

## 新型コロナウイルス感染症対策

### 災害時の避難所・風水害時避難場所への 避難について

災害時には、危険な場所にいる人は避難をすることが原則です。

#### <知っておくべきポイント>

- ◆避難とは「難」を「避」けること。安全な場所にいる人まで避難所等に行く必要はありません。
- ◆避難先は、小中学校・公民館だけではありません。安全な親戚・知人宅に避難することも考えましょう。
- ◆マスク・消毒液・体温計が不足しています。  
できるだけ自ら携行してください。

#### 【問合せ】

危機管理課 ☎042-769-8208 (避難所に関すること)

緊急対策課 ☎042-707-7044 (風水害時避難場所に関すること)



みんなの健康を支えることで、  
自分も健康になりませんか？

## 健康づくり普及員養成講座



- 対象 市内在住で、同講座修了後、地域での健康づくり活動を行える人  
・全9回のうち、7回以上出席された方に修了証を交付します。※状況により必要回数等変更の可能性あり。  
・修了後は、市長から委嘱を受け、お住まいの公民館区で、健康づくり普及員として活動することができます。
- 内容 健康づくり普及員になるために必要な、講義・グループワーク、活動体験等
- 開催日 ①9月3日(木) ②9月10日(木) ③9月24日(木)  
④～⑥10月中旬～1月 市内一円で3回活動体験  
⑦1月21日(木) ⑧1月26日(火) ⑨2月5日(金)
- 時間 ②③⑦⑨午後2時～4時、④～⑥(事業により異なる)、  
①⑧午後1時30分～4時
- 会場 ①～③⑦南保健福祉センター、④～⑥(事業により異なる)、⑧⑨ウェルネスさがみはら
- 募集人数 大野南地域で若干名(申し込み順)
- 申し込み 8月3日(月)～8月18日(火)に電話で健康増進課へ

申し込み・問合せ 相模原市保健衛生部 健康増進課  
042(769)8274 (平日 午前8時30分～午後5時)

他会場での振替受講も可能です。  
日程が合わない方もご相談ください。

# 大野南公民館だより

☆講座等の情報や当日の様子はホームページからもご覧頂けます。“大野南公民館”で検索して下さい。

わが家で公民館

大野南公民館 青少年委員

お家で出来る 登坂 和範さん推薦

## 身近な物で「楽しい実験教室」

4月に開催を予定していた「おもしろ科学教室」の実験をひとつご紹介します。家の中にあるものを使って簡単にできる実験ですので、家族みんなでトライしてみてください!!

水に濡れると黒インクが虹色になるのはどうして?

ペーパークロマトグラフィーじゃよ!!

さっそく実験じゃ!

ペーパークロマトグラフィーって何?



### ☆用意するもの

- ① 上部をカットした大きめのペットボトル
- ② コーヒーフィルター(白)【4cm×8cmに切る】
- ③ クリップ1個
- ④ 糸(10cm程度)
- ⑤ わりばし
- ⑥ 水
- ⑦ 黒の水性ペン(2~3種類)

### ★実験準備

- ① 糸の端をクリップに結び、もう一方をわりばしの中央に結び付けます
- ② クリップにコーヒーフィルター(白紙)を付けます
- ③ 図1のようにコーヒーフィルター(白紙)が底から2cmくらいになるように糸の長さを調整します

### ★実験スタート

- ① 白紙の下2cmくらいに黒の水性ペンで2~3個の点を間をあけて打ちます
- ② ペットボトルに水を3cmくらい入れます
- ③ 糸の付いた白紙を、そっとペットボトルに入れます
- ④ 水が上昇し、黒インクが分離するのを確認します  
あら不思議!!インクが水と一緒に上昇し赤や黄色の帯になりましたか?黒インクはいろんな色で出来ているのですね【図2】



ペーパークロマトグラフィーとは  
いくつかの種類が混ざったものから一つ一つの成分に分ける分析方法で、水が毛細管現象で紙の中を移動するのを利用します

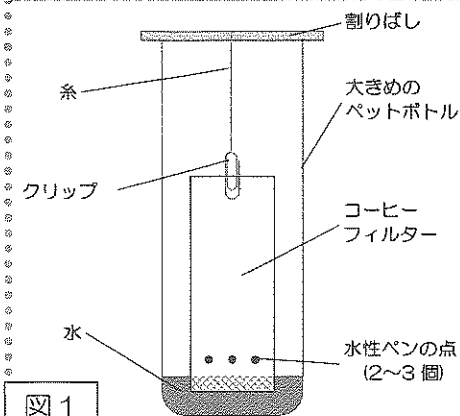


図1



図2

黒は、いろんな色から作られている事がわかったね!  
抗体検査キットも同じ原理なんだよ

他の色でも試してみるよ



大野南公民館 HP から地域情報誌 7月号の登坂さん推薦『楽しい実験教室』と6月号の伊藤さん考案『歩き方教室』の動画を楽しむようになりました



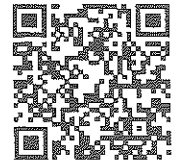
# 講座等のお申込み・お問合せは、大野南公民館へ

TEL:042-749-2121 FAX:042-749-4795

月曜・祝日の翌日と正午～午後1時を除く 午前9時～午後5時まで

☆催し物は、天候その他により変更になる場合があります。公民館へお問い合わせください。

大野南公民館HP



## お花の応援隊 お花の植え替えをしました

6月5日(金)南区合同庁舎入り口にて、少人数でお花の植え替えをしました。毎日の生活にお花があると心身ともに癒されて気分転換になりますよね！公民館に足を運んでくださる皆さんがお花を見てほっこりしてくれると幸いです。今回のお花たちはマリーゴールド・ポチュラカ・ペゴニアです

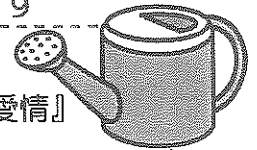


11月は皆さんの参加をお待ちしております。

《花言葉》

マリーゴールド・・・『健康』『勇者』『可憐な愛情』  
ポチュラカ・・・『いつも元気』  
ペゴニア・・・『親切』『幸福な日々』

※諸説あり



## 公民館 貸館再開について

6月19日(金)から、公民館の貸館を再開いたしました。貸館の再開につきましては第2波も懸念されるので公民館から『5つのお願い』を提示させていただきました。皆様の活動内容を工夫してさせていただきますよう、ご理解とご協力の程お願い致します。

### 5つのお願い

あなたの身近な人々の健康のためです!!



① 再開を待ちましょう・・・あなたや仲間の健康を守る為安心して活動できる状況 までは、あわてて再開せずに自粛を検討しましょう!



② 3密を避ける・・・3つの『密』(密集・密接・密閉)にならないような対策をサークルの皆さん自身でもご検討ください。



③ 健康チェック・・・体調がすぐれない方は活動をお休みしてください。



④ 感染予防・・・活動時間の短縮や参加人数の制限(通常の半数以下) 1~2mのソーシャルディスタンスをとってください。必ずマスク着用と手洗い、アルコール除菌など。



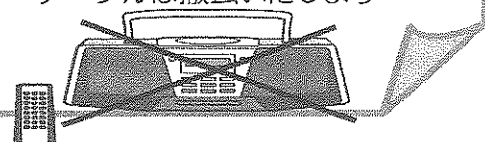
⑤ 参加者の把握・・・サークルメンバーからウィルスに感染された方が発生した場合、保健所の指導により濃厚接触者を追跡できるよう求められており、参加メンバーのお名前を含めチェックシートに記入し公民館窓口にご提示ください。

※感染予防のため、当面の間は物品の貸出を中止いたします。必要な物品は各自でご用意ください

※3『密』を防ぐため公民館2階の交流ラウンジ、廊下のソファ・テーブルは撤去いたします

※窓口でお渡しするチェックシートの記入をお願いします

※予約システムの申込は8月抽選分から従来通りです



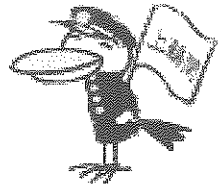


# 上鶴間公民館イベント情報



## 公民館利用にあたってのお願い

- 1 3つの「密」（密集、密接、密閉）を避けましょう。
- 2 マスクを着用してください。
- 3 発熱や咳などの風邪の症状がある方は、来館を控えてください。
- 4 密集を避けるため、利用人数は部屋の定員の半分以下としてください。



※上鶴間公民館では当面の間、利用人数を次のとおりといたします。

活動内容によって3密が生じやすい利用サークル・団体には、個別に利用上の注意点をご説明いたします。ご理解、ご協力をお願いします。

大会議室：40名以下  
 コミュニティ室：17名以下  
 和室：20名以下  
 保育室：5組（10名）以下

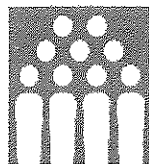
小会議室：10名以下  
 料理実習室：16名以下  
 茶室：6名以下

- 5 人との距離はできるだけ2m（最低1m）程度あけましょう。
- 6 こまめに窓や戸をあけて換気をしましょう。
- 7 活動に必要な筆記用具、物品（ラジカセ等）は、各団体でご用意ください。
- 8 部屋の消毒作業を行うため、早めの退室準備をお願いすることがあります。
- 9 利用前に事務室窓口で「公民館利用前の感染症対策チェックシート」をお渡しします。利用時間中に作成し、利用後、窓口に提出してください。

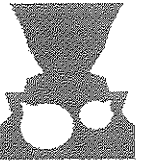
「新しい生活様式」を実践しましょう！



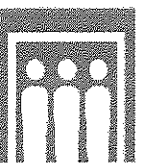
外出控え



密集回避



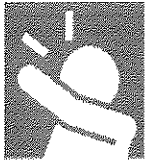
密接回避



密室回避



換気



咳エチケット



手洗い

※この情報は上鶴間公民館ホームページでもご覧いただけます。

お問い合わせは、  
上鶴間公民館 ☎：042-749-6611（月曜・祝日の翌日を除く）

※右のQRコードから上鶴間公民館のホームページにアクセスできます→



2020  
上鶴間

## 令和2年度 上鶴間地区体育祭 開催中止のお知らせ

9月に開催を予定しておりました「第34回上鶴間地区体育祭」につきましては、新型コロナウイルス感染症拡大防止の観点から、今年度の開催を中止とさせていただきます。

毎年楽しみにされていた地域の皆様には大変申し訳ございませんが、御理解のほどよろしくをお願いいたします。

来年度（令和3年度）は、より盛大に、より多くの皆様にご参加いただけるよう企画いたします。皆様一緒に頑張りましょう。

利用団体懇談会後援

### <サークル活動>

## 健康リズム体操



日時：7月3日（金）・8月7日（金）

午前10時～11時30分

場所：上鶴間公民館

参加費：各500円

定員：各15名（先着順）

持ち物：汗拭き用タオル、飲み物、マスク

申込み：「スマイルチーム」インストラクター 新井 恵

TEL 090-9108-2900

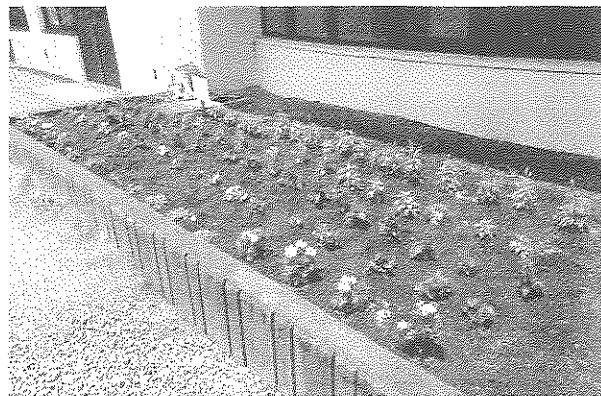


※新型コロナウイルス感染症の状況などにより変更となる場合があります。

## 花壇の花植え を行いました！

例年は利用団体懇談会の皆様が植えてくれています。今年6月の花植えは職員とスタッフで作業を行いました。

夏の花壇を舞台に、色とりどりのキレイなお花たちが競演中です！



☆☆☆ 「ごみ・資源集積場所」をきれいに保ちましょう ☆☆☆

日頃からお住まいの地域を美しく保つための活動を行っていただいておりますが、今一度、確認してみましょう！  
ごみ・資源の回収後、集積場所のネットなどが散乱していませんか？地域の景観を損なうだけでなく、ネットに引っかかって思わぬ事故につながることも。今一度、ご確認を！

相模原市自治会連合会

特別定額給付金に関するお知らせ



# 給付金の サギに注意!!

(詐欺)

**絶対に教えない! 渡さない!**

- 暗証番号
- 口座番号
- 通帳
- キャッシュカード
- マイナンバー

市区町村や総務省などが以下を行うことは  
**絶対にありません**

- ✕ 現金自動預払機 (ATM) の操作をお願いすること
- ✕ 受給にあたり、手数料の振込みを求めること
- ✕ メールを送り、URL をクリックして申請手続きを求めること

「怪しいな?」と思ったら遠慮なくご相談ください

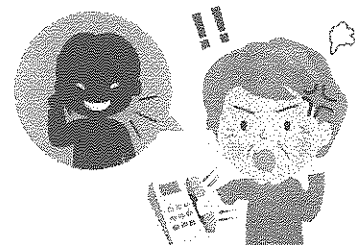
消費者ホットライン **188**  
(局番なしの3桁)

新型コロナウイルス給付金関連  
消費者ホットライン  
**0120-213-188**

お住まいの市区町村

お近くの警察署

警察相談  
専用電話 **#9110**



総務省 給付金

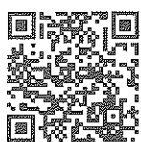
検索

総務省  
Ministry of Internal Affairs and Communications

消費者庁  
Consumer Affairs Agency

警察庁  
National Police Agency

令和2年5月



市内 22 地区の地域情報紙電子ブック閲覧サービス実施中  
パソコン、タブレット、スマホでご覧になれます。  
<http://www.soin.or.jp/kairanban>

さがみはらかいらんぱん

検索

