



各種地域行事中止のお知らせ

- 子ども夏まつり(8月)
- 敬老会(9月)
※9月に敬老会該当者の皆様には記念品をお配りいたします。
- 誠道運動会(9月)
- 公民館まつり(10月)
- 公民館活動研究集会(R3.2月)



その他の行事につきましては、協議の上決定次第お知らせいたします。

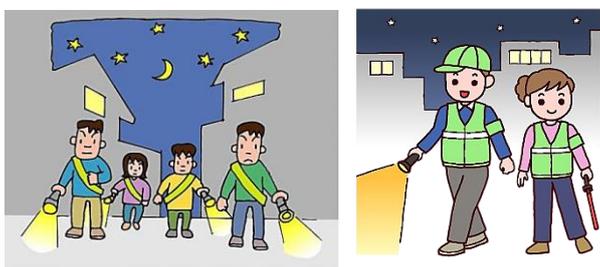
◆「まちかどサロン」は当面の間中止いたします。



夜間パトロール巡回予定

7月21日(火)～8月24日(月)
夏休み期間中、20時～21時の間に夜間パトロールを実施します。地域の皆様のご協力をお願い致します。

19区	7/21(火)・22(水)
夕顔	7/27(月)・28(火)
1区	7/30(木)・31(金)
2区	8/3(月)・4(火)
3区	8/6(木)・7(金)
6区	8/17(月)・18(火)
7区	8/20(木)・21(金)



二中校区カフェ

境港第二中学校区
地域学校コーディネーター

かなつ ゆか

金津 唯可 さんをご紹介します。



4月から二中校区の地域学校コーディネーターに金津唯可さんが就任されました。目の輝きとイキイキとした表情がとても印象的な方で、今後、「学校と地域の架け橋」として、様々な役割を担っていただきます。

今月から公民館だよりで地域との関わりなどを伝える「**二中校区カフェ**」を連載していただきます。

**見守り隊の皆さんありがとうございます
一緒にして下さる方募集中!**

誠道地区には、現在14名の子ども見守りボランティアの方がいらっしゃいます。集団登校時には、子どもたちの横を一緒に歩き、1,2年生の下校時に合わせて、一緒に帰って下さっています。本当にありがとうございます。

子どもたちの安心・安全はもちろん、見守りを通して子どもと地域の方が顔見知りになることで、地域の安心・安全に繋がっていきます。

引き続き、見守りボランティアを募集しています。下校時急募です。公民館までご連絡下さい。



**境港市民図書館
誠道分館コーナー**

図書館に行くことが出来ない方は、公民館の誠道分館で本の貸し出しをしています。どしどしご利用ください。

毎月、本の入れ替えをしています。ご要望の本がありましたら、公民館職員までご一報ください。



令和2年度の 熱中症予防行動

環境省
厚生労働省
令和2年5月

「新しい生活様式」における熱中症予防行動のポイント

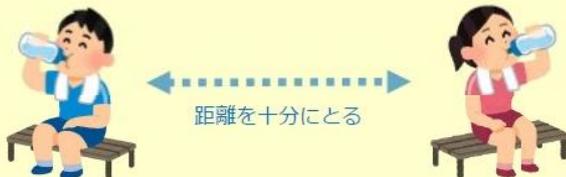
新型コロナウイルスの出現に伴い、感染防止の3つの基本である①身体的距離の確保、②マスクの着用、③手洗いや、「3密（密集、密接、密閉）」を避ける等の「新しい生活様式」が求められています。このような「新しい生活様式」における熱中症予防行動のポイントは以下のとおりです。

1 暑さを避けましょう

- ・エアコンを利用する等、部屋の温度を調整
- ・感染症予防のため、換気扇や窓開放によって換気を確保しつつ、エアコンの温度設定をこまめに調整
- ・暑い日や時間帯は無理をしない
- ・涼しい服装にする
- ・急に暑くなった日等は特に注意する



2 適宜マスクをはずしましょう



- ・気温・湿度の高い中でのマスク着用は要注意
- ・屋外で人と十分な距離（2メートル以上）を確保できる場合には、マスクをはずす
- ・マスクを着用している時は、負荷のかかる作業や運動を避け、周囲の人との距離を十分にとった上で、適宜マスクをはずして休憩を

3 こまめに水分補給しましょう



- ・のどが渇く前に水分補給
- ・1日あたり1.2リットルを目安に
- ・大量に汗をかいた時は塩分も忘れずに

4 日頃から健康管理をしましょう



- ・日頃から体温測定、健康チェック
- ・体調が悪いと感じた時は、無理せず自宅で静養

5 暑さに備えた体作りをしましょう



- ・暑くなり始めの時期から適度に運動を
- ・水分補給は忘れずに、無理のない範囲で
- ・「やや暑い環境」で「ややきつい」と感じる強度で毎日30分程度

高齢者、子ども、障害者の方々は、熱中症になりやすいので十分に注意しましょう。3密（密集、密接、密閉）を避けつつ、周囲の方からも積極的な声かけをお願いします。

**「新しい生活様式」を意識して、暑さを乗り切りましょう！
各自、水筒・タオルをご持参ください。**