

亀岡生き物大学2月の特別講座

《ビオトープで野鳥観察～バードコールで野鳥を呼ぼう～》

とき 2月9日(土)
午前10時～正午(小雨決行)
ところ 地球環境子ども村
内容 バードコールを作成し、
ビオトープで野鳥観察をします。

対象 どなたでも
定員 20人(先着順)
参加料 材料費として300円(バードコール1つ作成につき)
※申し込み時に作成数をお伝えください。

《元祖☆チリメンモンスター》

とき 2月16日(土)
午後1時～3時(雨天決行)
ところ ガレリアかめおか工作室
内容 チリメンジャコに混ざった小さな生き物を探すことで、
海の環境や生態系を学びます。
(きしわだ自然資料館監修)

定員 30人(先着順)
参加費 無料

《亀岡星空観望会》

とき 2月22日(金)
午後6時30分～8時(雨天中止)
ところ 地球環境子ども村
対象 どなたでも

内容 冬の星座について学習したあと、実際に星空の観察と望遠鏡で半月やすばるをみます。

定員 50人(先着順)
参加料 無料
服装 とても冷えますので防寒対策をお願いします。

＜共通＞
小・中学生は保護者同伴でお願いします。

申し込み問 1月25日(金)から電話、FAXまたは電子メールで
①申込講座名②参加者全員の氏名(お子さんは学年も)③電話番号を記入の上、次へ
地球環境子ども村

TEL26-6100、FAX26-5002
電子メール
kodomomura@city.kameoka.lg.jp
※電子メールの場合は受け付け確認の返信をします(土・日曜日、祝日休館)。
(市民力推進課)

元気アップ講座

介護予防に関心のある高齢者の皆さんに元気でいきいきとした生活を続けてもらえるよう、元気アップ講座を開催します。

《体操》

とき 2月18日(月)
午前10時～11時30分
内容 音楽にあわせた楽しい体操で健康づくりをしましょう。

講師 NPO法人元気アップ
AGEプロジェクト
募集期間 1月25日(金)～2月8日(金)

《スクエアステップ》

とき 2月25日(月)
午前10時～11時30分
内容 マス目のマットを使って色々なパターンのステップを行う運動です。転倒予防に効果が期待できます。

講師 長尾淳子^{ながおしゆんこ}さん
募集期間 1月25日(金)～2月18日(月)

＜共通＞
ところ あんしん長寿センター
(ガレリアかめおかエイジレスセンター内)

対象 65歳以上の人
定員 25人(応募多数の場合は抽選)
参加料 無料
申し込み問 あんしん長寿センター
TEL29-2133
(高齢福祉課)

感染性胃腸炎(ノロウイルスなど)を予防しましょう

感染性胃腸炎はウイルスや細菌などが原因で起こる、消化器(下痢・嘔吐など)の感染症です。
特にノロウイルスによる感染性胃腸炎は冬に流行することが多く、感染力も強いいため、手指や食品を介して感染がひろがります。

主な症状: 嘔吐、激しい下痢、吐き気、腹痛など

潜伏期間: 24～48時間

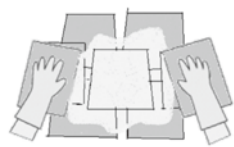
予防策: ・調理前や食事前、トイレの後などにはしっかり手洗いをしましょう。
・調理器具は洗浄や消毒をして清潔に保ちましょう。
・食品は十分加熱(中心部を85℃以上で90秒以上)してから食べましょう。

アルコール消毒だけでは、ノロウイルスにほとんど効果がありません!

吐物処理のポイント

☆処理の際は使い捨てのマスク・手袋・エプロンを着用しましょう!

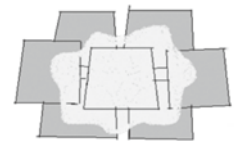
吐物にペーパータオルなどをかぶせ、消毒液をかけます。外側から内側に向かって、静かに拭き取ります。



拭き取った吐物や使用済み手袋などは、ビニール袋に入れます。ビニール袋に消毒液を入れて、より効果的に消毒します。



汚染された床などを、消毒液または加熱によって消毒します。処理をした後は、必ず手洗いをしましょう。



京都府南丹保健所感染者情報より引用
(健康増進課)

自転車盗多発中 必ず鍵(ツーロック)を掛けましょう! 亀岡警察署