

# 仁保だより

令和2年5月1日号

発行：仁保地域交流センター活動推進委員会（083-929-0105）

HP：<http://www.nihoweb.com>



## 交流センター・学校体育施設 利用中止のお知らせ

新型コロナウイルス感染拡大防止のため、交流センター及び学校体育施設の利用を下記の間、休止します。

併せて、交流センターが会場となる行事・講座の中止もお知らせします。

### 交流センター

休止期間 4月13日（月）～5月10日（日）  
※図書コーナーも休止します。  
※行政窓口は通常通り運営します。

### 中止となる行事・講座

4月28日（火）パソコン教室  
5月11日（月）空き家バンク相談

### 学校体育施設

休止期間 4月13日（月）～5月10日（日）

問合せ 交流センター（929-0105）

## 感染症対策へのご協力をお願いします

新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、外出先からの帰宅時や調理の前後、食事前などにこまめに手洗いやうがいをするほか、次のことに気を付けましょう。

①「密閉」空間にしないよう、こまめな換気をしましょう。

風の流れることができるように2方向の窓や入口のドアを開け、1回、数分間程度、全開にし、換気回数は毎時2回以上は確保しましょう。

②「密集」しないよう、人と人との距離を取りましょう。

人と人との距離は2メートル以上取り、座席では真向かいに座らず、隣の人と一つ飛ばしに座るようにしましょう。

③「密接」した会話や発声は、避けましょう。

エレベーターや電車の中など距離が近づかざるを得ない場合は、会話や携帯電話による通話を慎みましょう。

厚労省 コロナ

検索

問合せ 交流センター（929-0105）

## 「蛍・カジカ祭り」を中止します

例年、6月に開催しております「蛍・カジカ祭り」ですが、新型コロナウイルスの感染拡大防止のため、今年度の開催を中止とさせていただきます。

おおとみを良くする会、仁保自治会（929-0125）

# 道の駅「仁保の郷」 ゴールデンウィークの営業日変更のお知らせ

ゴールデンウィークの営業日が変更となります。

【営業】 4月29日（水・祝）、5月6日（水・祝）

【休業】 4月28日（火）、5月7日（木）

※上記以外の営業につきましては、通常通り水曜定休日となります。

問合せ 道の駅「仁保の郷」（929-0480）

## 忙しいあなたもこれならできる♪ 運動不足を解消しよう！ 歩数アップサポート（新規参加者限定）

日ごろの運動不足に心当たりはありませんか？

歩数アップサポートでは、生活の中で無理なく歩数アップできるよう支援します。グループでの申込みも受け付けています。

「忙しくて運動ができない」と思っている職場仲間やご友人、ご家族の皆さんでお誘い合わせの上、ぜひご参加ください！

3か月間連続で運動に取り組み、記録表を提出した方には、図書カード（500円分）を呈します。

対象者 市内に在住・在勤・通学している方のうち、定期的な運動習慣がない（週2回30分以上の運動を継続していない）18歳以上の方であり、新規参加者

- 内 容
- ①目標の歩数や時間を決める
  - ②歩数アップにチャレンジ
  - ③毎月歩数または歩いた時間を記入した記録表を提出する
  - ④応援メッセージ付きの記録表が返信される



実施期間 6月1日（月）～8月31日（月）の3か月間

参加費 無料（ただし記録表の郵送料は実費負担）※歩数計はご自身でご用意ください

申込方法 5月31日（日）までに申込書に必要事項を記入し、窓口持参または郵送・FAX・メール・電話で申し込み

申込場所 各保健センターまたは各地域交流センター及び分館

※チラシ・申込書は申込場所にあります。山口市ウェブサイトからもダウンロードできます【「歩数アップサポート」で検索】

問合せ

市保健センター 健康増進課（083-921-2666/kenko@city.yamaguchi.lg.jp）/小郡保健福祉センター 総合サービス課 健康づくり担当（083-973-8147）/秋穂保健センター 総合サービス課 健康づくり担当（083-984-8031）/阿知須総合支所 総合サービス課 健康づくり担当（0836-65-4211）/徳地総合支所 総合サービス課 健康づくり担当（0835-52-1114）/阿東保健センター 総合サービス課 健康づくり担当（083-956-0993）

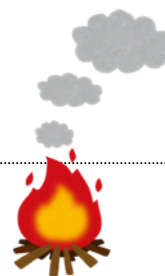
## 健康チェック・健康相談会 「血管の老化を防ぐために必要なことは？」

日時 5月20日（水） 受付13:30~14:30  
場所 交流センター2階 研修室2  
対象 健康づくりに関心のある方、健康診査結果についてご相談がある方など  
内容 血管年齢測定、体組成測定、保健師・管理栄養士との健康相談、  
動脈硬化についての展示  
参加費 無料  
申込み 不要。受付時間内に会場にお越しください。  
持参品 各種健康診査結果通知表（お持ちの方）  
※体組成測定のご希望のある方は裸足になれる服装でお越しください。  
問合せ 市保健センター 健康増進課（921-2666）

## 農作業に伴う草焼きからの火災にご注意を！

市では昨年1年間に66件の火災が発生し、このうち23件が草焼きの不注意などが原因となっています。

火災を起こさないため、以下のことを守りましょう。



### ＜草焼きからの火災を防ぐ7か条＞

- ①乾燥注意報や強風注意報発令中は、あぜ焼き・草焼きは控えましょう。
- ②なるべく1人では行わず、複数人で実施しましょう。
- ③水バケツ、消火器などの消化用具を準備し、火のそばから離れないようにしましょう。
- ④一度に広範囲を行わず、小分けに行いましょう。
- ⑤終了時には、火が完全に消えたことを確認しましょう。
- ⑥万が一、火災が発生した場合は、無理して消そうとせず119番通報しましょう。
- ⑦草焼きをする時は、消防署へ事前の届出をしましょう。

（※火災とまぎらわしい煙または火災が発生するおそれのある行為の届出）

問合せ 市消防本部予防課（932-2605）

## パソコン講座のご案内

今回のテーマは「回覧板の作成」です。  
初心者の方でも簡単にできます！

日にち 5月12日（火）、26日（火）  
時間 10:00~12:00  
場所 交流センター2階 研修室2  
定員 12名（先着順）  
参加費 2,300円/2回  
持参物 パソコン  
問合せ 交流センター（929-0105）

## ストレッチ教室のご案内

初めての方も歓迎します。  
一緒にストレッチをしましょう！

日にち 5月21日（木）  
時間 10:30~12:00  
場所 交流センター1階 仁保ホール  
定員 30名（先着順）  
参加費 500円  
持参物 タオル、水  
申込み 交流センター（929-0105）