

生きがい
ふれあい
学びあい



高麗川公民館だより

令和2年7月1日発行

発行：高麗川公民館

日高市大字南平沢 1098-2

Tel 042-989-9110

<http://www.city.hidaka.lg.jp/> (日高市ホームページ)

Fax 042-989-9429



お知らせ



公民館は、新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、3月から長い間サークル活動などでの部屋の利用ができず、活動を休止していただき、ご協力ありがとうございました。

7月から公民館の部屋の貸出しを、通常どおりに再開いたします。新型コロナウイルス感染防止策を講じていただいたうえでのご利用となりますのでご協力をお願いします。ご不便をおかけしますが、新型コロナウイルス感染症が、終息したわけではないため、以下の事項を遵守していただき使用して下さるよう、引き続き、ご理解とご協力のほどよろしくお願いたします。

《7月からの公民館の利用について》

- ① 利用は、休館日を除く、午前8時30分から午後10時まで（日曜日、月曜日、祝日は午後5時まで）。
- ② 一部屋当たりの利用人数は、収容人数の半数以下とします。
- ③ 一部屋当たりの利用時間は、消毒作業等の時間を含め1日4時間以内とします。
- ④ 参加者の連絡先を記入して、公民館へ提出してください。
※感染者が発生した場合に、参加者の連絡先を関係機関へ情報提供するためです。
- ⑤ 来館前の検温で37.5度以上の発熱があった場合（または平熱比1度超過）は利用しないでください。
- ⑥ 息苦しさ（呼吸困難）、強いだるさや、軽度であっても咳・咽頭痛などの症状がある場合は利用しないでください。
- ⑦ 過去2週間以内に、感染が引き続き拡大している国・地域への訪問歴がある場合は利用しないでください。
- ⑧ 部屋に入る際の消毒、手洗いの実施及びマスクの着用、咳エチケット等の感染対策を徹底してください。
- ⑨ 利用者同士の距離（最低1m、できれば2m以上離れることが望ましい）を確保してください。
- ⑩ 利用中30分に1回5分程度の換気をしてください（換気中は近隣への配慮をしてください）。
- ⑪ 飲食を行わないでください（ただし熱中症予防のための水分補給は可能です）。
- ⑫ 利用後は清掃とともに換気・接触部位の消毒を行ってください。

※消毒液は、公民館にあります。持ち込みの備品へ使用する消毒液等は、各団体で用意してください。

◎ご不明な点は、直接公民館にお問い合わせくださるようお願いいたします。

高麗川地区体育祭



中止のお知らせ



10月11日（日）に予定されていた高麗川地区体育祭は、新型コロナウイルス感染症の状況を鑑みて、中止となりました。

子育て応援隊・ポカポカ広場



7月14日（火）、28日（火）

午前10時～11時30分

☆時間内は自由に入退場できます。

対象 未就園児とその親

申込 必要ありません。直接どうぞ



熱中症を予防！

暑い夏を乗り切りましょう



「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手洗いや「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 暑さを避けましょう

- ・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



距離を十分にとる



- ・気温、湿度の高い中での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）を確保できる場合には、マスクをはずす
- ・マスクを着用しているときは、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った上で、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

- ・暑くなり始めの時期から適度に運動を
- ・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



今年も

緑のカーテンをはじめました



今年も、公民館の南側に、ゴーヤとパッションフルーツを植えてみました！

また、西側にはひょうたんを植える予定です。

たくさん、実がなることを期待しながら、育てています。



メダカの赤ちゃんが卵から はやけました(かえりました)

まだ、3mmくらいで、とっても小さいですが、水槽代わりの発砲スチロールの箱の中で、元気に泳いでいます。



ひまわり



種から育てて、こんなに大きくなりました。花が咲くのが楽しみです。