

高階南公民館だより

高階地区 人口 53,070人 25,206世帯 令和2年6月1日現在

回覧

7月1日号 編集・発行 川越市高階南公民館 Tel 245-3581 Fax 240-1752
No.469(2020年) 〒350-1143 藤原町23-7 Mail takas-cc@city.kawagoe.saitama.jp

公民館を利用される方へのお願い

6月1日(月)より開館し、感染防止策を講じたうえで、部屋の利用を開始しております。皆様に安心して公民館をご利用いただけるよう、以下の点についてご理解とご協力をお願いいたします。

- 37.5度以上(または平熱より1度以上高い)の発熱がある方や、息苦しさ、強いだるさやせき、のどの痛みなどの症状がある方は、ご利用いただけません。
- 三つの「密」を避けるため、こまめな換気、身体的距離の確保、マスクの着用などにご協力ください。
- 入館時はアルコールや手洗い(30秒程度)などで手指を消毒し、退館時は使用した備品の消毒をお願いします。
- 利用団体の責任者は、利用当日の参加者の名前、連絡先、体温(来館前に測ってください)を把握し、施設使用後に使用報告書を公民館窓口へ提出してください。

感染防止策の内容については適宜見直してまいりますので、来館の際には川越市ホームページをご確認いただくか、ご利用の公民館までお問い合わせください。

★かんきょうサロン★

異常気象が増えるなか、これからもみんなで仲良く・楽しく・長生きするために環境問題について語り合いませんか。

日時 7月16日(木)、8月24日(月) 午前10時～12時 会場 高階南公民館

参加費/申し込み 不要 持ち物 電気・ガス・水道の料金票



新型コロナウイルス感染症の影響に伴う事業中止について

新型コロナウイルス感染症の感染拡大防止のため、高階南公民館で開催を予定していた7・8月の以下の事業については、中止とさせていただきますことになりました。

なお、今後の公民館主催事業につきましては、秋口からの開催を目指して準備を進めております。高階南公民館だより等でご案内いたしますので、もうしばらくお待ちください。

【中止する7月の高階南公民館事業】

○子ども卓球広場	○子育てサロン～くるみ～	○パソコン相談室
○子ども囲碁将棋広場	○子育てサロン～ミルク～	○おはなし会

【中止する8月の高階南公民館事業】

○Enjoy Summer in 高階南	○パネルシアターフェスティバル
----------------------	-----------------

今夏は、例年以上に熱中症に注意する必要があります!!

「新型コロナウイルスを想定した『新しい生活様式』」が示されました。

感染防止の3つの基本である①身体的距離の確保、②マスクの着用、③手洗いの他、「3密（密集、密接、密閉）」を避ける等を取り入れた生活様式の実践が必要となります。

十分な感染症対策を行いながら、熱中症予防もこれまで以上に心がけましょう。

◆◆◆熱中症とは？◆◆◆

高温多湿な環境に長くいることで、徐々に体内の水分や塩分のバランスが崩れ、体温調整機能がうまく働かなくなり、体内に熱がこもった状態を言います。



症 状	重症度
めまい・立ちくらみ・手足のしびれ 筋肉のこむらがえり・気分が悪い	軽症
頭痛・吐き気・嘔吐・倦怠感・虚脱感	↓
返事がおかしい・意識消失・けいれん・身体が熱い	

◆◆◆従来からの熱中症予防の徹底◆◆◆

■ 暑さを避けましょう

- ・通気性のよい、吸湿性・速乾性のある衣服を着用しましょう。
- ・外出時は、日傘や帽子を活用することも効果的です。
- ・WBGT値※1を参考に、屋内外の環境に合わせて衣服を調整したり、業務内容を調整したりしましょう。

※1 WBGT値とは…
気温、湿度、輻射(放射)熱から算出される暑さの指数



■ こまめに水分を補給しましょう

- ・室内でも外出時でも、喉の渇きを感じなくても、こまめに水分・塩分、経口補水液※2などを補給しましょう。 ※2 水に食塩とブドウ糖を溶かしたもの



■ 暑さに備えた身体づくりをしましょう

- ・暑くなり始めの時期に適度に運動（「やや暑い環境」で「ややきつい」と感じる強度で、毎日30分程度）を心がけ、身体が暑さに慣れるようにしましょう。
- ・急に暑くなった日や、久しぶりに暑い環境で業務をする際には特に注意が必要です。

参考：厚生労働省「熱中症予防のために」

公民館からのお知らせ

● 7月の休館日 ● ※館内整理日は全館清掃のため、休館となります。



7月23日(木)	海の日	7月30日(木)	館内整理日
7月24日(金)	スポーツの日		