赤崎地区公民館だより
2月号

あかさき

題字　山基洞宗

感染症対策へのご協力をお願いします　▷正しい手洗い・咳エチケットとマスク

新型コロナウイルスの感染拡大防止には、各自の感染防止の意識を高めることがとても重要です。まずは不要不急な外出を避け、手洗い、咳エチケットを守りましょう。規則正しい生活を心がけ体調を万全に。３ページに『新型コロナウイルスQ&A』を掲載しました。合わせてご覧ください。

公民館行事　▷指杭 脳トレビー玉ゲーム作り

空き箱と、ペットボトルの蓋、ビー玉を使い『脳トレビー玉ゲーム制作』を皆で行いました。
空き箱に３７個の蓋を順序よく並べ、蓋の底を糊で固定してゆきます。その中に３６個のビー玉を入れておきます。中心の一個を空にします。遊び方は、順番にビー玉を縦か横に一個動かして挟んだビー玉をとります。斜めには動かせません。交互に繰り返し、ビー玉の残りが１個になったら大成功です。

作ってみて、気がついたことがあったそうです。それは、キャップ同士の間に隙間があると、ビー玉がすっぽりと入り込んで取りにくいことでした。それからは隙間のないように気をつけて作ったそうです。たくさん作って、皆がいっぺんに遊べるようにしました。
皆でわいわい言いながら、あれこれ頭を使い、指先も使い、繰り返しの動作を行うことは、身体的にも精神的にも様々に良い効果をもたらします。おうちでも大人気だそうで、夫婦の会話と笑いが増えたそうです。これは良いこと。ぜひ皆さんもおためしください。

公民館行事　▷指杭 お菓子作り 2月2日(日)

２月の料理教室。今回は『炊飯器で作るケーキ作り教室』を行いました。りんごとチョコレートの２種類を作りました。基本はケーキミックスを溶いて炊飯器に入れて炊飯スイッチを入れるだけで美味しいスポンジケーキができるそうです。今、ちまたでは色々工夫したレシピが話題になっています。

　りんごのケーキは、ケーキミックスに煮たリンゴを混ぜたものを用意し、炊飯器の底に薄く切ったリンゴを敷き詰めてその上にりんごと混ぜたケーキミックスを流し込み炊飯スイッチを入れるだけだそうです。手間いらずですが見た目も味も本格的！皆さんもぜひおためしください。

▷赤崎 お手玉作り 2月13日(木)

赤崎で恒例のお手玉作りを行いました。みな、細かい作業に目を細めながら、ひと針ひと針丁寧に縫い進めています。皆さんメガネが欠かせませんね。

　お手玉は、新しい布、古い布、色々混ざってカラフルで可愛いものです。遊ぶのもいいですが、飾っておいてもいいかもね。

▲あずきや数珠玉を入れます

数珠玉はイネ科の多年草。水辺に生え、高さ約1メートル。葉は細長く縁がざらつく。初秋、葉の付け根に雌花と雄花の穂を出す。実は緑色から黒色に変わる。唐麦。つしだま。じゅずこ。ずずこ。ずずだまとも言

▷赤崎百歳体操の取材受けました2月19日(水)

　赤崎、田井ともに、いきいき百歳体操を始めて、早いもので5年が経ちました。週一度ですが、長く続けていると基礎体力も向上していると感じます。今回はケーブルテレビの取材がありました。後日DVDをいただけるそうです。町のHP＞ビデオライブラリーで紹介されます。ぜひご覧ください。

♪田井123ロン♬ いちにいさ

3月の日程は調整中です。追ってお知らせいたします。

▶ Q2の症状のあてはまる方は
【帰国者・接触者相談センター】
●平日9：00～17：30
豊岡健康福祉事務所 ☎0796-26-3660
●休日・夜間17：30～翌9：00
兵庫県 疾病対策課 ☎090-3265-8583

▶ 相談センターなどや、かかりつけ医から
【浜坂病院への受診を勧められたら】
●浜坂病院 ☎0796-82-1611(代))
＊後ほど診察のご案内をいたしますので、
病院内に入らず車の中でお待ちください。

新型コロナウイルスQ&A

令和2年2月22日時点版

心配な時には

Q1 風邪のような症状があり心配です。どうしたらいいですか？

A 発熱などの風邪の症状があるときは、学校や会社を休むなど、外出を控えてください。
毎日体温を測定して記録しましょう。

Q2 感染したかも？と思ったらどうしたらいいですか？

A 以下の場合には、最寄りの保健所等にある「帰国者・接触者相談センター」に電話で相談しましょう。

❶ 風邪の症状や37.5度以上の熱が4日以上続く
❷ 強いだるさや息苦しさがある

・重症化しやすい高齢者や基礎疾患がある方に加えて、念のため妊婦さんは、こうした状態が2日程度続いたら相談しましょう。
・症状がこの基準に満たない場合には、かかりつけ医や近隣の医療機関にご相談ください。

Q3 最寄りの保健所等（帰国者・接触者相談センター）に相談するとどうなりますか？

A 電話での相談を踏まえて、感染の疑いがある場合には、必要に応じて、新型コロナウイルス感染症患者の診察ができる「帰国者・接触者外来」を確実に受診できるよう調整します。

予防について

Q4 新型コロナウイルスにはどうやって感染しますか？

A 現時点では、飛沫感染と接触感染の2つが考えられます。

❶ 感染者のくしゃみや咳、つばなどの飛沫による「飛沫感染」
❷ ウイルスに触れた手で口や鼻を触ることによる「接触感染」

Q5 感染予防のためにできることはなんですか？

A 以下のことを心がけましょう。

❶ 石鹸やアルコール消毒液などによる手洗い
❷ 正しいマスクの着用を含む咳エチケット
❸ 高齢者や持病のある方は公共交通機関や人込みを避ける

医療機関を受診するとき

Q6 医療機関を受診するときに気を付けることはありますか？

A 複数の医療機関を受診せず、「帰国者・接触者相談センター」等から紹介された医療機関（「帰国者・接触者外来」など）を受診してください。受診するときは、マスクを着用し、手洗いや咳エチケットを徹底してください。

新型コロナウイルスについて

Q7 感染しても症状が出ない人がいますが、その人からも感染しますか？

A 現状では、はっきりしたことはわかっていません。通常、肺炎などを起こすウイルス感染症の場合、症状が最も強く現れる時期に、他者へウイルスをうつす可能性も最も高くなると言われています。

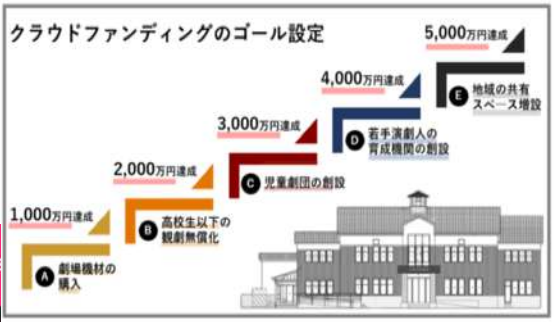
首相官邸 Prime Minister's Office of Japan
厚生労働省 Ministry of Health, Labour and Welfare

より詳しくお知りになりたい方はこちら
厚労省　コロナ　FAQ　検索

▶【劇場が世界と地域をつなぐ】江原河畔劇場設立プロジェクト

――円山川の緩やかな流れの岸部に建つ築85年の建物を改築し劇場とスタジオを作ります。この劇場から、新しい作品を次々に創りだし、世界への発信をしていきたいと考えています――

公的な資金に加え一般からの協力を募り、段階的に内容を充実させていく方法で資金集めを行なっています。この劇場と、ここを拠点とする劇団により、地域へと広がる文化の拠点となっていくことでしょう。ぜひご協力をお願いいたします。詳しくはこちら↓
https://www.makuake.com/



(2020年2月24日13:00現在)

3月カレンダー

日	月	火	水	木	金	土
3月 1日	2	3	4	5	6	7
スケッチ+兵庫の建築と景観(県立歴史博物館)~3/22						
■春季全国火災予防運動~3/7						
■バスケットボール大 ■焼きちくわ体験 (牧: 友引	先負	田井いきゞ百歳体操 上弦 仏滅	赤崎いきゞ百歳体操 大安	啓蟄 赤口	先勝	■岸田川クリーン作戦 友引
8	9	10	11	12	13	14
スケッチ+兵庫の建築と景観(県立歴史博物館)~3/22						
■モニタリング報告会 ■レザークラフト体験 先負	仏滅	■中学校卒業式 田井いきゞ百歳体操 望(満月) 大安	■認定こども園３・11 赤崎いきゞ百歳体操 赤口	■浜坂南,北小個別懇談会~3/13 先勝 ● 19:00 3B体操 木曜日	友引	先負
15	16	17	18	19	20	21
スケッチ+兵庫の建築と景観(県立歴史博物館)~3/22						
■みそ仕込み体験 (牧: 仏滅	■浜坂中1・2年生個別懇談会~3/18 ■浜坂東小個別懇談会 下弦 大安	■浜坂高校松林クリー 田井いきゞ百歳体操 彼岸の入り	赤崎いきゞ百歳体操 先勝	■小学校卒業式 友引	■温泉公民館講座作品展(町セ)~3/22 春分 春分の日 先負	仏滅
22	23	24	25	26	27	28
スケッチ+兵庫の建築 ■温泉公民館講座作品 大安	赤口	■小・中学校修了式 田井いきゞ百歳体操 朔(新月) 先負	赤崎いきゞ百歳体操 仏滅 移動図書館 第4水曜 ▼ 和田　14:25~14:40 赤崎　14:50~15:05 田井　15:50~16:05	■認定こども園卒園式 公民館だより発行 大安 ● 19:00 3B体操 木曜日	赤口	先勝
29	30	31	4月 1日	2	3	4
友引	先負	田井いきゞ百歳体操 仏滅	赤崎いきゞ百歳体操 上弦 大安	赤口	先勝	清明 友引

赤崎地区公民館HP　http://akasaki.strikingly.com/

Akasaki Community Center

赤崎地区公民館へのお問い合わせ
〒669-6714 兵庫県美方郡新温泉町赤崎631番地
☎(0796)82-3678　公民館長　二階堂 寿江(にかいどうとしえ)

FAX　(0796)82-5563
電話(携帯)　090 8233 0843
Mail toshienikaido@icloud.com
メールアドレスQRコード➡