



大野のシンボルマーク

令和2年 7月  
松江市大野公民館

TEL 0852-88-2051  
FAX 0852-88-3186  
E-Mail oonok@mable.ne.jp

**\*大野郵便局からマスクを寄贈いただきました\***



去る5月27日に大野郵便局より、公民館活動で役立てていただきたいとマスク50枚をいただきました。

マスクが貴重なこの時期に大変助かりました。今後の公民館活動で使わせていただきます。ありがとうございました。

**おめでとうございます**

松江市子ども会育成協議会連合会表彰  
金阪 博 様 (津ノ森)

大野地区子ども会育成協議会の役員、指導者クラブ員として永きにわたり、子ども会活動の振興・発展に貢献されました。



**『きらきら学級』についてお知らせ**

新型コロナウイルス感染症の拡大予防のため、『きらきら学級』もお休みしており、ご迷惑をおかけいたします。今後の予定をお知らせいたします。内容等につきましては、近づきましたらご案内いたします。※年間予定を変更しております。ご了承ください。

【第1回目】と き：10月9日(金) 10:00~

ところ：大野公民館 集会室

**7月 ごみ・資源物収集日程表**

日	月	火	水	木	金	土
			1	2 もやせる	3 紙製容器	4
5	6 もやせる	7 プラ	8	9 もやせる	10 古紙・古着	11
12	13 もやせる	14 プラ	15	16 もやせる	17 紙製容器	18
19	20 もやせる	21 プラ	22	23 もやせる	24 古紙・古着 金 属	25
26	27 もやせる	28 プラ	29	30 もやせる	31	

**～犯罪や非行を防止し、立ち直りを支える地域のチカラ～**

“社会を明るくする運動”は、すべての国民が、犯罪や非行をした人たちの更生について理解を深め、それぞれの立場で力を合わせ、犯罪や非行のない安全で安心な地域社会を築くための全国的な運動として、今年70回目を迎えました。



法務省 HP より

**\*お知らせ\***

**7月子ども広場 開催日**

開設時間 15:15~16:30

7月 6日 (月)

7月13日 (月)



**読書推進部より**

毎週金曜日 午後3時~5時

大野公民館図書室にて本の貸し出しをしています!

大人も子どもも楽しめる本をたくさん準備しています!

ぜひ、借りに来てくださいね♪



**7月移動図書館車巡回日**

場 所 大野公民館 駐車場

7月13日(月) 14:10~14:40

7月27日(月) 15:00~15:30

**夏の交通事故防止運動**

7月1日(水)~7月21日(火)

広げよう 事故ゼロしまねの 思いやり

【運動の重点】

- ・子供と高齢者の交通事故防止
- ・全ての座席のシートベルトとチャイルドシートの正しい着用の徹底
- ・飲酒運転の根絶
- ・過労・脳負運転の防止

大野地区交安協・交対協



**市民体育祭について**

新型コロナウイルス感染症拡大防止を最優先に考え、下記大会は中止となりました。

◇市バレーボール大会 (7/12) 中止

◇地区対抗大運動会 (10/4) 中止

**7月 行事・館使用予定**

日	曜	公民館 行事・使用	
1	水	青少協あいさつ運動 7:10 大野地区高齢者クラブ役員会 14:00	ステップ2 1 20:00
2	木		
3	金		図書館開館 15:00
4	土		
5	日		
6	月		
7	火	一斉あいさつ運動 7:40	囲碁将棋クラブ 19:00
8	水	一斉あいさつ運動 7:40 青少協あいさつ運動 7:10	
9	木	書道教室 20:00	建築組合 18:30
10	金		図書館開館 15:00
11	土		
12	日		
13	月	移動図書館 14:10~14:40	
14	火	小原流生花教室 19:30	囲碁将棋クラブ 19:00
15	水	ステップ2 1 20:00	
16	木	健康福祉部・健康まつえ21推進隊 合同会議 10:00 児童クラブ保護者・指導員会 19:00	クラフト 14:00
17	金		図書館開館 15:00
18	土		
19	日		
20	月		
21	火		囲碁将棋クラブ 19:00
22	水	絵てがみ教室 10:00	
23	木	海の日 書道教室 20:00	
24	金	スポーツの日	
25	土		
26	日		
27	月	移動図書館 15:00~15:30	
28	火		囲碁将棋クラブ 19:00
29	水		
30	木		
31	金		図書館開館 15:00

公民館行事で記録のために撮影した写真は、公民館のお便りやホームページに掲載させていただく場合があります。ご了承ください。

### 令和2年度の熱中症予防行動

## 「新しい生活様式」における熱中症予防

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. 暑さをさげましょう

- ・部屋の温度を調整しましょう
- ・感染症予防のためエアコンを切らず換気扇や窓を開けましょう



#### 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しましょう



#### 4. 日頃から健康管理をしましょう

- ・日頃から体温測定、健康チェックをしましょう
- ・体調が悪いと感じた時は、無理せず自宅で静養しましょう

#### 2. 適宜マスクをはずしましょう

- ・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、マスクをはずしましょう
- ・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った上で、適宜マスクをはずして休憩をしましょう



#### 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しましょう
- ・運動時水分補給は忘れず、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分程度運動をしましょう

\*\*問い合わせ先\*\*  
松北地域包括支援センター ☎0852-82-3160

## 相談窓口のご紹介

### 心が疲れてしまったあなたへ

自分の悩みを話すのってけっこうキツイよね。でも、少しでも勇気を出して話してみよう。

「悩みを話せる人がいない」「どこに相談に行ったらいいのかわからない」「どのように解決したらいいのか……」という場合は、専門の相談窓口をご利用ください。うまく言葉にできないときは、メールで相談できる場所もあります。  
～話してください、あなたの気持ち～

#### ★電話の相談

・松江保健所 心の健康支援課 ☎23-1316 ・松江市健康推進課 ☎60-8154

#### ★SNS等の相談

- ・よりそいチャット（LINE、チャット）<https://yorisoi-chat.jp/>
- ・こころのほっとチャット（LINE、Twitter、チャット）<https://www.npo-tms.or.jp/service/sns.html>
- ・日本いのちの電話連盟（ネット相談）<https://www.inochinodenwa.org/howto.php>

\*\*松江市健康部\*\*



## 公民館に『カメ』来館！！



先月は「サル」が町内を騒がせましたが、公民館にもサルが来た後、今度は「カメ」がいつの間にか館内に来館していました。



松江流「新しい生活様式」

## 感染予防の基本 「ま・つ・え・じょ・う」



# ま

### まめに 手洗い

- ・帰宅したら **まず**手や顔を洗う
- ・石けんと流水で30秒程度、手を洗いましょう



# つ

### つけよう マスク

- ・外出時、お話しする時、マスク着用は身だしなみ（夏場は熱中症予防のため、時間を決めて水分補給忘れずに）



# え

### 縁(えん)はそのまま、3密さけて

- ・人との距離は できるだけ2m（お互い手を伸ばして当たらない程度）最低1m あける
- ・3密になる場所への外出は、控えましょう



# じょ

### 上手(じょうず)に 換気 を

- ・自宅の換気の目安：1時間に2回、5-10分程度、風の流れることができるように2か所開放



# う

### ウイルスに負けない 健康管理

- ・毎日の体温測定から“るるくる”を始めましょう
- ・発熱、風邪症状などがあるときは、無理をせず予定の変更や、自宅療養しましょう
- ・屋内生活の新しい楽しみを見つけたり、混む時間をさけて散歩や運動するなど、心身をリフレッシュしましょう
- ・医療機関への受診は、まず電話をしてから
- ・電話・オンライン診療の情報はこちらから



松江市ホームページ  
> 新型コロナウイルス感染症  
> 健康・医療  
> 医療機関の受診・相談

◇健康に関するご相談は ☎0852-60-8156 または 60-8154

( 平日・受付時間 8:30~17:15 )

松江流「新しい生活様式」について、松江市公式YouTubeで動画でご覧いただけます。

