



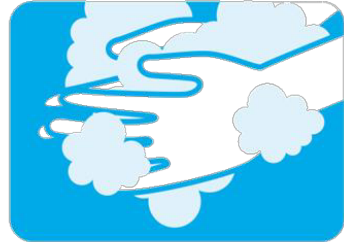
家庭で新型コロナウイルス感染が疑われた場合

### 家庭内で注意する 8つのポイント

- ① 部屋を分けましょう
- ② 感染者のお世話はできるだけ限られた方で。
- ③ マスクをつけましょう
- ④ こまめに手を洗いましょう
- ⑤ 換気をしましょう
- ⑥ 手で触れる共有部分を消毒しましょう
- ⑦ 汚れたリネン、衣服を洗濯しましょう
- ⑧ ゴミは密閉して捨てましょう

## 新型コロナウイルス対策 身のまわりを清潔にしましょう。

石けんやハンドソープを使った丁寧な手洗いを行ってください。



手洗いを丁寧に行うことで、十分にウイルスを除去できます。さらにアルコール消毒液を使用する必要はありません。

手洗い		残存ウイルス
手洗いなし		約100万個
石けんやハンドソープで10秒もみ洗い後流水で15秒すすぐ	1回	約0.001% (数十個)
	2回繰り返す	約0.0001% (数個)

(森功次他：感染症学雑誌、80:496-500,2006 から作成)

食器・手すり・ドアノブなど身近な物の消毒には、アルコールよりも、熱水や塩素系漂白剤が有効です。

(新型コロナウイルスだけでなく、ノロウイルスなどにも有効です)



食器や箸などは、80°Cの熱水に10分間さらすと消毒ができます。火傷に注意してください。



濃度0.05%に薄めた上で、拭くと消毒ができます。ハイター、ブリーチなど。およそキャップ1/2~1杯ノリ  
【注意】  
・家事用手袋を着用して行ってください。  
・金属は腐食することがあります。  
・換気をしてください。  
・他の薬品と混ぜないでください。



### 【相談窓口】

発熱・帰国者・接触者相談センター  
中部地区（倉吉保健所内）

電話：0858-23-3135  
0858-23-3136  
FAX：0858-23-4803

#### ▼対応時間▼

電話：24時間対応（土日・祝日を含む）  
FAX：午前8時30分～午後5時15分（土日・祝日を除く）

※センターでご相談の結果、新型コロナウイルス感染の疑いのある場合には、専門の「帰国者・接触者外来」をご紹介します。マスクを着用し、公共交通機関の利用を避けて受診してください。

## 施設利用・事業中止のお知らせ

新型コロナウイルス感染症の感染拡大をうけ当面の間、次の地区内施設の利用中止および事業の中止を決定いたしました。今後も感染状況によって施設利用や事業に変更が生じる場合がございます。皆様にはご迷惑をおかけしますが、ご理解のほどお願いいたします。

### 地区内施設について

北谷公民館・ぬのこ会館・久米農村広場  
5月6日(水)まで利用中止

### 北谷公民館

- 学級講座（神社めぐり・ウォーキング教室など）
- 研究指定事業『ぬのこ谷楽級』

7月末頃まで中止

※公民館職員は勤務しております。

### 北谷地区振興協議会

7月11日(土)

『第31回 ぬのこまつり』中止

### 北谷地区自治公民館協議会（体育部長会）

- 5月17日(日)『地区球技大会』…中止
- 6月14日(日)『地区卓球大会』…中止

### 北谷地区社会福祉協議会

5月～7月のふれあい給食サービス事業 中止

※8月以降は状況を見ながら再開する予定です。

公民館だより

北谷公民館  
第431号  
令和2年5月



北谷地区住民記録

令和2年3月末現在  
単位:世帯、人

世帯数	540
総数	1,291
男性	627
女性	664
0～14歳	130
15～64歳	583
65歳以上	578

倉吉市ホームページ  
自治公民館別・住民記録より

2020年

5月行事予定

日	月	火	水	木	金	土
26	27	28	29	30	1	2
5月6日(水)まで公民館・ぬのこ会館・久米農村広場利用中止						
3 憲法記念日	4 みどりの日	5 子どもの日	6 振替休日	7	8	9 書道教室 13:30
10	11	12 手芸教室 13:30 かもがわ相談会 13:30	13	14	15	16
17	18	19	20 生花教室 13:30 囲碁クラブ中止	21 市公民館主事研修会 (成徳公)9:30	22	23 書道教室 13:30
24	25	26	27	28	29	30

お願い

公民館利用後は、会場の片付けやモップ掛け等をお願いします。モップは、階段横の倉庫にあります。台拭きは、実習室のものをご利用ください。

【サークル】

和い輪い

コロナウイルス感染症予防のため7月末まで活動を中止します。

かもがわ地域包括支援センター  
「北谷・出張介護相談会」開催

日時：5月12日(火)  
13時30分～15時  
場所：北谷公民館  
内容：介護に関する相談  
介護保険の申請手続き  
申請に必要なもの：介護保険証、印鑑  
★秘密厳守・相談料無料です  
問合せ：かもがわ地域包括支援センター  
(☎45-3888)



6月予定

〈ふれあい給食〉

6月はコロナウイルス感染症予防のため中止

〈なごもう会〉

コロナウイルス感染症予防のため再開未定

北谷公民館

(事務所) 9時～17時

TEL : (0858) 28-0969

FAX : (0858) 28-6032

mail : kokitada@ncn-k.net



「新型コロナウイルス感染症」  
高齢者として気をつけたいポイント

2020年3月 日本老年医学会より



全国的に新型コロナウイルス感染症が流行しています。喫煙者や糖尿病、心疾患など基礎疾患をお持ちの方は、感染症が重症化しやすいので注意しましょう。また、感染しないために、「手洗い」を中心とする感染予防を心がけましょう。ただ、感染を恐れるあまり外出を控えすぎて『生活不活発』による健康への影響が危惧されます。

フレイル（虚弱）の進行を予防するために  
～動かない時間を減らしましょう～

自宅でも出来るちょっとした運動で体を守ろう！

- 座っている時間を減らしましょう。
- 筋肉を維持しましょう！関節も固くならないように気を付けて。
- 日の当たるところで散歩くらいの運動を心がけましょう！



しっかり食べて栄養をつけ、バランスの良い食事を！

お口を清潔に保ちましょう。しっかり噛んで、できれば毎日おしゃべりを。

- 毎食後、寝る前に歯を磨きましょう！
- お口周りの筋肉を保ちましょう。電話も活用し、意識しておしゃべりしましょう。(鼻歌を歌う、早口言葉もオススメです)

家族や友人との支え合いが大切です！

- 孤独を防ぐ！近くにいる者同士や電話などを使用した交流を。
- 買い物や生活の支援、困ったときの支え合いを。

倉吉市 健康推進課



公民館をご利用いただく際、使用日誌にご記入のほどよろしくお願ひいたします。また、土日祝日や平日夜間ご利用の場合は、事前に鍵の借用を公民館にてお願いします。

館報記事募集!!

掲載希望の記事などがございましたら、北谷公民館までご連絡下さい。お待ちしております！【原稿締切:毎月25日】