

たつの市音楽祭実行委員会
事務局(社会教育課内)
(0791-3100)



催し

第15回たつの市音楽祭

とき 合唱部門(12団体が出演)
2月19日(土)

楽器部門(10団体が出演)
2月20日(日)

※両部門とも午前の部10時30分開演、午後の部13時開演
※開場は開演の30分前です。
※換気・消毒のため入れ替え制とします。

ところ アクアホール

入場料 無料

新宮ふるさとまつり

地域住民や各種グループが主体となつて開催します。

とき 3月13日(日)9時~12時

ところ 国指定史跡「新宮宮内遺跡」

主催 新宮ふるさとまつり実行委員会

御津公民館(0792-4501)



御津公民館まつり

公民館で活動している各グループが、日頃の成果を披露する舞台発表を行います。

とき 3月6日(日)13時~15時30分

ところ 御津公民館文化ホール

龍野ボランティア協会
(0793-6800)

新型コロナウイルス感染症の状況により内容の変更又は中止する場合があります。

催し「共通」

新宮ふるさとまつり

ボランテア協会が行っている活動を地域の方に知っていただくために、PR展を開催します。

とき 2月26日(土)10時~15時30分

ところ たつの市福祉会館

内容 活動グループパネル展示・福祉ボランテア体験(スタンブラリー)・情報提供バザー等

※当日は検温を行い体調確認の上、できるかぎりマスク着用でご来場ください。

ボランテア活動PR展
来て！見て！体験してみよう！

新宮ふるさとまつり実行委員会事務局(地域振興課内)
(0791-0251)

イベント内容

ムラの劇場 子どもたちによる歌やダンス、演奏等

ムラの遊び場 昔の遊びや土器発掘体験、地域住民による出店等

ムラの食糧庫 クッキーや野菜などの販売

森林林業に関する専門知識を学ぶ2年制の専修学校です。

受験資格 40歳以下(令和4年4月1日現在)で高校を卒業した人(卒業見込含む)

募集定員 若干名

県立森林大学校
第6期生を募集

講師 ゴドリリアンさん

参加費 3,500円(国際交流協会会員は3,200円)

定員 15名程度(先着順)

申込方法 電話受け付け

申込期限 2月17日(木)まで

申込・問い合わせ先 市国際交流協会事務局(0793-0221 祝日を除く火~土曜日9時~16時)

フランス語講座(初級)受講生を募集

フランス語で簡単な会話や、あいさつをします。アルファベットの読み方や数、単語も勉強します。

とき 2月22日(火)~3月22日(火)の毎週火曜日(全5回、9時30分~11時)

ところ 産業振興センター

試験日 3月15日(火)

試験会場 県立森林大学校

出願期間 2月16日(水)~3月9日(水)(消印有効)

者査料 2,200円

出願方法 募集要項(大学校で配布するほか、県ホームページからもダウンロード可)を確認の上、出願書類を郵送又は持参

県立森林大学校(079-0722700、〒671-4142 兵庫県一宮町能倉772-1)

フォロワー募集中！
Instagram

「いいね」をよろしく！
facebook



保健だより

各相談・講習会・教室の申し込みは右記へ

- ▶健康課(はつらつセンター内)(063-2112)
- ▶母子健康支援センター はつらつ(063-5121)
- ▶新地域振興課(075-3110) ▶旧地域振興課(072-6336)
- ▶旧地域振興課(0322-3496)

感染者が急増しています!!

新型コロナウイルス等感染症を予防しましょう



冬の「かくれ脱水」に気をつけましょう!

冬の「かくれ脱水」をご存知ですか?
脱水と聞くと、暑い夏を思い浮かべる方が多いかもしれませんが、冬にも脱水の危険が潜んでいます。「かくれ脱水」は、気づかないうちに体内の水分が失われ、脱水の一手手前となった状態のことです。脱水が進むと血液の粘度が高くなり、脳梗塞や心筋梗塞などのリスクにもつながるため、注意が必要です。

◎原因

1. 冬は湿度が低く、空気が乾燥しているため、体からの水分蒸発(不感蒸泄)が多くなる。
2. 冬は気温が低く、汗もかきにくいいため、水分補給量が減少する。特にコロナ禍である現在は、マスクを着用して過ごすことが多く、マスクには保湿効果があるため、のどが渇きにくい。
3. ウイルス感染症による嘔吐や下痢で体内の水分量が減少する。

◎症状チェック

以下のような症状がある場合は、かくれ脱水の可能性がります。

- 最近、肌の乾燥や口の粘つきがひどくなった
- やる気や食欲低下によるだるさがある
- めまい、立ちくらみがある
- 尿の色が濃くなった



◎予防ポイント

1. こまめな水分補給
⇒のどが渇いていなくても定期的に水分補給を行いましょう。コップ1杯の水やお茶(200~250ml)を5~6回/日こまめに飲みましよう。
2. 部屋の湿度の調整
⇒部屋の湿度を50~60%に保ちましよう。
3. 靴下や手袋等を履き、室内外での体の露出を減らし、水分蒸発(不感蒸泄)量を減らしましよう。

まだまだ寒い日が続きますが、上記の予防ポイントを参考に「かくれ脱水」を予防していきましょう!

新型コロナワクチン接種券の送付について

令和3年5月から7月に2回目接種を完了された方を対象に1月中に接種券を送付しています。
3回目接種を受けて頂く会場・医療機関を指定した圧着式の「指定通知はがき」を接種券に同封しています。
必ず、圧着はがきを開封し、指定内容をご確認ください。

教室・相談のご案内(事前予約必要)

自主トレーニング講習会

講習会を受講された方は、トレーニング機器が利用可能な日には自由に利用できます。



「新しい友人ができた」「階段の昇り降りが楽になった」等、良いご感想をいただいております。

対象者 40歳以上の市民(医師から運動を制限されておらず、要介護認定を受けていない方)

受講料 500円 **申込先** 健康課、旧地域振興課

日時	場所
2/14(月)13:15~15:45	はつらつセンター
3/3(木)13:15~15:45	御津やすらぎ福祉会館

プレママサロン(妊婦のつどい)

妊婦が集い、交流するサロンです。

対象者 妊婦(お子様連れの参加可能)

参加費 無料

持参物 母子健康手帳、お茶等、マスク

申込先 母子健康支援センターはつらつ

開催日	時間・場所	内容
2/16(水)	10:00~11:30 (受付9:45~)	●ミニ講座(出産準備・呼吸法等)
3/16(水)	はつらつセンター	●フリートーク ●気軽に相談コーナー