

# いちのみや

発行 岡山市立一宮公民館

〒701-1211 岡山市北区一宮638-1  
電話・Fax (086)284-6224

E-mail ichinomiyaokouminkan@city.okayama.lg.jp

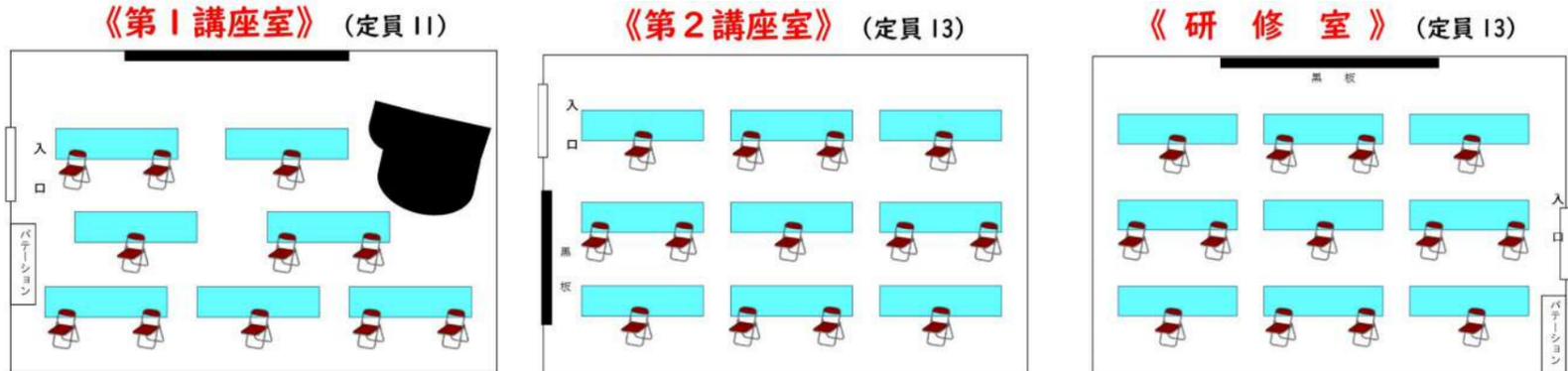
ホームページ http://www.city.okayama.jp/kouminkan/ichinomiya/index.html



## 新型コロナウイルス感染症拡大防止対策について

一宮公民館では、公民館活動の順次再開に向けて、3つの密が重ならないよう、部屋の利用人数や机・イスの配置を一部変更しました。

**変更点** 2階 第1講座室・第2講座室・研修室 ⇒ **机の数を減らしました。イスは常時設置に変更になりました。**



### ◆新型コロナウイルス感染症拡大防止対策として、ご来館の際には以下の点にご留意ください◆

- 1) 発熱など風邪の症状がみられる方、体調がすぐれない方は来館を控えてください。
  - 2) こまめな手洗い（またはアルコール消毒）と、こまめな換気（1回数分程度、1時間に2回以上）をお願いします。
  - 3) 近距離での会話や発声の際は、飛沫が飛ばないようにマスクの着用をお願いします。
  - 4) 大声を出す、息を激しく出す活動は十分な注意を払ってください。直接手と手が接触するなどの身体的接触はしないでください。
  - 5) 対面着席や会話をしながらの飲食は避けてください。
- ただし、これからの季節は熱中症の恐れがあるため、各自でこまめな水分補給は心がけてください。

### クラブ講座の活動再開について

「岡山市立公民館新型コロナウイルス感染症対策指針」に基づいて、各クラブ講座の活動内容とリスク管理等について、クラブ講座生、講師、公民館と話し合いができたところから、順次活動再開を予定しています。詳細については、公民館から各クラブ講座代表者へお知らせいたします。

## 高齢者教室（7月開講）

### 【日時・内容】

- ① 7月16日（木）13:30～15:00  
「開講式」 & 「終活のススメ～これからの人生を楽しむ」
- ② 9月17日（木）10:00～11:30  
「落語を楽しもう」
- ③ 10月15日（木）13:30～15:30  
「日本花筵業の創始者 岡山の磯崎眠亀」
- ④ 11月19日（木）13:30～15:00  
「健康寿命を延ばそう -ヤクルト健康教室-」
- ⑤ 12月17日（木）13:30～15:00  
「今が青春 一生青春～わが人生に定年は無し～」 & 「閉講式」

【対象・定員】 おおむね 65 歳以上の方・40 人

【受講料】 無料 【持ち物】 筆記用具、水分補給用の飲み物

【申込み】 老人クラブからの申込を取りまとめた後、定員に余裕がある場合にのみ、**6月18日（木）9時30分**から窓口・電話で受け付けます（先着順）。別途公民館へお尋ねください。

※新型コロナウイルス感染症対策のため、バス研修旅行は実施しません。

地域応援  
人づくり講座

## ぼうさい女子カフェ

防災についてさらにもっと知りたい方、いろいろな年代や立場の方と防災の話をしてみたい方のご参加をお待ちしています。

【日時】 7月20日（月）10:00～11:30

【内容】 「感染症と自然災害が同時に発生したら？備えをみんなで考えてみよう」～みんなでトーク、手作りマスクを作ってみよう～

【対象・定員】 地域在住の女性・20人（先着順）

【受講料】 無料 【参加費】 100円

【持ち物】 ハンカチか手ぬぐいかガーゼ、ゴム、水分補給用の飲み物

【申込み】 **6月1日（月）9時30分**から窓口・電話で受付。

掲載している内容は5月22日現在のものです。今後の状況の変化によっては、講座が中止または延期となる可能性があります。詳しくは電話でお問い合わせいただくか、一宮公民館ホームページをご覧ください。



さんかくウィーク 2020 公民館行事

主催：一宮公民館・岡山市

## 『母娘』関係あるある

-母も娘も、  
幸せに生きるために- Part.2

昨年度に実施した講座のパート2です。いろいろな思いが交錯する母娘関係について一緒に考えましょう。

【日時】 7月4日（土）10:00～11:30

【対象・定員】 女性・10人（先着順）

【受講料】 無料 【持ち物】 筆記用具、水分補給用の飲み物

【申込み】 **6月1日（月）9時30分**から窓口・電話・e-mailで受付。

6月26日（金）～7月6日（月）の間  
ロビーで『母娘』関係あるある  
パネルを展示します。



### 岡山市男女共同参画推進週間(6/21～6/27)

さんかくウィーク2020では、市民の皆さんに男女共同参画への理解を深めていただくため、推進週間の前後1週間を含めた期間に、さまざまなイベントを行います。

## 延期（再開時期未定含む）になった事業

- ◎ 「おもちゃの病院」 5/23（土）⇒11/29（日）実施予定。
- ◎ 「子育てサロン『にこっと』」（偶数月） 6・8月中止。10/19から再開予定。
- ◎ 「親子であそぼう」（奇数月） 7・9月中止。11/27から再開予定。
- ◎ 「リトミック～音楽であそぼう～」 …6～9月中止。10/2から再開予定。
- ◎ 「わいわいクラブ」 …6～8月中止。9/25再開予定です。
- ◎ 「地域ふれあい男性講座」 …6～8月中止。9/15再開予定です。
- ◎ 「もも太郎パソコン教室」 …当面の間中止。
- ◎ 「ランチ交流会」 …当面の間中止。
- ◎ 「一宮健康教室」 …6～8月中止。9/28から再開予定。
- ◎ 「平津ふれあい元気クラブ」 } 再開時期については公民館へお問い合わせ
- ◎ 「桃丘ふれあい元気クラブ」 } ください
- ◎ 「一宮ふれあい元気教室（介護予防教室）」  
…再開時期については、岡山市ふれあい介護予防センター北事務所（251-6517）へお問い合わせください。

# 新型コロナウイルス感染症から身を守ろう

## ◆◆◆リーフレット「新型コロナウイルス感染症予防のため外出を控えているシニアのみなさまへ」◆◆◆

外出を控え、家に閉じこもりになっていると「生活不活発(動かないことが続くこと)」による健康への影響が足腰や口、こころの健康など全身に及びます。高齢者の心身の活力(筋力、認知機能、社会とのつながりなど)が低下した状態を「フレイル」といいます。

フレイルにならないために、岡山市ふれあい介護予防センターでは、自宅で出来るストレッチ体操、筋力トレーニング、お口の体操、食事やこころの健康のためにできる大切なポイントなどを掲載したリーフレットを作成しました。リーフレットは公民館にもあります。パソコンやスマートフォンをお持ちの方は、岡山市ふれあい介護予防センターホームページで、リーフレットと「あつ晴れ!もも太郎体操」の動画も見ることができます。

《問い合わせ先》 岡山市ふれあい介護予防センター北事務所  
電話:086-251-6517(平日 8:30~17:00)



## 情報コーナーできました



玄関すぐ横に新型コロナウイルス感染症予防に役立つ情報コーナーを作りました。「立体マスクの作り方(岡山県教育委員会)」や、「消毒用アルコールがない場合の消毒・除菌について(長野県飯田市)」などの情報を配布しています。立体マスクの作り方は一宮公民館ホームページにも掲載しています。

また、新型コロナウイルス感染症対策の特別定額給付金の給付に便乗して「申請手続きの代行」などかたり、個人情報を引き出そうとする不審メールが増えてきています。新型コロナウイルス感染症対策の給付金等に関する消費者トラブルは国民生活センターで受け付けています。

新型コロナウイルス 給付金消費者ホットライン  
0120-213-188(10時~16時)

## 3つの「密」を避けましょう

新型コロナウイルスへの対策として、クラスター(集団)の発生を防止することが重要です。日頃の生活の中で3つの「密」が重ならないよう工夫しましょう。

### ◆3つの「密」とは◆

- ①換気の悪い空間
- ②多数が集まる密集場所
- ③間近で会話や発生をする密接場面

## 正しい手の洗い方

### 正しい手の洗い方



《出典:厚生労働省》

## ◆◆職員の異動がありました◆◆

### 【新任のご挨拶】

4月から一宮公民館長に着任した山本 孝治と申します。3月までは岡山市立大元小学校で勤務しておりました。

地域の皆様が活発に集うことのできる公民館を目指していきたいと思っております。

令和2年4月

館長 山本 孝治



### 【新任ご挨拶】

5月から一宮地域の皆様のお役に立てるよう頑張ります。窓口にお越しの際は、どうぞお気軽に声をかけてください。

公民館主事 河原 和可

### 【新任ご挨拶】

皆様が安心して活躍できる一宮公民館夜間事務職員として頑張りますので、よろしくお願いいたします。

夜間事務職員 千葉 孝子

【転任】前館長 福田博雅 【退職】公民館主事 藤田美由紀

## 公民館開館カレンダー(6月~8月)

6月						
日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30				

7月						
日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

23日:海の日/24日:スポーツの日

8月						
日	月	火	水	木	金	土
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

10日:山の日

休館日

開館時間 9:30~21:00  
(日曜日は17:00まで)

休館日 水曜日・祝日