

唐丹公民館だより

【編集・発行】釜石市立唐丹公民館(唐丹地区生活応援センター)

【発行責任者】唐丹公民館長 猪又 博史

【住所】〒026-0121釜石市唐丹町字小白浜50番地

【電話】0193-55-2111【FAX】0193-55-2112

令和2年
3月15日号



新型コロナウイルス感染症に関する情報

【感染防止対策】

コロナウイルスは、咳などによる飛沫感染や、ウイルスで汚染された手指等を介して接触感染するとされており、予防策としては季節性インフルエンザと同様に「咳エチケット」や「手洗い」に加え「アルコール消毒剤」も活用するなど、通常の感染対策を行うことが重要ですが、不要不急の外出を控えるなど、感染症拡大防止へのご協力をお願いします。



【イベント等の自粛について】

市は、2月28日に開催した新型インフルエンザ等対策本部会議で、3月2日から当面の間、市が主催・共催するイベントの自粛を決定し、継続しています。(3月12日現在) これを受け、唐丹公民館では、来館者への消毒対応、公民館事業の中止・延期、自主グループ活動の中止の呼びかけ等を行っています。

【相談窓口】 新型コロナウイルスに関するお問い合わせやご相談等は、以下の相談窓口へ

●新型コロナウイルス感染症 検査・受診について

ご自身やご家族が「感染しているかも?心配だから検査してほしい」と病院や医院に駆け込む前に、また次の症状がある方は、「帰国者・接触者相談センター」(釜石保健所)に電話相談をお願いします。

- ・風邪の症状や37.5℃以上の発熱が4日以上続いている
- ・強いだるさ(倦怠感)や息苦しさ(呼吸困難)がある

岩手県 釜石保健所保健課 ☎25-2710 平日9時~17時

岩手県医療政策室 ☎019-651-3175 FAX019-626-0873 ※24時間対応

●市の相談窓口(平日9時~17時)

- ・新型コロナウイルスに関する総合相談窓口(健康推進課 ☎22-0179)
- ・幼稚園、小学校、中学校に関すること(学校教育課 ☎22-8833)
- ・学童育成クラブ・保育施設等に関すること(子ども課 ☎22-5121)
- ・障がい者等施設に関すること(地域福祉課 ☎22-0177)
- ・高齢者介護施設に関すること(高齢介護福祉課 ☎22-0178)
- ・商業関係団体、雇用に関すること(商業観光課 ☎27-8421)
- ・体育施設に関すること(生涯学習文化スポーツ課 スポーツ推進係 ☎27-8420)
- ・文化施設に関すること(生涯学習文化スポーツ課 芸術・文化係 ☎22-8835)
- ・公民館に関すること(唐丹公民館 ☎55-2111)

保健師からみなさんへ

新型コロナウイルスの影響により様々な集会が中止となり、家で長い時間を過ごされる方も多いと思います。長い時間家にこもっていると、ストレスを感じる方も多いと思います。風邪症状がない方は、人が少ない時間帯にマスクなどの感染対策をして屋外を散歩するなど気分転換も重要です。身体を動かすことで、リラックス効果も期待できます。ぜひ！生活の中に軽い運動を取り入れてみましょう。

室内でも取り組める、足腰の簡単な運動方法についてのパンフレットを公民館で配布していますので興味のある方は、活用してください。

公民館まで来られない方はご連絡ください！



釜石市は減塩取り組み強化期間中！

クイズどちらが減塩？ ①と②どちらが減塩でしょうか。

Q1 ①目玉焼きに醤油をかける

②目玉焼きにソースをかける

Q2 ①味付けは目分量で行う

②計量しながら味付けをする

Q3 ①ラーメンやうどんの汁は全部飲む

②ラーメンやうどんの汁は半分残す

Q4 ①おひたしに醤油をかける

②おひたしにポン酢をかける

答えは全部②です。これらのポイントを参考にして減塩に取り組み脳卒中を防ぎましょう。

南部コミュニティバスの運行の見直しについて

4月1日から南部コミュニティバス（唐丹⇄上平田）は、日曜祝日便を運休します。



（平日・土曜便は、これまでどおり運行します）

※日曜祝日便は、利用実績が低く1便平均2人以下の乗車となっており運休するものです。 問合せ…市生活安全課 交通政策係 ☎27-8451

がん検診の申込みは忘れずに

がん検診の申込みの締め切りは3月31日（火）です。定期的に健診を受けることで、早期発見、早期治療ができるよう、皆さんもぜひ申し込みましょう。

申込書が届いていない場合は健康推進課（☎22-0179）までご連絡ください
<がん検診の内容>

肺がん(結核)、大腸がん、胃がん、乳・子宮頸がん（2年に1回）

