

生きがい  
ふれあい  
学びあい



9月



# 高麗川公民館だより

令和2年9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

## お花に癒されましょう☆

「花をみると癒される、元気が出る」など聞いたことがありますか？実際に、花を飾ることで、ストレスや疲労を軽減する効果、活気が得られる効果もあるそうです。コロナで、いろいろなストレスを感じることもある昨今、お部屋に花を飾って癒されませんか。

ハーバリウムとフラワーアレンジメント各2回ずつの講座となります。(1回のみの参加でも大丈夫です。)

	期 日	内 容	講 師
①	9月26日(土) 10:00~11:30	ハーバリウム	堀口 純 さん
②	9月30日(水) 10:00~11:30	フラワーア レンジメント	金子信昭 さん
③	12月9日(水) 10:00~11:30	フラワーア レンジメント (クリスマス)	金子信昭 さん
④	12月11日(金) 10:00~11:30	ハーバリウム (クリスマス)	堀口 純 さん

○対象：一般成人

○人数：15人(先着順)

○参加費：ハーバリウム 各回 1,500円

フラワーアレンジメント 各回 1,000円

○持ち物：はさみ(工作用)・マスク

○申込み：①・②の申込みは、9月12日(土)

より費用を添えて直接高麗川公民館へ。

(日、月、祝日を除く午前8時30分から午後5時までをお願いします。)

※③・④の申込みは、11月の公民館だよりでご案内します。

ハーバリウム



フラワーアレンジメント



## 自銀(シルバー)学級・グラウンドゴルフ大会

日にち：10月15日(木)【雨天中止】

時 間：午前8時30分～(開会式)

会 場：太平洋セメントグラウンド

対 象：地域の60歳以上の方

募集人数：90人(先着順)

参加費：100円

申込み：学級生は各クラブ長へ。一般参加の方は、9月12日(土)より参加費を添えて直接高麗川公民館へ。

問合せ：高麗川公民館 989-9110



## 熱中症に注意してください!

暦の上では秋ですが、9月といえば残暑が厳しく、30度を超える日も珍しくない季節です。

引き続き熱中症対策をしてください。

○水分、塩分を上手に摂取する。

○エアコンを利用し、室温のコントロールをする。

○気分が悪くなったら横になり体温を下げる工夫を図り、容態の悪化を防ぐように努める。

## 除草作業にご協力をお願いします

9月16日(水)の除草作業は予定どおり実施いたします。ご協力お願いいたします。

○場所：公民館敷地内

○時間：8:50～(30分程度)

○持ち物：軍手、タオル、草刈りガマ(お持ちの方)、マスク、飲み物 等

## 10月の定例健康ウォーキング

○坂戸滝不動と高麗川遊歩道を散策

日時：10月16日（金）午前9時～正午頃  
※雨天中止になります。

集合：午前9時高麗川公民館集合になります。

持ち物：飲み物、タオル、帽子、マスク  
生き生き手帳（お持ちの方）

講師：運動普及推進委員の方

人数：15人

申込み：9月11日（金）から前日までです。  
（当日申込みはできません。）

※申込みは高麗川公民館のみです。  
（高麗川公民館 989-9110）

みんなで歩こう！



## おもちゃの病院



「日高市おもちゃドクターの会」の皆さんが、おもちゃ病院を開院します。

○日時 10月10日（土）

○場所：高麗川公民館 1階実習室

○受付：午前9時～10時30分

☆修理代は無料で、依頼は1人5個までです。

☆内容により、修理できないものもあります。

☆人に害を与える恐れのあるものは受付できません。ご了承ください。

## 子育て応援隊・ポカポカ広場

9月8日・29日（火）10:00～11:30

☆時間内は自由に入退場できます。

☆対象 未就園児とその親

☆申込み 必要ありません。直接どうぞ。



## 9月の連休、再確認しよう「新しい生活様式」!

9月の連休に外出を予定されている方もいらっしゃるのではないのでしょうか？新型コロナウイルス感染症が収まらない中、「新しい生活様式」を中心に外出する際の感染防止策のポイントをまとめましたので参考にしてみてください。

○外出先の注意点

- 感染が流行している地域への移動はなるべく避ける。
- なるべく屋外を選び、屋内の施設を利用する場合は感染防止策が講じられているところを選ぶ。
- 混んでいる時間帯や場所は避ける。

○外出時の注意点

- 外出時に検温などの健康チェックをする。
- 基本的に常時マスクを着ける。（熱中症などのリスクがある場合はマスクを外す。）
- 大人数での会食は避ける。
- 誰と、どこで会ったか記録しておく。

○帰宅時の注意点

- 手洗い、手指消毒、うがい、顔を洗う。
- 人混みの多い場所に行った後は、できるだけ早く着替え、シャワーを浴びる。
- 健康チェックをする。

## お持ちですか？

### マイナンバーカード

マイナンバーカードは公的な身分証明書として使えるほか、e-Taxなど各種行政手続きのオンライン申請に活用されたり、令和3年3月21日からは健康保険証としても利用されます。今後も様々な分野での活用が検討されています。また、この9月からは最大5,000円分のポイントが付与されるマイナポイントがスタートしました。

◆マイナンバーカードをお持ちでない方はお早めに！

※カードの作成方法やマイナポイントについては、市ホームページや下記担当までお問合せください。

担当：日高市役所市民課 市民担当

電話：989-2111（代表）

