

みんなの伝言板

掲載について 営利を目的としないで、独自に行っているイベントや、そのサークルへの参加を広く市民に呼びかける内容とします。掲載希望号発行日の1カ月前までに企画政策課へ。

㊦=日時 ㊧=場所 ㊨=対象 ㊩=会費 ㊪=申込 ㊫=問合せ ㊬=持ち物

■ イベント

日本民謡童謡第39周年大会

㊦ 12月15日(日) 10:30 ~ 15:30
 ㊧ DMG MORI やまと郡山城
 ホール 小ホール
 ㊩ 無料
 ㊬ 日本民謡 童謡・土橋
 ☎ 070-5500-2405



ポスト・ジャズ・ライブ

㊦ 12月14日(土) 12:30 ~ 16:30
 ㊧ 昭和地区公民館 多目的ホール
 ㊨ 市内在住の人
 ㊩ 無料
 ㊬ 昭和郵便局・加藤
 ☎ 56-0755

ちょこっとしたお手伝いします

㊦ お困りの内容をお知らせいただ
 いてから日時を決めます
 ㊧ 内容により訪問場所が異なります
 ㊨ だれでも
 ㊩ 交通費程度
 ㊬ ちょこっとわかば
 ☎ 080-2508-9498

こおりやま紙芝居公演

㊦ 12月1日(日)・15日(日) 14:00 ~ 16:00
 ㊧ 三の丸会館 研修室2
 ㊨ だれでも
 ㊩ 無料
 ㊬ こおりやま紙芝居組・松本
 ☎ 090-9699-4328

使用済み切手を集めています

㊦ 各施設の開館日
 ㊧ 平和地区公民館、社会福祉会館、
 ボランティアビューロー、市民交流館
 (収集箱を設置しています)
 ㊩ 無料
 ㊬ 社会福祉協議会 福祉課
 ☎ 53-6531

■ 会員募集

三の丸囲碁クラブ(経験不問)

㊦ 毎月日曜 13:00 ~ 17:00
 (第1・3は大会、他は2回例会)
 ㊧ 三の丸会館3階 和室
 ㊨ 男女年齢不問(原則、市内在住の人)
 ㊩ 見学無料、入会費 年3,000円
 (途中入会減額あり)
 ㊬ 三の丸囲碁クラブ・吉田
 ☎ 54-1211



郡山川柳会(経験不問)

㊦ 毎月第2日曜 句会 13:00 ~ 17:00
 ㊧ 三の丸会館
 ㊨ 成人男女
 ㊩ 句会500円(見学無料)
 ㊬ 郡山川柳会・吉田
 ☎ 54-1211

フラダンスを始めませんか!

㊦ 毎月第1・2・4木曜 13:30 ~ 15:00
 ㊧ 平和地区公民館
 ㊨ だれでも
 ㊩ 入会金1,000円、月3,000円
 (見学・体験無料)
 ㊬ フラクラブ ハイビスカス
 ✉ cross713-mc75@yahoo.ne.jp

リラックスヨガ

㊦ 毎週火曜 10:00 ~ 11:00
 ㊧ 三の丸会館
 ㊨ だれでも ㊩ 1回1,000円
 ㊬ ヨガマット、タオル、水
 ㊭ ナガハラ
 ☎ 090-2013-6441

花に癒される暮らし

㊦ 毎月第2金曜 13:30 ~ 15:00頃
 ㊧ 山田町スポーツ会館(和室)
 ㊨ だれでも(男女問わず)
 ㊩ 花代1回1,000円のみ
 ㊬ 華月会・大西
 ☎ 53-9514

自作短歌を持ち寄りませんか

㊦ 毎月第2・4木曜 9:30 ~ 12:00
 ㊧ 三の丸会館
 ㊨ 中高年の初心者歓迎
 ㊩ 入会費1,000円、月1,500円
 ㊬ 短歌会・福田
 ☎ 090-3863-5786

大正琴を始めませんか!

㊦ 毎月第1・3木曜 13:00 ~ 16:00
 ㊧ 三の丸会館
 ㊨ 大正琴に興味のある人
 ㊩ 参加費無料(見学)
 ㊬ 大正琴さくら・高橋
 ☎ 090-5010-6793

たのしい英会話

㊦ 第1・3土曜 9:00 ~ 11:00
 ㊧ 南部公民館
 ㊨ 英語に興味のある人
 ㊩ 月2,500円
 ㊬ おちゃの間英会話・今井
 ☎ 090-4030-2971

小学校男女バレーボール教室

㊦ 毎週土・日曜 9:00 ~ 12:00
 ㊧ 片桐小学校 体育館
 ㊨ 県内男女小学生
 ㊩ 無料
 ㊬ 片桐VBC・河合
 ☎ 090-9878-7837

冬の感染症対策

気温が下がり空気が乾燥する冬は、コロナウイルスやインフルエンザなど感染症が流行しやすい季節です。今年はマイコプラズマ肺炎が流行しており、小児や若い人の間でも感染が増えています。

◆手洗い・消毒

流水・石鹸での手洗いやアルコール製剤による手指消毒が効果的です。外出先からの帰宅時や調理の前後、食事前には特に手を洗いましょう。共有部分(ドアノブ、手すり、スイッチ等)はアルコール消毒をしましょう。

◆マスクの着用と咳エチケット

飛沫感染防止のため、咳やくしゃみをする時は口や鼻をおおいましょう。

◆換気と湿度の保持

定期的窓を開け、室内の空気を入れ換えましょう。室内では加湿器などを使って適切な湿度(50~60%)を保ちましょう。

◆十分な休養とバランスのとれた栄養摂取

体の抵抗力を高めるために、十分な休養とバランスのとれた栄養摂取を心がけましょう。食材はしっかり加熱しましょう。

◆人混みや繁華街への外出を控える

特に体調が悪い時やインフルエンザの流行期などは、人混みや繁華街への外出を控えましょう。



感染症の種類は違っていても、基本的な予防対策は同じです。一人ひとりが意識して感染症の発症予防と感染拡大防止に努めましょう