

中太まちづくり地域振興会 始動！

新型コロナウイルス感染拡大防止のため長らく利用中止となっておりましたコミュニティセンターの利用再開に伴い、地域振興会がついに活動を開始しました。

6/16（火）開催の本年度初の役員会では、感染予防対策を徹底して今後の活動について検討しました。これからはコロナの影響により行事が中止や延期となる可能性もありますが、町内の皆さまには逐一ご連絡していきたいと思ひます。

今後も地域振興会の活動にご協力ご支援を賜りますようお願い申し上げます。



コミュニティセンターからのお知らせ

第1回

パッチワーク教室 『ナインパッチのミニタペストリー作り』

7月1日（水）
午前9時30分～11時30分

- ☆講師：黒田千恵
- ☆参加費：500円
- ☆持ち物：裁縫道具
(持っている人はピーシング針
キルト針)
- ☆定員：5名



第2回は 7月22日（水）です。

なつのおはなし会

7月17日（金）
午後7時～午後8時

- ☆講師：射水おはなしの会
- ☆場所：南太閤山コミセン
- ☆共催：南・中太コミセン
中太閤山小学校母親クラブ
- ☆締切：7月10日（金）

◎ 送迎は保護者の方をお願いします。

COVID-19と共生する コミュニティセンターの新しい利用様式

3つの密を避けて、自分への感染を回避し、近隣・他者への感染を防ぎ、大切な人を守るため、最大限の新型コロナウイルス感染症予防対策を実施して、楽しく有意義な地域コミュニティ活動を展開して参ります。この度、感染拡大予防ガイドラインを策定しましたので、その概略をお知らせします。感染予防へのご協力をお願い致します。



来館者の安全確保 ・来館者は事前に（家庭などにおいて）検温して下さい。37.5度以上の発熱、体調不良【息苦しさ、強いだるさ、咳、咽頭痛 等】の方は入館をご遠慮下さい。なお、センター玄関に非接触型体温計を設置していますのでご利用下さい。

- ・マスクを着用し、咳エチケットを守り、手指の消毒や手洗いを丁寧に実施下さい。
- ・センターロビーで「利用者受付簿」に必要事項を記入の上入館下さい。なお、各種サークル、生涯学習や団体・委員会の代表者が名簿をまとめて提出する場合は個別に記入の必要はありません。本名簿は必要に応じて保健所等の公的機関に提出されますが、個人情報には十分に注意します。



利用中の対応 ・各室毎に収容人数の制限を行っています。近距離での会話を避け、発声・高唱を伴う活動や呼気の激しくなるような運動は身体的距離（最低1m、できれば2mの間隔）を確保して実施ください。

- ・部屋の換気を定期的に（30分に1回以上）、徹底的に実施下さい。
- ・室内の飲食は自粛下さい。止むを得ず飲食物を提供する場合は、最低1mの間隔を空けて、対面での飲食とならないよう座席を配置して下さい。



利用後の対応 ・貸出しを受けた備品や物品、使用した高頻度接触部位【テーブル、椅子の背もたれ、ドアノブ、電気のスイッチ、手すり、上履き用スリッパ 等】は十分な消毒を行って下さい。次の利用者の安全に配慮下さい。

- ・掃除、消毒、ごみの廃棄を行う者はマスクや手袋の着用を徹底し、手袋やごみ入れ用のビニール袋は来館者が用意し持参して下さい。また、ごみは持ち帰り下さい。
- ・センター利用の代表者は「新型コロナウイルス対応状況確認票」を記入し、利用者受付簿を添付してセンター窓口へ提出して下さい。



※挿絵（ピクトグラム）は厚生労働省および北海道庁のHPより引用させて頂きました。

第1回

臨床美術講座
『パイナップルのネガポジ画』

7月9日（木）
午前9時30分～11時30分

- ☆講師：臨床美術士 3名
- ☆参加費：100円
- ☆持ち物：なし
- ☆締切：7月2日（木）
- ☆定員：10名



マスクの着用・手指の消毒をお願いします

陶芸教室（親子）

7月18日（土）
午前9時30分～11時30分

- ☆講師：池上美栄子
- ☆参加費：1,500円（材料費）
- ☆締切：7月11日（土）
- ☆持ち物：ふきん



この夏の思い出に
楽しい作品を作って
みませんか？

<今後について>

※ゆめ体操の再開時期については、10月12日（月）を予定しています。

尚、感染防止対策として人数制限等の対応を検討しています。

今後、新型コロナウイルス感染症の影響により、日程の変更、中止の場合がありますので事前にお問い合わせください。
ご不便をおかけしますがよろしくお願いします。

行事予定（7月～8月）

7月11日（土）	第21回ふれあいパークゴルフ（中止）	7月26日（日）	太閤の杜 納涼祭（中止）
7月12日（日）	資源回収	8月9日（日）	ボーリング大会
7月19日（日）	災害図上訓練 [DIG 2]（延期）	8月23日（日）	災害図上訓練 [DIG 3]
7月26日（日）	クリーン作戦	8月30日（日）	射水市総合防災訓練

地域振興会では平成22年度より射水市と協力して、中太閤山地域のがん検診受診率を高め、がんの早期発見・早期治療を通して、健康な中太閤山を目指す運動を展開しています。



(今月のテーマ)

紫外線とは？

真生会富山病院 皮膚科 花川博義

紫外線は「UVA」「UVB」「UVC」の3つに分けられます。UVAは皮膚を黒くする働きがあり、UVBは皮膚を赤くしたり、水ぶくれを作ったりする作用があります。UVC（殺菌光線と呼ばれる）はオゾン層にほとんど吸収されて地表には届きません。

紫外線って体に悪いの？

紫外線に当たることにより、体内でビタミンDが作られ、骨が丈夫になるという利点があります。しかし、ビタミンDを作るのに必要な紫外線は、通常の生活で足りています。むしろ、悪影響の方が大きいのです。紫外線の害には次のようなものがあります。

- ①シミ、シワがしやすい。
- ②皮膚ガンの誘因になる。
- ③眼にダメージを与える。

紫外線対策はいつから？

ここで質問です。紫外線対策は何歳から始めればいいのでしょうか。

- ①幼稚園から
- ②思春期から
- ③40歳から
- ④還暦から

正解は①の幼稚園からです。子どもの頃に浴びた紫外線の影響が、大人になって出てくるのです。

紫外線量がもっとも多いのは何月？

紫外線は4月頃から強くなり、6～7月がピークとなります。6月は梅雨のため、地表に達する紫外線量は減少しますが、晴れた日には注意が必要です。

紫外線が強いのは何時頃？

正午がもっとも強く、午前10時～午後2時の間に1日の紫外線量の半分以上が降りそそぎます。

雪山や海の紫外線は強い？

スキーや海水浴に行ったときは、普段より強く日焼けします。これは反射された紫外線が原因です。雪や水は、アスファルトやコンクリートと比べてより紫外線を反射します。太陽に背を向けていても反射で下から紫外線を浴び、日焼けしてしまいます。



服によって紫外線は防げるの？

紫外線を防ぐためにはどのような衣類が良いのでしょうか。生地は厚めの綿で、黒っぽい色が良いとされています。

日焼け止めの選び方は？

日焼け止め（サンスクリーン剤）には、効果の度合いが明示してあります。「PA」はUVAを防止する効果を表し「PA+」「PA++」「PA+++」「PA++++」と表示され、「+」の数が多いほど効果は強くなります。「SPF」はUVBの防止効果を表し数字が大きいほど効果は強くなります。4時間ごとに塗りなおし、汗をかく方は耐水性のものが良いでしょう。

紫外線を防ぐには？

次のようなことを心がけましょう。

- ①紫外線の強い時間帯（午前10時～午後2時）はできるだけ外出を控える。
- ②紫外線は窓ガラスを通過するため室内でも注意する。
- ③日焼け止めに塗る。
- ④衣類は紫外線カットの効果の高いものを着用し、露出部分を少なくする。
- ⑤外出するときは帽子（ひさしが大きいものがよい）をかぶる。
- ⑥UVカット処理が施されたサングラス（フレームが大きいもの）をかける。
- ⑦戸外ではできるだけ日陰を利用する。
- ⑧ビタミンC、Eを摂ると、紫外線による皮膚ダメージを減らすことができる。

(ビタミンC、Eを多く含む食品)

ビタミンC：レモン、イチゴ、オレンジ、柿、いも、ほうれん草、ピーマン、ブロッコリー

ビタミンE：落花生、大豆油、あんこう、たらこ



ご意見・ご感想は事務局まで 中太閤山コミュニティセンター内

☎ 56-4105, nakataikoyama@imizu-chiiki.jp