

熱中症予防!!

新型コロナウイルスを予防しながら快適な生活を!

外出の自粛やマスクの着用で、リスクが例年以上に高まっています!

新型コロナウイルスの出現に伴い、今後は、一人ひとりが感染防止の3つの基本である

①身体的距離の確保や「3密(密集、密接、密閉)」を避ける、②マスクの着用、③手洗いなどの対策を取り入れながら、熱中症を予防することが重要です。

★暑さを避けましょう

- ・換気扇や窓開放によって換気を確保しつつ、エアコンや扇風機を適切に利用し、部屋の温度や湿度を調整しましょう。
- ・涼しい服装を心掛け、外に出る際は日傘や帽子を活用しましょう。



★適宜マスクをはずしましょう

- ・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。



★こまめに水分補給しましょう

- ・こまめに水分補給(1日あたり食事以外に1.2リットルを目安)。
- ・大量に汗をかいたときは、塩分も忘れずに。



★日頃から健康管理、規則正しい生活をしましょう

- ・日頃から体温測定、健康チェックをしましょう。
- ・1日3食しっかり食べ、十分な睡眠をとりましょう。
- ・体調が悪く感じた時は、無理せず自宅で静養しましょう

八東支所から7月のお知らせ

◆健康診断

7月実施予定の健康診断は中止します。

8月から健康診断、がん検診は開始予定ですが、場合によっては、中止になることがあるかもしれません。ご了承ください。今後の予定は、わかり次第お知らせします。

◆わいわいサロン・子育て教室

7月の「わいわいサロン・子育て教室」はお休みします。

◆し尿収集

17日(金) 八東町全地区



八東公民館だより1月号

八東公民館

検索

ホームページをご覧ください

人口 3,889人 (前月比-8)
世帯数 1,758世帯 (前月比-1)
【5月末現在】
子どもは宝・ふるさと宝

令和2年7月 第159号 発行:松江市八東公民館〔松江市八東町波入 2060 TEL0852-76-3663 FAX 0852-76-3669〕

募集 にんじん学校 大人の社会見学inしまね海洋館「アクアス」

今年度のにんじん学校社会見学は西日本で唯一シロイルカに会える水族館「アクアス」です。シロイルカプールの見学、頭上を泳ぐペンギンの姿もお楽しみください。島根の海、世界の海をのぞいてみましょう。



《日時》 7月22日(水) 8:45~17:30

《行程》 8:45 八東体育館駐車場集合、出発 → トイレ休憩 → 11:15 昼食
12:00 ~15:00 しまね海洋館「アクアス」 → トイレ休憩 → 17:30 八東着

《参加費》 一人3,000円 入館料、昼食代込み(当日集金します)

《定員》 40名(先着順) *八東地区に在住の方に限ります

《申込開始》 7月1日(水)より受付開始(平日8:30~17:00)

《申込締切》 7月15日(水)ただし、定員になり次第締め切ります

*道路事情により時間は前後する場合があります

*パフォーマンス等は変更になる場合があります

*新型コロナウイルス感染症防止対策のため2列シートに1名着席(バス2台で移動)

*体調の悪い方(咳、発熱など)は参加を見合わせてください

*バス車内、アクアス館内では必ずマスクの着用、手指の消毒をお願いします

*感染状況により予定が変更になる場合がありますのでご了承ください

*実施日より過去14日以内に発熱や感冒症状で受診や服薬等された方また感染拡大地域や国へ訪問された方は参加を控えてください

*その他詳細は参加者へお知らせします

募集 輝く女性応援プロジェクト ~ココロとカラダのトリセツ~

脂肪に効くストレッチでシェイプアップ

夏本番がやってきます。気になるところに効くストレッチで体を引き締めて脂肪を燃焼していきましょう。

《日時》 7月19日(日) 9:30~11:00 《会場》 八東公民館2階会議室

《講師》 パーソナルコンディショニングトレーナー 井上恵子さん

《参加費》 地区内の方無料 地区外の方300円(当日徴収)

《対象》 中学生以上の女性の方 《定員》 15名(先着順、定員になり次第締切)

《申込み》 参加希望の方は7月13日(月)までに八東公民館 TEL76-3663へ連絡ください

*飲み物、タオル、ヨガマットをお持ちください

*ヨガマットは貸出もしますが、感染症予防のためなるべく各自でお持ちください

*動きやすい服装でご参加ください

*体調の悪い方(咳、発熱など)は参加を見合わせてください



7月の行事予定 都合により変更になる場合があります。申請のあったサークル等のみ掲載します

日	曜	行事予定	公民館使用予定	日	曜	行事予定	公民館使用予定
1	水		ピラティス	16	木		3B 体操
2	木		スイートピー八東、川柳教室 3B 体操	17	金		珠算教室
3	金		珠算教室 観光協会八東支部	18	土		
4	土		ヨガ教室	19	日	輝く女性応援プロジェクト 「脂肪に効くストレッチ」	
5	日			20	月	子ども広場	行政相談、フォークピオニ 新婦人の会
6	月	子ども広場	フォークピオニ、新婦人の会	21	火		
7	火			22	水	にんじん学校社会見学	
8	水		まごころ会、ピラティス	23	木		
9	木		詩吟、たんぽぽ八東	24	金		
10	金		珠算教室	25	土		
11	土		中央書道	26	日		
12	日			27	月		フォークピオニ
13	月	子ども広場	フォークピオニ	28	火		
14	火		絵手紙もみじ会	29	水		ピラティス
15	水		高齢者クラブ女性部 まごころ会、ピラティス	30	木		詩吟、たんぽぽ八東
				31	金		珠算教室

《八東体育館よりお知らせ》 床の修繕のため下記の期間中、体育館の利用はできません
修繕期間：7月15日（水）～7月31日（金）



お知らせ

◇新しい本が入りました

絵本・児童書など

- ・ふしぎ駄菓子屋銭天童13/廣嶋玲子
- ・希望の図書館/リサ・クライン・ランサム
- ・日本史探偵コナンシリーズII
- ・5回で折れる季節の行事とおりがみ

小説など

- ・聞と厨/寿木けい
- ・劇場/又吉直樹
- ・しゃもぬまの島/上島菜緒
- ・キネマの神様/原田マハ
- ・ゴーストハント4・5/小野不由美

【利用時間について】

（月～金）9時～17時 （土）10時～17時

*祝日、公民館休館日を除く

*土曜日は時間帯によっては利用できない場合があります

7月移動図書館車 だんだん号巡回日

《日時》 ◇1日（水）14：40～15：10
◇15日（水）14：00～14：40
《場所》 八東体育館駐車場

ご寄付のお礼

下記の方々よりご寄付をいただきました。
ご厚意に対し厚くお礼申し上げます、故人のご冥福をお祈りします。
(香典返し)

松本 剛一 様 (江島)
渡部 敏彦 様 (馬渡)
八東地区社会福祉協議会

マスク寄贈 お礼

ファミリーマート江島大橋店様より八東地区高齢者クラブへ、大根島郵便局様より八東公民館へマスクを寄贈していただきました。
ありがとうございました。

行政相談

《日時》 7月20日（月）13時～15時
《会場》 八東公民館
*予約は不要です

お知らせ 「敬老のつどい」中止と「結婚50周年のお祝い」について

今年度の「敬老のつどい」は新型コロナウイルス感染症拡大防止を最優先に考え中止することといたしました。なお、結婚50周年を迎えられたご夫婦には記念品を贈呈いたしますので、対象の方は公民館までお知らせください。

【対象】 昭和44年10月1日～昭和45年9月30日にご結婚され、八東町在住のご夫婦
【連絡先】 松江市八東公民館 ☎ 0852-76-3663

住所、氏名、連絡先、結婚された年を8月31日（月）までにお知らせください

【贈呈】 9月中旬ごろにお届けする予定です

*これより以前に結婚され記念品を受け取っておられない方はお知らせください

夏の交通事故防止運動

～広げよう 事故ゼロしまねの 思いやり～

7月1日（水）～21日（火）

自転車もルールを守ってね



◇各講座の参加申し込みや公民館への問い合わせ、手続きは平日8時30分～17時です。
TEL 0852-76-3663 FAX 0852-76-3669
◇公民館主催、共催事業の様子をホームページや広報誌等で掲載させていただく場合があります。



お知らせ

令和2年度市民体育祭の以下の種目は中止となりました

- ・松江市ソフトボール大会
- ・松江市バレーボール大会
- ・地区対抗大運動会
- ・松江市卓球大会

ごだしいねお寺カフェ

7月・8月はお休みです

