員特別賞、アイデア賞、努力賞、を頒贈予定

【お問い合わせ先】
 三重県水産物消費拡大促進協議会(事務局:三重漁連指導部 上野・三浦)
 〒514-0006 津市広朝町323-1
 TEL:059-228-5445 FAX:059-225-4511
<http://www.miegyoren.or.jp/> 応募用紙はHPでもダウンロードいただけます! 過去の受賞作品公開中!!

毎年開催している、三重県おさかな料理コンクールを、新型コロナウイルス感染症に最大限配慮しながら、9月28日(月)に開催します。テーマを「おいしいおうちギョ(魚)はん~あなたのおすすめ魚料理を教えてください!~」とし、三重県産の魚介藻類を使った家庭でできるレシピを募集します。今年も豪華景品を用意しておりますので、三重県在住の方で料理が大好きな方は、9月7日(月)までに、三重県水産物消費拡大促進協議会(事務局:三重漁連指導部)

へお問い合わせください。たくさんのご応募、お待ちしております。

【ホームページ】

<http://www.miegyoren.or.jp/news/events/3037/>

海上保安庁 「令和2年度海洋環境保全推進月間」 の実施について

海上保安庁は、「未来に残そう青い海」をスローガンに、5月30日から6月30日までの1か月間を「海洋環境保全推進月間」と定めておりますが、今年度も、新型コロナウイルス感染症の感染拡大防止について十分に留意したうえで、下記の3点を重点項目とし、指導・啓発活動を実施することにしました。

- ①排出原因として最も多い「バルブ操作」、「タンク計測」等の作業中における取扱い不注意による排出の防止
- ②万が一、船内で油等の漏出が起きた際に海上への流出を防止する措置(オーバーフロータンクの設置、スカッパの閉鎖等)の実施
- ③スマートフォン操作(ながら作業)に潜む危険性についての注意喚起

海事関係者や漁業関係者に対する指導・啓発活動の実施に併せて、一般市民に対する廃棄物の不法投棄防止のための指導・啓発活動も実施予定です。

**【新型コロナウイルス感染症】
新しい生活様式における熱中症予防ポイント**

○「新しい生活様式」の実践例

「新しい生活様式」の実践例

(1) 一人ひとりの基本的感染対策

感染防止の3つの基本：①身体的距離の確保、②マスクの着用、③手洗い

- 人との間隔は、できるだけ2m（最低1m）空ける。
- 遊びに行くなら屋外より屋外を選ぶ。
- 会話をする際は、可能な限り真正面を避ける。
- 外出時、屋内にいるときや会話をするとき、症状がなくてもマスクを着用
- 家に帰ったらまず手洗いを済ませ、できるだけすぐに着替える、シャワーを浴びる。
- 手洗いは30秒程度かけて水と石けんで丁寧に洗う（手指消毒薬の使用も可）

※ 高齢者や持病のあるような重症化リスクの高い人と会う際は、体調管理をより厳重にする。

移動に関する感染対策

- 感染が流行している地域からの移動、感染が流行している地域への移動は控える。
- 帰省や旅行はひかえめに、出張はやむを得ない場合に、
- 感染したときのため、誰とどこで会ったかをメモにする。
- 地域の感染状況に注意する。

(2) 日常生活を営む上での基本的な生活様式

- まめに手洗い・手指消毒 □ 咳エチケットの徹底 □ こまめに換気
- 身体的距離の確保 □ 「3密」の回避（密集、密接、密閉）
- 毎朝の体温測定、健康チェック。発熱又は風邪の症状がある場合は無理せず自宅で療養

(3) 日常生活の各場面別の生活様式

買い物

- 通販も利用
- 1人または少人数ですいた時間に
- 電子決済の利用
- 計画を立てて素早く済ませ
- サンプルなど展示品への接触は控えめに
- レジに並ぶときは、前後にスペース

公共交通機関の利用

- 会話は控えめに
- 混んでいる時間帯は避けて
- 徒歩や自転車利用も併用する

食事

- 持ち帰りや出勤、デリバリーも
- 屋外空間で気持ちよく
- 大皿は避けて、料理は個々に
- 対面ではなく横並びで座ろう
- 料理に集中、おしゃべりは控えめに
- お酒、グラスやお箸の回し飲みは避けて

冠婚葬祭などの親族行事

- 多人数での会食は避けて
- 発熱や風邪の症状がある場合は参加しない

観劇、スポーツ等

- 公園はすいた時間、場所を選ぶ
- 筋トレやヨガは自宅で動画を活用
- ジョギングは少人数で
- 汗を拭くときは距離をとるマナー
- 予約制を利用してゆったりと
- 狭い部屋での長居は無用
- 歌や応援は、十分な距離がオンライン

(4) 働き方の新しいスタイル

- テレワークやローテーション勤務 □ 時差通勤でゆったりと □ オフィスはひろびろと
- 会議はオンライン □ 名刺交換はオンライン □ 対面での打合せは換気とマスク

※ 業種ごとの感染拡大予防ガイドラインは、関係団体が別途作成

世界中で猛威を振るわせている新型コロナウイルス感染症について、日本国内においては流行が終息しつつあるものの、油断はできない状況です。厚生労働省が定める新しい生活様式として、「**身体的距離の確保**」「**マスクの着用**」「**手洗い**」を3つの基本としておりますが、マスクの着用は熱中症のリスクを高くする恐れがあるため、気温や湿度が高い場合は、十分な距離を保ってマスクを外すなど、これからは、新型コロナウイルス感染症と熱中症の予防を併せた対策が必要となってきます。特に、高齢者、子ども、障害者の方々は、熱中症になりやすいため、周囲の方からも積極的なお声かけをお願いします。

この夏は、**3密（密集、密接、密閉）**を避け、**新しい生活様式**に慣れていきながら、熱中症に気を付けて過ごしていきましょう。

【参考】

○新型コロナウイルスに関する情報
(https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakuni-tsuite/bunya/0000164708_00001.html)

○熱中症に関する詳しい情報
(<https://www.wbgt.env.go.jp/>)

【主な予定】

○6月23日（火）

第1回三重県アサリ協議会（松阪）

○6月24日（水）

第71回三重漁連通常総会（津）

○6月30日（火）

第2回三重県カキ養殖広域水産業再生委員会（鳥羽）

○令和2年度の熱中症予防行動

令和2年度の熱中症予防行動

環境省
厚生労働省
令和2年5月

「新しい生活様式」における熱中症予防行動のポイント

新型コロナウイルスの出現に伴い、感染防止の3つの基本である①身体的距離の確保、②マスクの着用、③手洗い、④「3密（密集、密接、密閉）」を避ける等の「新しい生活様式」が求められています。このような「新しい生活様式」における熱中症予防行動のポイントは以下のとおりです。

- 1 暑さを選びましょう**
 - ・ エアコンを利用する等、部屋の温度を調整
 - ・ 感染症予防のため、換気扇や窓開放によって換気を確保しつつ、エアコンの温度設定をこまめに調整
 - ・ 暑い日や時間帯は無理をしない
 - ・ 涼しい服装にする
 - ・ 急に暑くなった日等は特に注意する
- 2 適宜マスクをはずしましょう**
 - ・ 気温・湿度の高い中でマスク着用は要注意
 - ・ 屋外で人と十分な距離（2メートル以上）を確保できる場合は、マスクをはずす
 - ・ マスクを着用している時は、負荷のかかる作業や運動を避け、周囲の人との距離を十分にとり、適宜マスクをはずして休憩を
- 3 こまめに水分補給しましょう**
 - ・ のどが渇く前に水分補給
 - ・ 1日あたり1.2リットルを目安に
 - ・ 大量に汗をかいた時は塩分も忘れずに
- 4 日頃から健康管理をしましょう**
 - ・ 日頃から体温測定、健康チェック
 - ・ 体調が悪いと感じた時は、無理せず自宅で静養
- 5 暑さに備えた体作りをしましょう**
 - ・ 暑くなり始める時期から過度に運動を
 - ・ 水分補給は忘れずに、無理のない範囲で
 - ・ 「やや暑い環境」で「ややきつい」と感じる強度で毎日30分程度

高齢者、子ども、障害者の方々は、熱中症になりやすいため十分に注意しましょう。3密（密集、密接、密閉）を避けつつ、周囲の方からも積極的な声かけをお願いします。

新型コロナウイルス感染症に関する情報：
https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakuni-tsuite/bunya/0000164708_00001.html
熱中症に関する詳しい情報：<https://www.wbgt.env.go.jp/>

本文の無断転載・転用等は固くお断りします。