

【5月の行事】

調整中	午前 5:00	長寿会美化作業
20日(水)	午後 8:00	字誌編集委員会

【その他の行事】

【6月の行事】

7日(日)	午前 9:00	ゴージャス勝負 (宇堅長寿会)
8日(月)	午後 2:00	宇堅守の会
10日(火)	午後 2:00	EMゆがふ会
調整中	午前 9:00	区内清掃 (雨天順延)
23日(火)	午前11:30	慰霊祭 (戦後75年)

【その他の行事】

【7月の行事】

調整中	午前 9:00	長寿会がらみゴルフ大会 (発電所)
-----	---------	-------------------

【その他の行事】

新型コロナウイルス感染症の状況により、左記の行事予定は変更が生じます。ミニデイは当面中止です。

春日傘足元フーツのままにして

句集『舞扇』(RII作)
日傘にもいろいろとあるんですね(メモメモ)。

静かなゴールデンウィークが終わり、若夏の季節です。

目に見えないウイルスに勝てません。自然という手のひらの上で転がされていることを改めて認識。環境汚染や戦争の問題など、もつと謙虚になる必要がありますね。



定期総会にCSM

感染防止のために、「定期総会」を延期しましたが、今後も予断を許さない状況です。会則で、5月末までの開催となっております。執行部では、左記の案で対処します。

- ◆第1案…5月24日開催
- ◆第2案…評議委員会への委任
出席できない世帯、委任を希望する世帯は、委任状を公民館にお届け下さい(ファックスでも構いません…97333558)。

詐欺に注意

今回も新型コロナウイルス感染症を利用して、詐欺を行う動きが見られています。特に10万円の生活補償費に絡む電話などには注意です。様々な方法でだます手口があります。周囲の方々に相談してください。

資料案内

資料名
「新型コロナウイルス感染症市民向け感染予防ハンドブック」
入手先
http://www.tchoku-icnetac/control/activity/images/guide/post_200316.pdf

婦人がん健診日程

うるみんでの婦人がん健診日程です。宇堅の指定日は6/23です。それ以外の日も受診できます。注意：保険証を持参すること
※受付：午後=1:30

6	23日(火)	12	15日(火) 22日(火)
7	14日(火) 21日(火)	1	26日(火)
8	18日(火) 25日(火)	2	9日(火)
「ゆらてく」等会場もあります。日時はお問い合わせください。			
10	20日(火)		

健診日程

うるみんでの集団健診日程です。宇堅の指定日は6/16です。それ以外の日も受診できます。個別健診(医療機関に予約)もあります。注意：保険証を持参すること
※受付：午前=8:30 / 午後=1:00

6	16日(火) 宇堅 17日(水) 18日(木) 29日(月)	11	24日(火) 25日(水)
		12	12日(土) 13日(日)
7	13日(月) 19日(日)	1	27日(水) 31日(日)
8	22日(土) 23日(日)	2	20日(土)

自治会勉強コーナー

(このコーナーは面白いな、すごいなと思った地域を紹介)

町のみんなが笑顔になる活動

北海道 函館市 高丘町会

高丘町会災害時避難行動要支援者対策の取り組み

ネットワーク協議会で健闘を続け、平成28年、高丘町会がモデル地区として函館市から指定され「高丘町会災害時要支援者支援モデル事業」がスタートしました。その後、函館市は全市の町会を対象に現在、この取り組みを始めました。

高丘町会の現状は、要支援者が3名(平均年齢88歳)で最高齢の方は88歳です。この方々を助ける支援者は10名おられます。ちなみにもどのような方が支援者になっているかと列記しますと、防災士、北海道地域防災マスター、消防団員、元警察官、僧侶、看護師、介護士、油類・ガス類・電気関係のスペシャリスト他となっております。この2名の支援者は支援組織を作り七つの班に所属して、平常時と災害時の役割を明記して対応に当たることとしています。

各種防災避難訓練の実施

防災避難訓練については、各種、手法を変えて毎年実施しています。主な結果は、平成29年には町会をはじめ、幼稚園、小学校、中学校、短期大学、大学、警察署、消防所、市役所の合わせて80名による大規模



函館大学付属有斗高校野球部生徒による作業

高丘町会地区防災計画の策定

高丘町会がこれまで取り組んできた各施策を大成するとともに、住民参加型のきめ細かな活動などの対処策を防災計画として、国の災害対策基本法改定の前の、平成29年5月に策定しました。今後は、この防災計画についてはページ数ではありませんが、内容をより深化していきたいと考えています。(続く)

「宇堅守の会」メンバー募集中

主な目的は、見守りの必要な方(高齢者世帯など)の把握、減災・防災等の取り組みです。無理しない活動を進めています。壮年層の参加を期待。
お問い合わせ先：公民館まで
【定例会】◆偶数月の第2月曜日
午後8時。

救急医療情報キット

高齢者の万一の緊急事態に備えて。迅速な医療処置が行えるようになります。
①かかりつけ病院
②緊急連絡先
③持病・体質等
④診察券(北-)
⑤健康保険証(北-)

【区長のドクターズ・コメント(編集後記)】
新型コロナウイルス感染症の影響で、世界的に制限された諸活動。スペイン風邪、黒死病など、見えない生き物に負けてきた歴史が多くあると思います。異常気象等の災害も含めて、自然という掌の上で転がされていることを改めて認識。環境汚染と、究極の環境と人間破壊の戦争など、宇宙船地球号の認識が必要。恣意的で唐突な全国一斉休校、利権絡みの検査抑制、補償無き自粛要請、ケチな10万円と困窮世帯の見直し、使えないマスク配布と4社目のユースピオ社、愚昧な提案(牛肉券・電子マネー)、そして、どさくさまぎれの年金法案審議、黒川高検検事長定年延長問題、憲法審議などなど(怒)。全く正義のなき、利権の政治です。これでも自公政権支持ですか？果たせマスクの責務。

	(3月末)	宇堅 (外国人除く)	うるま市全体 (外国人含む)
	人口(男/女)	1,216(637/579)	124,603(62,707/61,896)
	世帯数	476	53,746
		8(6/2)	425(309/116)



どうやって感染するの？
飛沫感染とは？
 ・感染した人の咳・くしゃみ・つば・鼻水など飛沫（とびちったしぶき）の中に含まれているウイルスを口や鼻から吸い込むことにより感染することです。
接触感染とは？
 ・ウイルスが付着した手指で鼻や口や目に触れることで、粘膜などを通じてウイルスが体内に入り感染することです。
 ・感染者がくしゃみや咳を手で押さえた後、その手でドアノブ、スイッチ、手すりなど周りの物や場所に触れるとウイルスが付きます。他の人がその物や場所を触るとウイルスが手に付着し、その手で鼻や口や目を触ることで粘膜から感染します。

気になる症状があるときに、気をつけることは？

- 発熱・咳などの症状がある場合、できる限り、外出は控えて下さい。人前に出る時や外出する時はマスクを着用し、人の多いところは避けてください。
- 毎日2回(朝、夕)体温を測ってください。
 ・体温が37.5度以上になったり、激しい咳が出たり、息苦しい等の症状がみられたら、ただちに最寄りの保健所に連絡してください。
 ・他者への感染のおそれがありますので、保健所の指示があるまで絶対に直接医療機関に行かないでください。
- 症状がある家族とは、できる限り部屋を分けましょう。症状がある家族の部屋は、窓のある換気ができる部屋にします。

感染伝播予防の徹底


家庭内の感染対策の基本は、こまめな手洗い、正しいマスクの使用、症状があるときは外出を控えること、です。
 感染症にかからない、うつさないためには、複数の対策を組み合わせることが大切です。

咳エチケット

手洗い・手指消毒

環境消毒

換気





対策1. 咳エチケットを守りましょう！


マスクは、咳やくしゃみによる飛沫やそこに含まれるウイルスなどの病原体が飛び散ることを防ぎます。


咳やくしゃみをする時は、ハンカチやティッシュ等で口と鼻を覆い、他人から顔をそむけ、1メートル以上離れましょう。


せきエチケットを守ろう

✗


✗


○


○



○


対策2. 手洗いをしましょう！

自宅に感染症を持ち込まないためには・・・
 外出時は、多くの人が触れた場所を自分も触れている可能性があるため、外出から戻った後は、流水と石けんで手を洗うか、アルコールで手指を消毒しましょう。

家の中での手洗いのタイミング(外出時も同様です)

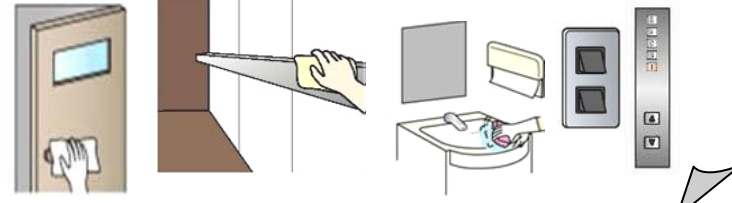
- 外出から戻った後
- 多くの人が触れたと思われる場所を触った時
- 咳・くしゃみ、鼻をかんだ後
- 症状のある人の看病、お世話をした後
- 料理を作る前
- 食事の前
- 家族や動物の排泄物を取り扱った後
- 自分がトイレを利用した後



対策3. 環境消毒


咳やくしゃみなどの症状がある人が、手で鼻や口をおさえると、手にウイルスが付きます。その手で手すり、テーブル、ドアノブなどに触れることで、ウイルスが環境表面につきます。そして、他の人がその場所を知らずに触り、自分の口、鼻、目を触れることで感染することがあります。

- 家族がよく触れる場所(部屋のドアノブ・照明のスイッチ・リモコン・洗面台・トイレのレバー等)を消毒します。
- 1日に1~2回、ドアノブ、テーブル、手すり、スイッチなど、手のよく触れるところを、薄めた漂白剤(0.05%次亜塩素酸ナトリウム水溶液)または、アルコールを含んだティッシュで拭きましょう。



対策4. 換気

<換気>
 感染症の伝播(うつる)を防ぐためには、部屋のウイルス量を下げ、部屋の十分な換気を行います。日中は1~2時間ごとに5~10分窓や扉を開けるなどして部屋の空気を新鮮に保ちましょう。



<空間>

- 症状がある家族とは、できる限り部屋を分けましょう。症状がある家族の部屋は、窓のある換気ができる部屋にします。
- 症状がある家族本人および同居のは石鹸と流水でよく手を洗い、同じ部屋などで目安として1~2メートル以内で接するときは、どちらもマスクをしましょう。

※感染した家族を看病する場合

可能であれば、部屋を分け、看病を行う人は1人で限定しましょう。看病をする人を1人で限定することで、接触のリスクを下げることができます。

看病をするときは、手袋やマスクをつけ、使用したマスクや手袋などはビニール袋に入れて袋を閉じて捨てます。看病のたびに、こまめに手洗いをします。

看病するひと毎日2回体温測定を行い、感染症状が出てこないか十分に気を付けましょう。

体夜や排泄物による目に見える汚れがある場合は、消毒液(希釈した次亜塩素酸ナトリウム(漂白剤)の希釈水に浸した使い捨てできるキッチンペーパーなどで拭きます。漂白剤を使用した場合、金属がさびてしまう可能性があるため、消毒薬で拭いたあとに水拭きを行いましょう。消毒用アルコールも効果があります。

困りごと相談窓口のご案内
 (秘密厳守ですので、お気軽にご相談下さい。)

- 【子供の健康や育児、DV関連】**
 - 児童家庭課=973-5041/4983
 - こども健康課=989-0220
- 【保育、子供の預かりや送迎関連】**
 - 保育幼稚園課=973-5427
 - ファミリーサポートセンター=070-5677-6733
- 【高齢者関連】**
 - 地域包括支援センター=972-3595
- 【心身の障がい関連】**
 - 障がい福祉課=973-5452
- 【就労・生活支援や生活保護関連】**
 - パーソナルサポートセンター=989-3972
 - 保護課=979-6552

後期高齢者医療の高額医療費 自己負担限度額について

自己負担限度額の認定証が必要です。
 相談先: 国民健康保険課(後期高齢者医療係)
 973-3202 (ファックス=974-6764)

具志川職業能力開発校: 973-6680/5954

【受付期間】

- 推薦入校選抜: 9月上旬
- 一般入校試験(第1回): 10月上旬
- 一般入校試験(第2回): 2月上旬

【訓練科名】

- 自動車整備科、電気システム科、メディアアート科、情報システム科、造園ガーデニング科、総合実務科、オフィスビジネス科

一般社団法人沖縄産業開発青年協会
 〒905-1204 沖縄県東村平良 380-1
 TEL. 0980-43-2118 (FAX. 2505)

約半年間で建設や農作業に必要な訓練を、三食付の寄宿舎生活で行います。

【職業訓練】

- 大型特殊自動車免許
- 小型移動式クレーン技能講習
- 玉掛け科
- 車両系建設機械科
- 高所作業車運転技能講習
- 車両系建設機械運転技能講習
- フォークリフト運転技能講習
- ローラー特別教育講習
- ガス溶接科
- アーク溶接科
- 刈払機特別教育
- 伐木特別教育

うるま市就職・生活支援パーソナルサポートセンター

経済的悩み、仕事探しについて、解決のお手伝いをします。

- ①時間=8:30~17:00(月~金)
- ②場所=市役所(西棟)
- ③TEL:989-3972
FAX:989-3971 (※事前予約がスムーズです!)

うるま市ひとり親家庭生活支援モデル事業

ひとり親家庭で、子どもの生活環境の改善に向けた支援を必要とし、以下の要件をすべて満たす方

- 市内に住所(原則3ヶ月以上)・児童扶養手当受給中。
- 18歳未満の児童を養育していること。
- 支援期間内に自立に向けた具体的な目標及び意欲のある方

優先される方→児童が3人以上、または1才未満乳児がいる方。

※生活保護法(住宅扶助受給者)の申請住宅に入居する方

SOSネットワーク事業

認知症高齢者の捜索のための事業です。登録により、迅速に捜索活動ができます。

- ・電話番号 098-973-5112
- ・FAX 098-982-6041

事前登録までの流れ