



お盆の連休4つのおすすめ活動

8月といえばお盆の連休の計画をしている方も多いと思います。お盆は、先祖の霊があゝの世から帰ってきて、家族と共にひとときを過ごし、再びあゝの世に帰っていく、という日本古来の祖霊信仰と仏教が結びついてきた行事です。その意味では、一般の家庭では、家族や親戚が集まり先祖の霊を迎え、今の自分があるのは先祖のおかげと感謝供養する行事として行われています。日本に住んでいる外国人は出会ったり、旅行したりする良い機会です。今回は、4つのおすすめ活動を紹介いたします。



1. 海に旅行する

日本は海に囲まれ、大小の島が点在しているため、ビーチの楽園と呼ばれています。日本海に面する北部エリア、瀬戸内海に面する南西部、神戸の港など、同じ県なのにさまざまな表情を見せるのが、兵庫県の海のすごいところ。美しい海に囲まれた淡路島も外せません。神戸・兵庫のビーチや海が楽しめる、おすすめスポットは須磨海水浴場（神戸市）、慶野松原海水浴場（南あわじ市）、竹野浜（豊岡市）等。

2. キャンピングとBBQパーティーをする

兵庫県には、川辺、ホテル、公園など多くのバーベキュースポットがあります。手ぶらや持ち込みなど、バーベキューのスタイルもさまざま！さらに、網や鉄板、炭用のトングなどをふくめて機材一式をレンタルできるキャンプ場もあるので、持ち込みの必要がなく、食材も売店での販売があるので足りなくなってしまった場合も安心。大自然の中にあるので、気分をリフレッシュできます。おすすめはしあわせの村（神戸市北区）、フルーツ・フラワーパーク大沢（神戸市北区大沢町）、三田アスレチック（三田市）等。ゴミ袋を準備し持って帰ってください。



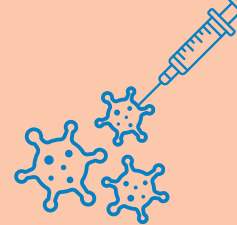
3. 人気観光スポットに行く

神戸といえば、日本を代表するおしゃれで開放的な港街です。行くなら外せない観光スポットは(1)異国情緒あふれる街並みを歩く「神戸北野異人館街」(2)神戸のシンボル「神戸ポートタワー」(3)日本有数の温泉街「有馬温泉」(4)インスタ映えスポットとしても話題！「六甲ガーデンテラス」(5)摩耶山からの夜景は1,000万ドルの夜景とも称され、あまりの美しさに日常を忘れることができます。



4. ご当地ショッピングと美味しいグルメを体験する

おしゃれな港町での優雅なショッピングに憧れますよね。ショッピング施設と言えば、「神戸三田プレミアム・アウトレット」と「三井アウトレットパーク マリンピア神戸」がおすすめです。アウトレットだけあって、お得にアイテムを手に入れることができます。アウトレットだけではなく「メリケンパーク・ハーバーランド」や三宮の商店街などにもファッションショップがたくさんあります。ショッピングのみならず、お食事ができる場所も盛りだくさんです。さらに、魅力的なグルメもたくさんあります。「神戸牛」は日本三大和牛の1つとして名高く、霜降りと赤身のバランスがよく、甘みのある深い味わいがたまりません。南京町の中華料理は食べ歩きに絶対訪れたいと思います。忘れてはならない場所は明石市の「魚の棚商店街」。新鮮な魚介類を食べれば、心もお腹も満たされて元気になれるですよ。



若者にとって 新型コロナ後遺症

2022年6月以降、兵庫県でコロナウイルスによる感染者が急増しています。オミクロンBA.5の拡散に伴い、予防対策が重要です。

2021年12月に発表された調査によると、新型コロナウイルスに感染した39歳以下の約4割の方が「後遺症があった・ある」と回答しました。症状は約2か月続きますが、6か月以上も続いている方もいます。ワクチン接種は、将来の感染予防に高い効果があります。さらに、マスク着用や手洗いや身体距離の確保など予防対策が必要です。

症状	割合	6ヶ月以上 「症状あり」の割合
嗅覚障害	25%	18%
脱毛	22%	18%
筋力低下	19%	18%
思考力・集中力低下	19%	18%
睡眠障害	14%	32%
記憶障害	8%	43%

(神戸市が2021年12月に実施した、第4波のコロナ感染者向けのアンケート結果)
※第4波：2021年3月31日～6月30日

新型コロナワクチン4回目接種（第二期追加接種）は令和4年5月25日以降順次実施されています。各市町における4回目接種開始時期、接種券発送時期や発送方法等は、各市町により異なりますので、各市町のホームページや案内等をご確認ください。

熱中症予防とコロナ感染防止に関する「新しい生活様式」を実施するためのガイドラインが、環境省と厚労省によって発行されました。詳細については、右の2次元コードをスキャンし、多言語情報を得ることができます。

