

スマートフォン講座開催のお知らせ

市民センター
主催

スマートフォン（アンドロイド）を持っているけど使い方がわからない。または携帯電話をスマートフォンに変更したけれどうまく使いこなせない等々でお困りの方を対象にスマートフォン講座を開催します。お使いのスマートフォンの種類がお分かりにならない方はお問合せください。講座は基本操作（電話、メール）、アプリの使い方（LINE（ライン））の操作法等を習得していただきます。講座は2回開催しますので、個々にお申込みください。

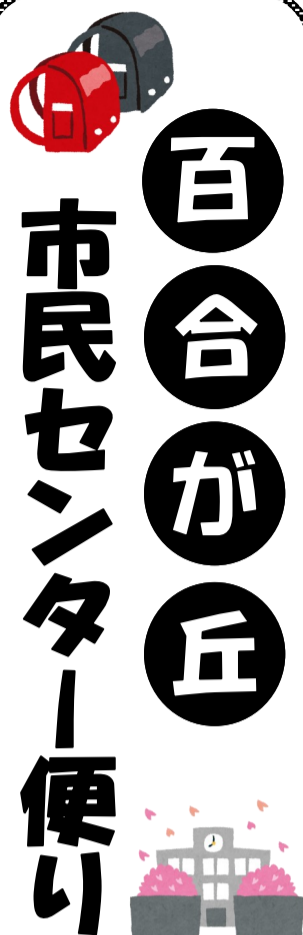
①スマートフォン基本

【日 時】令和2年4月25日（土曜日）
10:00~12:00（2時間）
【定 員】10名
【内 容】基本操作（設定、メールの操作等）
【会 費】300円

②スマートフォン応用

【日 時】令和2年4月25日（土曜日）
13:30~15:30（2時間）
【定 員】10名
【内 容】応用編（アプリの使い方、LINE等）
【会 費】300円

お申し込みは、4月6日(月)9:00から百合が丘市民センター窓口まで会費を添えてお申し込みください。但し、定員になり次第締め切らせていただきます。なお、各講座5名以下のお申し込みの時は講座を中止させていただくことがあります。



百合が丘
市民センター
使い

Skip 広場からお知らせ

4月14日（火）
10:00~12:00
市民センター 多目的ホール

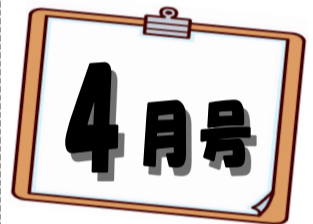
先生と遊ぼう

スキップ広場は、かがやきの保育士さんが来てくれます。室内遊具（ジャグリズム・ぶらんこ）やおもちゃ等で自由に遊んでいただきます。絵本もあるよ！ ☆お申込み・参加費は不要です☆

たくさんのご参加お待ちしております♪

【今月のあそび】

- ・パネルシアター
- ・手あそび など



<http://www.emachi-nabari.jp/yurigaoka/kouminkan/index.html>

春の市民センター恒例

こいのぼり 武者人形展示

4月中旬からは5月中旬まで市民センター前にこいのぼりが泳ぎ、センター内ラウンジには武者人形が飾られます。

こいのぼり、武者人形の展示は5月中旬までです。たくさんの方のお越しをお待ちしております♪

ご寄贈を頂いた地域の皆様ありがとうございました。

今年も多くの方々に楽しんでいただきます。



名張市民ホッケー場に夜間照明が設置

名張市民ホッケー場に夜間照明8基が設置されました。

照明はLEDの簡易照明で利用開始は7月以降になる予定となっています。利用開始が決まりましたら、広報等で連絡します。

また名張市民ホッケー場の名称が4月より「はなの里スタジアム(名張市民ホッケー場)」となります。



KAPLA(カプラ)ブロックあそび中止のお知らせ

毎年5月のこども日に合わせてKAPLA(カプラ)ブロックを使い、皆さんで遊んでもらっていましたが、新型コロナウイルスの関係で今年は中止とさせていただきます。新型コロナウイルスの影響がなくなった時期に、また計画したいと思います。

今年はこのぼりと武者人形の展示となります。よろしくお願いいたします。

「KAPLA(カプラ)」はフランス生まれの木製のブロック(積み木)です。小さい子供から大人まで楽しみながら自由に遊ぶことができるものです。



昨年の様子

まちの保健室便り4月号

☎ 64-8600

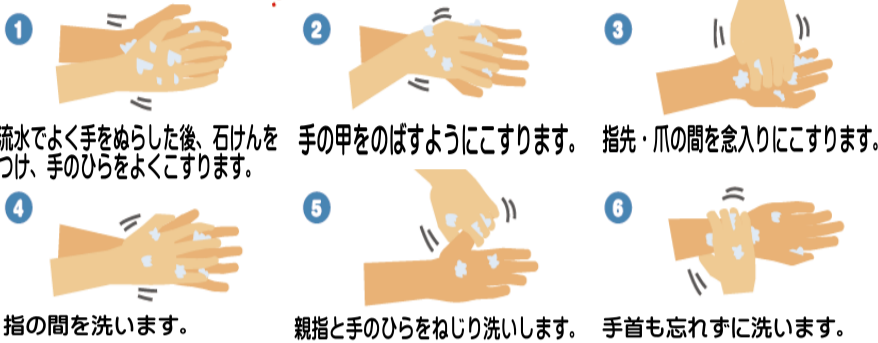
現在発生している新型コロナウイルス感染拡大の状況の中、
家庭で出来る感染予防をお知らせしたいと思います。

- ① 手洗い…外出先からの帰宅時や調理の前後、食事前などこまめに手を洗いましょう。

①手洗い

正しい手の洗い方

- ・爪は短く切っておきましょう
- ・時計や指輪は外しておきましょう



石鹸で洗ったら、十分に水で流し、清潔なタオルでよく拭き取って乾かします。

- ② 普段の健康管理…普段から十分な睡眠とバランスの良い食事をこころがけ免疫力を高めておきましょう。
- ③ 適度な湿度を保つ…空気が乾燥するとのどの粘膜の防御機能が低下します。乾燥しやすい室内で加湿器などを使って適切な湿度（50～60%）を保ちましょう。

■ほかの人にうつさないために

【咳エチケット】

咳エチケットとは、感染症を他者に感染させないために、咳・くしゃみをする際は、マスクやティッシュ、ハンカチ、袖、肘の内側などを使って、口や鼻をおさえることです。対面で人と人との距離が近い接触（互いに手を伸ばせたら届く距離でおおよそ2mとされています）が一定時間以上多くの人々との間で交わされる環境はリスクが高いです。感染しやすい環境に行くことを避け、手洗い、咳エチケットを徹底しましょう。

②咳エチケット

3つの咳エチケット

電車や職場、学校など人が集まる場所でやるう



地域のみなさまへ

私事ですが4月1日付でつつじが丘まちの保健室に異動となりました。
地域の皆様には大変お世話になりました、ありがとうございます。
下野 亜子

市民センター休館日に関して

市民センターは毎月第3日曜日が休館日となっています。令和2年度より次に示す日を新たに休館日とします。なお、この休館日は事務所機能が休みとなりますが、市民センターの各部屋の利用は可能です。

休館日が増えることで地域の皆様にご迷惑をおかけしますが、よろしくお願い致します。

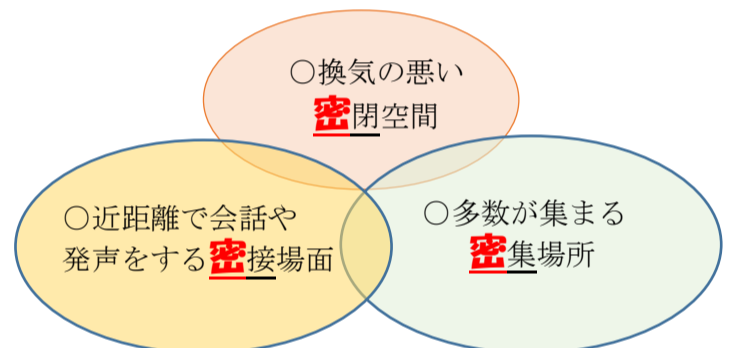
4/12(日)、5/10(日)、6/14(日)、7/12(日)、
8/10(月・祝)、9/13(日)、10/11(日)、11/22(日)、
12/13(日)、1/24(日)、2/14(日)、3/14(日)

新型コロナウイルス感染症に伴う市民センターの利用について

新型コロナウイルス感染症に伴い3月31日まで市民センターの利用を中止していましたが、4月より市民センターの利用が可能になりました。ただし、新型コロナウイルス感染のリスクがあります。

市民センターを利用する際、以下の点に配慮をいただき使用をお願いします。

感染症防止のため、次に示す3つの「密」を避けるようにでき得る対策を取り、利用してください。



3つの「密」を避ける

- ①換気を励行する：窓のある環境では、可能であれば2方向の窓を同時に開け、換気を励行します。（ただ、どの程度の換気が十分であるかの確立したエビデンスはまだ十分にありません。）
- ②人の密度を下げる：人が多く集まる場所には、会場の広さを確保し、お互いの距離を1～2メートル程度あけるなどして、人の密度を減らす。
- ③近距離での会話や発声、高唱を避ける：周囲の人が近距離で発声するような場を避けてください。やむを得ず近距離での会話が必要な場合には、自分から飛沫を飛ばさないよう咳エチケットの要領でマスクをするなどします。

2. 利用上の注意事項

次の点にご配慮をして利用ください。

- (1)可能な限りマスクをするなど咳エチケット・手洗いなどの感染予防を行う。
- (2)会場の広さを確保し参加者が共通に触れる器具、設備などの消毒を徹底してください。
- (3)アルコール消毒液で市民センター入館前後に消毒をしてください。
- (4)発熱などの症状がある人は参加・来場を控えてください。
- (5)相互接触（握手・肩を組むなど）を回避する。
- (6)屋内施設利用やイベント等については、参加者の連絡先の把握に努める。

桜の青蓮寺湖を歩きましょうのイベント中止のお詫び

3月28日(土)「桜の青蓮寺湖を歩きましょう」イベント実施予定でしたが、新型コロナウイルスの関連と当日天候が悪い等でイベントを中止させていただきました。参加を予定されていた方にイベント中止を事前にお知らせする必要があったと思いますが、自由参加であったため連絡できなかったこととお詫びいたします。

秋には紅葉の青蓮寺湖を歩くイベントを計画しますので参加をお願いします。