



# 百合が丘

## 市民センター便り



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



### 就任であいさし

緑も一段と鮮やかな新緑の季節となりました。

新型コロナウイルス感染症の緊急事態宣言も、解除される運びとなり、当市民センターも6月1日に約1ヶ月ぶりに再開となります。

当、協議会の会員の皆様如何お過ごしでしょうか。

2020年5月17日開催の第11回定時社員総会で市民センター長兼協議会の事務局長に就任致しました東3町の石山です。

今年度の財政につきましては、皆様もご存じの通り非常に厳しいスタートになりますが、地域の要として頑張って活動してまいります。一層のご活用とご支援をくださいます様よろしくお願い致します。

市民センター長 石山元吉



## “6月はお休み”

新型コロナウイルス感染症防止の為、6月はお休みします。  
7月以降の開催についてはセンター便りでお知らせします。

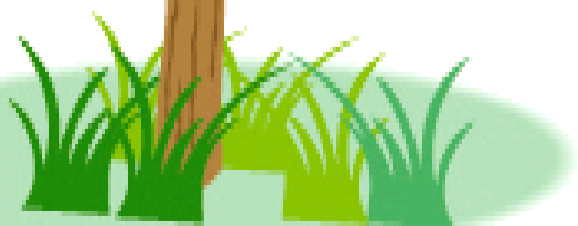
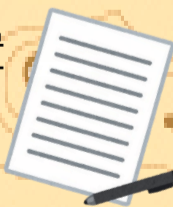
## 市民センター及び集会所の利用開始のお知らせ

5月14日の緊急事態宣言の解除を受けて、6月1日より市民センター及び集会所の利用ができるようになりました。ただし、利用に関しては「三つの密」の回避を中心とした感染防止対策を徹底した上で、次に示す感染予防対策をしていただき利用をお願いします。

- (1) 発熱等の風邪の症状がみられる方の利用は、ご遠慮ください。利用する際に体調がすぐれない方は市民センター窓口に出ただけで非接触型の体温計で熱を測ることができます。
- (2) アルコールまたは次亜塩素酸ナトリウム水の消毒液を入口に設置していますので、入館時に必ず消毒をお願いします。
- (3) 廊下やトイレなど多くの利用者等が手を触れる箇所(ドアノブ、手すり、スイッチなど)は、適宜市民センター又は集会所管理人で清掃しますが、利用の皆様も、消毒液(消毒用エタノールや次亜塩素酸ナトリウム等)を使用して清掃のご協力をお願いします。

## 市民センター利用者アンケート実施について

よりよい管理運営、充実した学級・講座等の実施のために、アンケートを実施します。今年度より、アンケート実施期間は設けず通年でアンケートを実施させていただきます。主催講座、各種会議、サークル活動などの際または、センター窓口に設置させていただきますのでどうぞご協力のほどよろしくお願い致します。



## 施設を利用する上でのご協力のお願い

市民センター及び集会所を利用する際、新型コロナウイルス等の感染防止の観点から、次に示す感染予防対策を実施して利用をお願いします。ご不便をおかけしますがご協力をお願いします。

ご不明な点がありましたら市民センター(☎64-6466)までお問合せください。

(1)活動が始める前に備え付けのチェックリスト及び当日参加名簿を作成して、お帰りの際に回収ボックスに入れてください。



(2)活動終了後は通常清掃に加え、使用した部屋の机、椅子、ドアノブを市民センター又は、集会所入口に置いてある次亜塩素酸ナトリウム水、使い捨て布巾で消毒してください。



(3)利用者の方にはマスクの着用をお願いしています。マスクを着用していない方のご利用はお断りさせていただきます。



(4)3密を避けての利用をお願いします。また換気をよくして利用をお願いします。

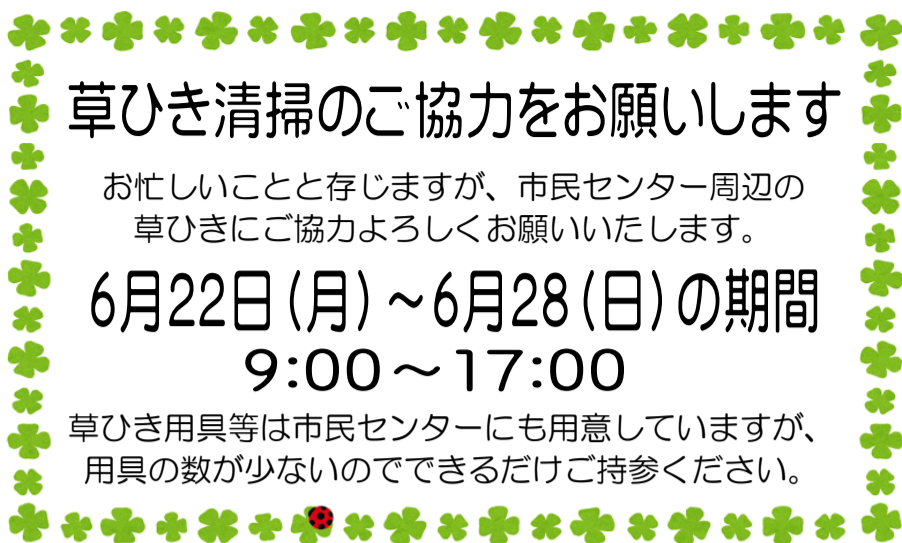


(5)体調がすぐれない方の利用はご遠慮ください。

(6)市民センター又は集会所に入る又は出る際にはアルコール又は次亜塩素酸水で洗浄・消毒をお願いします。



なお、市民センターを利用する際に熱等で体調がすぐれないと思われた方は、市民センター窓口に申し出て頂ければ、非接触型の体温計で熱を測ることができます。



## 草ひき清掃のご協力をお願いします

お忙しいことと存じますが、市民センター周辺の草ひきにご協力よろしくお願いいたします。

6月22日(月)～6月28日(日)の期間  
9:00～17:00

草ひき用具等は市民センターにも用意していますが、用具の数が少ないのでできるだけご持参ください。

## 名張市民ホッケー場「はなの里スタジアム」 利用再開のお知らせ



新型コロナウイルス感染症の影響でしばらくホッケー場の利用を中止していましたが、5月25日より利用を再開しています。早速三重県ホッケー協会、市民センターサークルであるランドゴルフの方々はマスクをしてランドゴルフを楽しんでいました。

屋外であっても3密を避ける必要があります。また、体調がすぐれない方は運動をしないことも必要です。

## 市民センター休館のお知らせ

6月の市民センター休館日はつぎのようになっています。ご注意ください。

- ・6月14日(日) 市民センターの利用は可能。  
※ただし、市民センター窓口業務は休み
- ・6月21日(日) 全館休館

### まちの保健室便り6月号

☎64-8600

## 脱水症に気を付けて体を動かし、 エコノミークラス症候群を予防しよう

新型コロナウイルスによる外出自粛などから自宅で過ごす時間が増え、座ったままで動かない時間も多くなり、『エコノミークラス症候群』が起きやすくなっています。

気温も高い季節になり、水分不足による『脱水症状』から血液が濃くなり固まりやすく、長時間座ったままで足を動かさないと血行不良から血の塊(血栓)が出来やすくなります。血の塊(血栓)が血管の中を流れ、肺に詰まって『エコノミークラス症候群』(肺血栓塞栓症)を起しやすくなります。

### ☆予防のために心がけると良いこと

- ①こまめに水分をとる(食事に汁物、ゼリーなどをとるのも良い)
- ②ときどき軽い体操やストレッチ運動を行う。
- ③かかとの上げ下ろし運動やふくらはぎを軽くもんだりする。
- ④室内の温度や湿度を下げ、暑さを避ける服装をする。
- ⑤睡眠をしっかりとる。

### ☆予防のための運動



(イラスト厚生労働省サイトより抜粋)

※緊急事態宣言が解除されましたが、  
**3密**(密閉・密集・密接)を避けましょう。