

暑中お見舞い申し上げます

平素は市民センターの運営にご協力とご理解を賜り誠にありがとうございます。7月初めに各地方で豪雨による災害が発生し復旧作業に日々取り組んでいます。又新型コロナウイルス感染症で関東地方が感染拡大していますが、今一度基本的な感染対策の継続など感染拡大を予防する「新しい生活様式」を定着させながら感染症対策に万全を期すように頑張りましょう。



酷暑の折柄皆様のご健勝とご自愛をお祈り申し上げます。

令和2年盛夏 百合が丘市民センター センター長・職員一同

百合が丘
市民センター
使いやすい



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

市民センター駐車場開放のお知らせ

お盆の帰省期間に百合が丘市民センター駐車場を開放します。

8月11日(火)～17日(月)

※駐車されるときは事前に市民センター窓口で申請をお願いします。

Skip 広場からお知らせ

8月はお休み

新型コロナウイルス感染防止の為、8月はお休みします。9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。

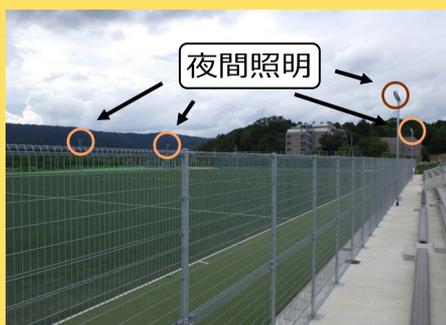
名張市市民ホッケー場「はなの里スタジアム」 夜間照明について

7月より夜間照明(LED照明)が使用できます。照明は8基あり4基単位で使用することができます。利用料金はつぎのようになっています。

利用区分	利用料金(1時間単位)
全面(8基)	100円
半面(4基)	50円

夜間照明を使用される場合は、ホッケー場利用申請時に申請してください。

不明な点がありましたら百合が丘市民センター(☎64-6466)までお問い合わせください。



市民センター休館のお知らせ

8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。

- 8月10日(月・祝) 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
- 8月16日(日) 全館休館

七夕飾りを実施しました

7月1日～7月7日の間市民センター前、室内で毎年恒例の七夕飾りを行いました。みなさんの願いを約214枚の短冊に書いてもらいました。今年の短冊にはコロナが早く終息して欲しいなどの願いが多くありました。みなさんに書いていただいた短冊は神社でお祓いをしてもらいます。



新型コロナウイルス感染症に伴う市民センター及び各集会所利用の注意事項

最近、新型コロナウイルス感染が増加の一途をたどってきています。当地域でもいつ影響を受けるか予断を許さない状況になってきており、今一度市民センター及び各集会所を利用する上で以下の実践例を考慮して、利用をお願いします。また、厚生労働省が作成した「新しい生活様式」の実践例はご家庭での感染防止にも参考になります。

「新しい生活様式」の実践例

(1) 一人ひとりの基本的感染対策

出典：厚生労働省

感染防止の3つの基本：①身体的距離の確保、②マスクの着用、③手洗い

- 人との間隔は、**できるだけ2m（最低1m）**空ける。
 - 会話をする際は、可能な限り**真正面を避ける**。
 - 外出時や屋内でも会話をするとき、**人との間隔が十分とれない場合は、症状がなくてもマスク**を着用する。ただし、**夏場は、熱中症に十分注意**する。
 - 家に帰ったらまず**手や顔を洗う**。
人混みの多い場所に行った後は、できるだけすぐに着替える、シャワーを浴びる。
 - 手洗いは30秒程度**かけて**水と石けんで丁寧に**洗う（手指消毒薬の使用も可）。
- ※ 高齢者や持病のあるような重症化リスクの高い人と会う際には、体調管理をより厳重にする。

移動に関する感染対策

- 感染が流行している地域からの移動、感染が流行している地域への移動は控える。
- 発症したときのため、誰とどこで会ったかをメモにする。接触確認アプリの活用も。
- 地域の感染状況に注意する。

(2) 日常生活を営む上での基本的生活様式

- まめに**手洗い・手指消毒** □咳エチケットの徹底
- こまめに換気（エアコン併用で室温を28℃以下に） □身体的距離の確保
- 「**3密**」の回避（**密集、密接、密閉**）
- 一人ひとりの健康状態に応じた運動や食事、禁煙等、適切な生活習慣の理解・実行
- 毎朝の体温測定、健康チェック。発熱又は風邪の症状がある場合はムリせず自宅で療養



(3) 日常生活の各場面別の生活様式

娯楽、スポーツ等

- 公園はすいた時間、場所を選ぶ
- 筋トレやヨガは、十分に人との間隔を
もしくは自宅で動画を活用
- ジョギングは少人数で
- すれ違うときは距離をとるマナー
- 予約制を利用してゆったりと
- 狭い部屋での長居は無用
- 歌や応援は、十分な距離かオンライン

買い物

- 通販も利用
- 1人または少人数ですいた時間に
- 電子決済の利用
- 計画をたてて素早く済ます
- サンプルなど展示品への接触は控えめに
- レジに並ぶときは、前後にスペース

公共交通機関の利用

- 会話は控えめに
- 混んでいる時間帯は避けて
- 徒歩や自転車利用も併用する

食事

- 持ち帰りや出前、デリバリーも
- 屋外空間で気持ちよく
- 大皿は避けて、料理は個々に
- 対面ではなく横並びで座ろう
- 料理に集中、おしゃべりは控えめに
- お酌、グラスやお猪口の回し飲みは避けて

イベント等への参加

- 接触確認アプリの活用を
- 発熱や風邪の症状がある場合は参加しない

(4) 働き方の新しいスタイル

- テレワークやローテーション勤務 □時差通勤でゆったりと
- オフィスはひろびろと □会議はオンライン □対面での打合せは換気とマスク

まちの保健室便り8月号

☎ 64-8600

新型コロナウイルスなどの感染症対策としてのご家庭でのマスク等の捨て方

新型コロナウイルスなどの感染症に感染した方やその疑いのある方などがご家庭にいらっしゃる場合、鼻水等が付着したマスクやティッシュ等のごみを捨てる際は、以下の『ごみの捨て方』に沿って、「ごみに直接触れない」「ごみ袋はしっかりしばって封をする」そして「ごみを捨てた後は手を洗う」ことを心がけましょう。

ごみの捨て方

①ごみ箱にごみ袋をかぶせます。いっぱいになる前に早めに②のとおりごみ袋をしばって封をしましょう。



②マスク等のごみに直接触れることがないようにしっかりしばります。



※万一、ごみが袋の外に触れた場合は、二重にごみ袋に入れてください。

③ごみを捨てた後は石鹸を使って、流水で手をよく洗いましょう。



- 『ごみの捨て方』に沿っていただくことにより、ご家庭だけでなく、皆様が出したごみを扱う市町村の職員や廃棄物処理業者の方にとっても、新型コロナウイルスやインフルエンザウイルスなどの感染症対策として有効です。
- ごみを捨てる際は自治体のルールに従うとともに、ポイ捨ては絶対にやめましょう。使用済みのマスク等のごみを捨てる際にも、『ごみの捨て方』を参考に、「ごみに直接触れない」「ごみ袋はしっかりしばって封をする」そして「ごみを捨てた後は手を洗う」ことに注意しましょう。