

# 美保関公民館たより

〒690-1313 松江市美保関町下宇部尾 556-1 TEL 0852-72-3624 FAX 0852-72-2321

E-mail m-kyo@mable.ne.jp

## 美保関公民館貸館利用の再開について

新型コロナウイルス感染拡大防止のため4月10日（金）から貸館利用を中止としておりましたが、国の緊急事態宣言対象地域から除外されたことを踏まえて松江市では5月25日（月）より貸館利用を再開することと決定しました。新型コロナウイルス感染症対策のため、公民館をご利用の際は、以下の1～4の項目についてご確認いただき、施設の利用についてご理解・ご協力をお願いいたします。

1. 以下の項目①～③に該当される方は利用をお控えください。

- ① 体調が悪い方（発熱や咳などの症状がある方）
- ② 過去2週間以内に発熱や感冒症状で受診や服薬をした方
- ③ 過去2週間以内に感染が拡大している地域や国への訪問歴がある方

2. 利用にあたり、以下の項目①～⑦についてご協力をお願いします。

- ① 三つの密（密閉、密集、密接）を発生させないようにご協力願います。  
（人と人との間隔はできるだけ2mを目安にしてください）
- ② 利用される前に、石鹸での手洗いや手指消毒を行ってください。  
（トイレ使用後など、必要に応じてこまめに手洗いや消毒を行ってください。）
- ③ マスクの着用をお願いします。
- ④ 換気の悪い密閉空間にしないよう、定期的に外気を取り入れるなど換気を実施してください。
- ⑤ 近距離（お互いに手を伸ばしたら届く距離）での会話や発声が行われないよう注意してください。
- ⑥ 大きな声を出さないよう注意してください。
- ⑦ 施設の利用にあたって、人数制限を設けさせていただくことがあります。

3. 団体利用等で参加される方の名簿の作成について

参加された方の中から感染者が出た場合には、その他の参加者（感染者以外）に対して連絡を取り、症状の確認、場合によっては保健所等の公的機関から連絡を行うことがあります。ついては、利用団体責任者様へ「参加者名簿」の作成及び保管を依頼し、保健所等から要請があった場合は名簿の提出をお願いしております。参加される方は、以下の点について、事前に承諾いただきますようお願いいたします。

- ①保健所等から要請があった場合は、名簿を提出すること。
- ②保健所等の聞き取りに協力すること。
- ③濃厚接触者となった場合には、接触してから2週間を目安に自宅待機の要請が行われる可能性があること

4. その他

施設利用後はその都度、職員が施設の消毒を行います。そのため、利用時間が若干前後する可能性もございますので、予めご了承ください。



※美保関公民館の主催・共催事業等で撮影した写真を広報誌・ホームページ等で使用させていただきますのでご了承ください。



## 皆様へのお願い

新型コロナウイルス感染症への不安や恐れから、感染した人やその家族、医療関係者、県外から来られた人などが、偏見や差別という形で不当な扱いを受けるという事態が起きています。そのように人を傷つける言動はあってはならないことですし、さらに不安が広がるばかりで何も解決することはありません。

不確かな情報にまどわされず、公的機関などから正しい情報を入手し、冷静な行動を心がけることが大切です。

- ・人を傷つける言葉を言ったり、行動しない
- ・デマやうわさ話にまどわされず、不確かな情報を広げない
- ・正しい情報にもとづいて行動する

### 美保関公民館運営協議会役員改選のお知らせ

このたび任期満了により美保関公民館運営協議会の役員改選が行われ下記のとおり新役員が決定しました。公民館運営に対しまして皆様方のご協力をよろしくお願いします。

会 長 三角邦男

副会長 大西高志 森脇博之

監 事 奥田 徹 高橋宏明

専門部長 総務部長 作野正嗣 環境福祉部長 日野隆道 文化部長 小澤佳子

青少年部長 福間健司 体育部長 松本敏男

任 期 令和2年4月1日～令和4年3月31日



!! 健康長寿日本一をめざしましょう !!

健康まつえ21美保関推進隊 隊長 宮崎 和

松江市では、健康まつえ21基本計画の基本理念である「みんなで支え合い、健康寿命をのばそう」に基づき、子どもから高齢者までのすべての市民が健やかに暮らせるまちを目指して、平成22年「健康都市まつえ」が宣言されました。平成22年に美保関地区も、松江市から健康まつえ21推進モデル地区の指定を受け、健康まつえ美保関推進隊員の皆さんが中心となって活動を行っています。

昨年、美保関地区社会福祉協議会が策定しました、第5次美保関地区地域福祉活動計画にあります基本目標は、少子高齢化を逆手にとって「ぬくもり」と「うるおい」を感じ、であい・ふれあい・たすけあいで健康長寿のまち美保関を築く。また、健康目標であります、「住民一人1学習（あたまの健康）・1スポーツ（からだの健康）・1ボランティア（こころの健康）」を目指します。

平成22年に「健康都市まつえ」が制定されてから10年が経ちました。さらに健康寿命を延ばすために、日々の生活の中で、血圧、塩分、体重、歩数などをはか⑤・その結果を（記録）つけ⑥・生活習慣の課題に（気付く）きづ⑦・生活習慣が（変わる）かわ⑧、このように、自分の身体をチェックし、生活習慣を少し変え、改善することができれば、健康な身体づくりができると思います。「コロナ禍が収束した暁には」「るるくる」キャンペーンで、健康長寿日本一を!めざしましょう。

いつからでしょうか? 今日からでしょう!

## 美保関支所保健師からのお知らせ

こんにちは！ 4月1日から美保関支所に勤務することになりました保健師の「系原」「中野」です！

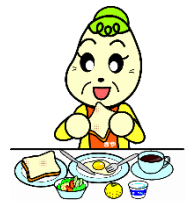
新型コロナウイルス感染拡大予防のため様々なイベントが中止となり、皆様とお会いできる機会が少なくなっております。再開した際には、皆様が毎日元気で生活できるようお手伝いできればと思いますので、よろしくお願いします。

自粛生活に疲れがたまっていますか？1日ずっと寝たまままで過ごすと、筋力が約1~3%も低下すると言われております。落ちた筋肉を取り戻すのは時間がかかります。庭掃除、床拭きも運動のひとつです。また、椅子を持って軽くスクワットをしたり、立った状態から大きく一歩踏み出すなど室内でできる運動もあります。座ったまま、寝ころんだままではなく、「こまめに動く！」を心がけましょう。

食の点からは、肉類などに含まれるタンパク質は筋力の元となり、活動するためのエネルギーとして欠かせないものです。高齢期では「健康のために粗食」ではなく、バランスよく多彩な食事を楽しむことをお勧めします。

系原

中野



松江市美保関支所 市民生活課

### 災害に備えて

これから梅雨の大雨や台風接近などにより災害の発生しやすい季節となります。万が一の災害に備え松江市防災ガイドマップをご覧ください。災害の特性や地域の特徴についてまとめるとともに、日頃からの備えと万一の災害時に役立つよう、市内各世帯に配布したものです。ご家庭のわかりやすいところに常備していただき、ご家庭内や地域での防災対策にご活用ください。(資料提供 松江市)



### 駐在所からのお知らせ

#### 新型コロナウイルス感染症に関連した犯罪に注意!

新型コロナウイルス感染症の発生に乗じた不審な電話やメールが確認されています。

こうした不審なメール等を受けた際は、最寄りの交番・駐在所や松江警察署にご相談ください。

○島根県内においても、新型コロナウイルスの影響を受けている事業者を狙い、「条件の良い事業融資を受けられる」と勧誘し、事務手数料名目で金銭をだまし取る被害が発生しています。

○特別定額給付金に関して

- ・市区町村や総務省などが現金自動預払機（ATM）の操作をお願いすることは、絶対にありません。
- ・市区町村や総務省などが「特別定額給付金」の給付のために、手数料の振込みを求めることは、絶対にありません。

美保関町内の交通事故発生状況

(令和2年4月末現在)

人身事故 1件 物損事故 21件

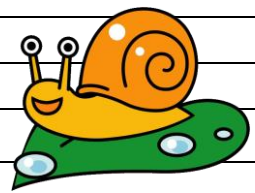
(森山駐在所 Tel.72-2304・千酌駐在所 Tel.75-0352)



注意

## 美保関公民館 令和2年6月行事予定

日	曜	行事等	日	曜	行事等
1	月	コール朝陽 移動図書	16	火	包丁とぎ
2	火		17	水	移動図書
3	水		18	木	
4	木		19	金	
5	金		20	土	
6	土		21	日	美保関町自治連合会総会
7	日		22	月	コール朝陽 断酒会
8	月	コール朝陽	23	火	
9	火		24	水	
10	水		25	木	
11	木	絵てがみサークル	26	金	
12	金		27	土	
13	土		28	日	
14	日		29	月	
15	月	コール朝陽	30	火	



6月のいっぷくカフェは新型コロナウイルス感染拡大防止のためお休みします。

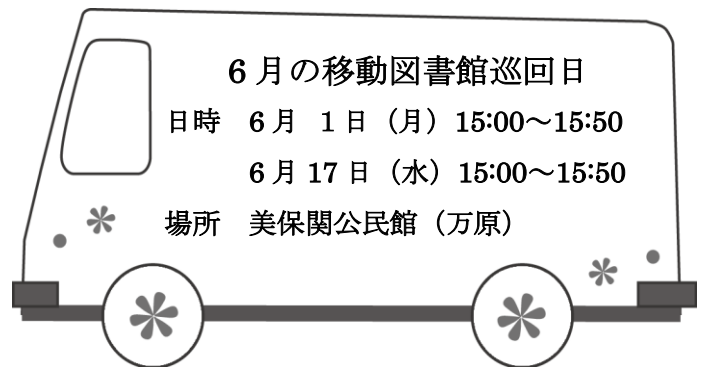
上記の予定について中止となる場合があります。ご不明な点がございましたら美保関公民館までお問合せください。

### 「包丁とぎ」のご案内

日時 6月16日(火) 10:00~14:00  
 場所 美保関公民館  
 料金 ステンレス 300円~ 和包丁 400円~  
 ※原則 家庭用包丁のみ  
 ※開催の有無について来館される前に美保関公民館までお問合せください。Tel 72-3624

### 6月の移動図書館巡回日

日時 6月1日(月) 15:00~15:50  
 6月17日(水) 15:00~15:50  
 \* 場所 美保関公民館(万原)



### 社会福祉協議会への寄付の御礼

下記の皆様からご寄付をいただきました。  
 ありがとうございます。  
 謹んで故人のご冥福をお祈りいたします。

作野 正嗣 様(七類) 門城 英樹 様(北浦)  
 川本恵美子 様(片江)

令和2年4月1日~4月30日受付分  
 美保関地区社会福祉協議会

### お知らせ

1. 美保関公民館で回収しておりましたペットボトルキャップの回収を終了します。ご協力いただきありがとうございました。
2. 今年の「中海・宍道湖一斉清掃」、「松江だんだん夏踊り」は中止となりました。

### 美保関町の人口と世帯数

令和2年4月末日現在  
 人口 4,900人 世帯数 2,138世帯  
 (前月比-10) (前月比+4)

### みほのせき句会

新型コロナウイルス感染拡大防止のため句会を開催できませんでしたので今月は掲載をお休みします。

