

市民活動等における新型コロナウイルス感染拡大防止のためのガイドライン

1. 発熱者等の施設への入場防止～症状がある人は、来場を控えましょう～

- 発熱や咳等の症状がある場合は、来場(利用)を控える。
- 万一、感染が発生した場合に備え、来場者名簿を作成する。
- 申し込み手続きや受付をしない参加自由なイベントなど、参加者が特定できない活動は自粛する。

2. 「3つの密」(密閉・密集・密接)の防止

～「密閉」空間にしないよう、こまめな換気をしましょう～

- 風の流れることができるよう、2方向の窓を数分間全開にする。換気は1時間に2回以上行う。
- 窓が1つしかない場合は、入口のドアを開けておく。
- 扇風機や換気扇を併用すると換気の効果上がる。

～「密集」しないよう、人と人の距離をとりましょう～

- 人と人の距離をとる。(できるだけ2m以上離れる。参加人数は利用する部屋の収容人数の1/2を目安にするなど余裕をもった距離をとる。)
- 対面での食事や会話をしないよう互い違いや横並びに座る。また、隣の人と1つ飛ばしに座るなど、座席の距離をとる。
- 多くの人が一気に来場しないよう、場合によっては日時指定の予約等の制限をする。
- 利用者の滞在時間に目安を設けるなど、長時間の滞在・密集を避ける。

～「密接」した状態での会話や発声は、避けましょう～

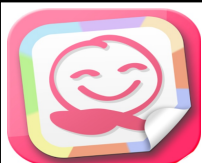
- マスクを着用する。
- 対面での会話等が避けられない場合には、十分な距離(できるだけ2m)をとる。
- 大声で発声しないようにマイクを使う。

3. 接触感染の防止～手洗い、手指の消毒等を徹底しましょう～

- 石鹸によるこまめな手洗いやアルコールによる手指消毒を徹底する。
- 通常の清掃に加え、手が触れる箇所(ドアノブ、テーブル、いす、電気のスイッチ、蛇口、手すり等)は、使用後に消毒液等(消毒用アルコール・うすめた次亜塩素酸ナトリウム等)で清掃・消毒する。
- 各活動の用具等はできるだけ個人のものを使用するとともに、共用物は使用後に清掃・消毒する。
- トイレのハンドドライヤーや共用のタオルは使用しない。
- 鼻水や唾液のついたティッシュなどのごみは、ビニール袋に入れて各自持ち帰る。

基本的な感染防止対策を徹底し、「3つの密」を避けるといった「新しい生活様式」を実践するため、上記のガイドラインが名張市新型コロナウイルス感染対策本部より出されました。

◇麻雀・囲碁・将棋◇卓球◇カラオケ・コーラス・合唱・詩吟など◇呼吸が激しくなるような運動◇料理教室(会食を含む)などは、共通取り組みに加えて個別のガイドラインを目安に設けてあります。個別のガイドラインにつきましては、名張市のHP等で掲載されています。また、箕曲市民センターにもお問い合わせください。十分注意した上で段階的に活動を行っていただきますようお願いいたします。



箕曲市民センターだより

【編集・発行】
箕曲市民センター
TEL/FAX 63-0453



YouTube「ももちゃんねる」



開設!(^^)!



コロナ禍の影響で地域づくりや市民センターの行事や活動が滞っています。そこで、箕曲地域づくり委員会・箕曲市民センターのユーザー「ももちゃんねる」を開設し、地域の皆さんに発信できればと思っています。まずはじめに「ももちゃん体操」をアップしています。

引き続き、ヒップホップダンス教室の濱田先生にご協力をいただき、ヒップホップダンスの基礎編から動画を限定配信する予定で準備を進めています。条件が整い次第詳細をお知らせさせていただきます。お問い合わせは、すきッズの皆さん、もうしばらくです。

「ヒップホップダンス教室」
〜基礎からの限定配信を予定

サークル紹介（8月の予定）

サークル名	実施日	時間	備考
健康体操びいちびち	第2・4木曜日	午前10時～	
ピンポンクラブ	毎週火曜日・木曜日	午後1時～	
夏見水墨画教室	第2(水)10時～・第4(水)13時～	※会員募集中	開催場所：夏見公民館
箕曲囲碁同好会	毎週水曜日	午後1時～	開催場所：箕曲中村公民館
やさしいヨーガ（夜）	毎週水曜日	午後7時半～	※会員募集中
やさしいヨーガ（昼）	毎週木曜日	午後1時半～	※会員募集中
絆卓球クラブ	毎週金曜日	午前9時～	
生け花教室	第2・4火曜日	午後1時半～	※会員募集中
大正琴白百合会	第1・3水曜日	午前9時半～	
健康表現体操四季の会	第2・4水曜日	午前9時半～	
箕曲カラオケサークル	第1・3水曜日	午後1時半～	
夏見ワワ-アルツァ Mt	第2木曜日	※会員募集中	午後1時～ 開催場所：夏見公民館
花見つけ自然教室	名張市内に自生する植物の調査と観察をする		
はだしエクササイズ	毎週月曜日	午前10時半～	※会員募集中
自彊術みのわ	毎週木曜日	午前10時～	※会員募集中
スミュークヨガ	第1・3火曜日	親子ヨガ	午前10時～ ※会員募集中
ももちゃん広場	8月はお休み 地域の子育てサロン		
撫子クラブ	第2・3・4月曜日	午前10時～	フリーピンポン