

号外!!

2020
0511

新型コロナウイルス対策号その4



公民館
news

那覇市繁多川公民館 館報 号外 2020年5月11日発行 The News of HANTAGAWA Kouminkan & Mawashi Area

みんなの頑張りで、感染者減！ もうひと頑張りで！

自分のために。大切な人のために。

金城 芳秀

沖縄県立看護大学 図書館長 兼 教授 (保健学博士)
専門分野: 疫学、公衆衛生学、保健医療情報

新型コロナウイルスは私たちの生命だけでなく、生活を脅かしています。私たち一人ひとりが試されています。「公衆衛生学」では、医学が患者個人の疾病の治療を目指すのに対し、ある集団の疾病を予防し、心身の健康維持を図ることを目的としています。今は、あくまでも3密を避け、免疫力を高めての感染予防が基本戦略となります。休校、休業、外出自粛という中で「不足、不満、不安」が広がりつつある現状ですが、ものづくり、料理、読書、運動など日ごろの習慣であっても、発想を転換し、今を楽しむことが免疫力を高めてくれます。とは言っても言うは易し、行方は難しです。そうですね。こういった社会的距離も大事にしながら「新たな空間を創造する」ことがいま求められています。



金城先生おすすめ動画 【日本赤十字社】「ウイルスの次にやってくるもの」



人から人へと広まってく、もしかしたら、ウイルスよりも恐ろしいものとは？そして、わたしたちができることは？

新型コロナウイルスは私たちの生命だけでなく、生活を脅かしています。私たち一人ひとりが試されています。「公衆衛生学」では、医学が患者個人の疾病の治療を予防し、心身の健康維持を図ることを目的としています。今は、あくまでも3密を避け、免疫力を高めての感染予防が基本戦略となります。休校、休業、外出自粛という中で「不足、不満、不安」が広がりつつある現状ですが、ものづくり、料理、読書、運動など日ごろの習慣であっても、発想を転換し、今を楽しむことが免疫力を高めてくれます。とは言っても言うは易し、行方は難しです。そうですね。こういった社会的距離も大事にしながら「新たな空間を創造する」ことがいま求められています。

新型コロナウイルスは私たちの生命だけでなく、生活を脅かしています。私たち一人ひとりが試されています。「公衆衛生学」では、医学が患者個人の疾病の治療を予防し、心身の健康維持を図ることを目的としています。今は、あくまでも3密を避け、免疫力を高めての感染予防が基本戦略となります。休校、休業、外出自粛という中で「不足、不満、不安」が広がりつつある現状ですが、ものづくり、料理、読書、運動など日ごろの習慣であっても、発想を転換し、今を楽しむことが免疫力を高めてくれます。とは言っても言うは易し、行方は難しです。そうですね。こういった社会的距離も大事にしながら「新たな空間を創造する」ことがいま求められています。



きょうからキミも
こどもシェフ!
かざりずしケーキをつくろう



材料

- ・すしごはん 3合分
- ・錦糸卵 (市販でも手作りでも OK)
- ・飾り付けの具材
A (にんじん、さいいんげん、いなりあげ)、桜でんぶ、きゅうり、ハム、かにかま、ブロッコリー等お好みで
- ・丸いケーキのわく

包丁が苦手なら、市販の材料を盛り付けするだけでも OK! ケーキ職人になったつもりでかわいくかざりましょう♡

チャレンジ!

火を使える子は、錦糸卵を自分で焼いてみよう! 卵 1 個に塩と砂糖ひとつまみ。破れにくくするには水溶き片栗粉 (水大さじ 1、片栗粉小さじ 1/2) を加える。フライパンで薄く焼いて、たたんで細切りしよう。



① すしごはんは、あたためておにぎり混ぜて作る。すし太郎などの具材入りも便利です♪



② 具材 A は細長く切って甘辛く味付けする。きゅうりはスライサーで輪切りにする。ブロッコリーはゆでておく



③ すしごはんを 3 等分してラップをしいたケーキわくの中につめる。その上に好きな具材をのせる。



④ ごはん 1→具材→ごはん 2→具材→ごはん 3 とのせたらギュッと押してから大きなお皿の上にひっくり返す。



きゅうりはスライサーを使うとカンタンに薄く切れますよ。



できあがり!!



おしえてくれた人
まーさむんつくやーすぐりむん
ゆきこさん&まさこさん

⑤ その上に錦糸卵をたっぷりつけて、ケーキのようには具材をかざりつける。ハムを半分に切っておろしと丸めて差し込むとお花ができるよ



お母さんも
よろこぶね♡

メモして、
滞在時間を
短く

公民館スタッフも
実践してます!

キャッ
シュレス
払い

感染予防のために
なにしてますか?

(買い物編)

人の少ない
時間に
行く

宅配サー
ビスを
利用

まなみ先生の
親子で楽しむ おうちあそび♪

外遊びが大好きな子どもたちも“おうち時間”が長くなっていますよね。おうちにある材料で簡単にできる小麦粉粘土遊びをご紹介します。

こむぎこ
ねんど
あそび



親子でこねこね、触り心地に癒やされますよ!



いしだ丘保育園 園長
神村 愛実先生

《つくりかた》

ボールに材料 (小麦粉 150g・水 65ml・塩少々・油少々) を入れて混ぜるだけ。食紅を入れるとカラー粘土にもなります。水はお好みで調整してくださいね。

※作る前に必ず手を洗ってください。
※ネットの情報によるとクッキー、すいとん等に活用できます。ただし食べるとその日に使ってくださいね。

運動不足解消に ストレス発散に

私のおさんぽMAP

#2 まだまみち 真珠道ハーフコース

START!

GOAL!

便利!

QRコードを読み込むと、
Googleマップで「真珠道ハーフ
コース」のルートが見れるよ!



風景ある金城町の石畳



真玉橋に到着!



急な識名坂に登ります!



国場自治会の看板が目印。あと少し!



自治会そばのココがポイント! 右へ抜けよう。



識名公園を通り抜けて上間方面へ

真珠道は琉球王国時代の軍用道路。金城町の石畳道、識名坂として繁多川自治会事務所脇から「なんくる」を経て識名老人福祉センター前を通り、旧女子短大前を真玉橋に向かう歴史の道さあ、でかけよう!



物調べすりむん 柴田一郎さん

詐欺にご注意

新型コロナウイルスに便乗した詐欺被害が増えています。

なりすまし



例:〇〇銀行です。
例:〇〇市コロナ対策室です。
など

メールや宅配



例:マスクの注文承りました。
例:マスクの送り付け
など

まずは、「おかしい」と感じたら「消費者ホットライン」に相談しましょう!

【お問い合わせ】

消費者ホットライン **188** (局番なし)

日本全国のお近くの消費生活相談窓口をご案内します

令和2年
5月5日
現在

新型コロナの影響でお困りの方へ 各種支援等情報

特別定額給付金

給付対象者1人につき
10万円

※詳しくは、総務省ホームページをご確認ください。

問 総務省コールセンター
☎ 0120-260-020
9時~18時30分

市営住宅の家賃

- 家賃減免
- お支払いの相談

問 市民住宅課
☎ 098-951-3262
平日8時30分~17時15分

高齢者のお悩み、相談ことは、お気軽に地域包括支援センターへ

繁多川 ☎ 963-6478

担当区域: 繁多川、識名2丁目・3丁目

松川 ☎ 882-1622

担当区域: 大道、松川、三原1丁目・2丁目

識名 ☎ 987-1010

担当区域: 字寄宮、寄宮3丁目、長田、三原3丁目、上間1丁目、識名1丁目・4丁目

国場 ☎ 851-9308

担当区域: 国場、仲井真、真地、上間、字識名



DV相談+

DVの悩み、ひとりで抱えていませんか?

- 電話・メール 24時間受付
- チャット相談 12:00~22:00

問 ☎ 0120-279-889

チャット相談・メールは右のQRコードから



公民館スタッフ西平博人の なかゆくい小噺 ②

吾輩は犬であるの巻

あなたにとって犬という生き物を決める要素はなんでしょう。先日、わが愛犬 パグのしし丸と散歩をしていた時の事。お母さんと小さなお子さんの二人連れが前からやってきた。いつも散歩などで子ども達とわが愛犬が遭遇すると、顔を怖がるか笑われるかでこの日もどちらかだろうと予想していた。

母「あら!ほら〇〇ちゃん、可愛いワンちゃんだよ~」

子「本当だ~!可愛いワンちゃん...じゃない!※」

というお子さんのあれは犬ではない!違う生き物だ!という納得しない怒りの声。お母さんも苦笑いで聞いている。きっとお



わが愛犬しし丸ご尊顔 吾輩は犬である

子さんなりのワンちゃんの定義があるのだろう。鼻がシュッと長く、スマートに歩くワンちゃん...

その晩、しし丸のご飯をそっと増やしたのは私の親心からである。



笑って 免疫力UP!

なはしはんたがわこうみんかん 那覇市繁多川公民館

HANTAGAWA Kouminkan

赤ちゃんからおじいちゃんおばあちゃんまで、那覇市に在住、在学、在勤の方はどなたでも利用できます。サークル活動、お部屋の貸し出し、備品の貸し出し、ロビー利用、その他社会教育に関することはお気軽にご相談ください。放課後の居場所や憩いの場所としてもご利用ください。



新型コロナウイルス感染拡大防止のため 臨時休館中

住所: 沖縄県那覇市繁多川 4-1-38

TEL: 098-917-3448

FAX: 098-835-4903

http://www.hantagawa-kominkan.com/



Facebookとインスタ
やってます♪
日々のニュースや告知は
そちらをご覧ください。

募集!

琉歌
4こまマンガ
イラスト
面白い話
子育てアイデア

公民館へ送ってね。(お名前・連絡先も)
応募は FAX・郵送・メールなんでも OK
メール: 10000idobata@gmail.com