

地域のみなさまをサポートします！

そだなすタイムズ



2024
4月
Vol. 1 (隔月刊)



『市民活動ネットワークセンターみさわ(愛称:そだなす館)』は、市民の皆さんが自主的に行う公益的活動(まちづくりやボランティアといった、営利を目的としない活動)を支援するための施設です。活動のために必要な情報収集、会報やチラシの作成やミーティング等お気軽にご利用ください。

***イベント紹介です。**

●三沢市連合町内会

●こもも三沢チーム

第77回

グリーン大作戦

令和6年
とき 4月21日(日)
午前8時~11時
※小雨決行・雨天中止
※最終決定は町内会長にて

参加しまじろい人は
「世帯から1人は」

どこも 三沢市全域

4月 参加費無料

あそびば こっこ

4月17日(水) 10:00~11:30
三沢中央公園
お友達とボール転がしやシャボン玉遊びなど、お外遊びをみんなで楽しもう♪桜が咲いていたら、みんなでお花見もしましょう♪

4月23日(火) 10:00~13:30
三沢キッズセンター
そらいえ1階支援室
(ミルキールーム向いのお部屋)
新聞プールや木のおもちゃで室内でもおもしろ遊んじゃおう♪おさがりの洋服もあるよ!

あそびばこっことは
「みんなで子育てしよう」をモットーに、みんながながる遊び場、居場所作りを行っています。
対象:妊婦さん、0歳から誰でも

※お昼ご飯を食べるスペースを設けていますので、ご利用ください。
NPO法人子育てオーダーメイド・サポートこもも 三沢チーム
詳細はInstagramの投稿をご覧ください。お問い合わせ・お申込みは前日までに公式LINEより「三沢あそびばこっこ申込み」お名前、お住いの市町村名、お子さんのお名前と月齢をご記入し送信してください。当日の飛び込み参加も大歓迎!
BNPO COMOMO

主唱/三沢市連合町内会 協力/三沢市

協賛/協同組合 三沢建設業協会・三沢建設業関連団体協議会・三沢ロータリークラブ・三沢ライオンズクラブ
三沢木崎野ライオンズクラブ・ガールスカウト青森第3団・小さな親切運動の会
三沢東ロータリークラブ・三沢青年会議所・三沢インターアクトクラブ
三沢市子ども会育成協議会・三沢ショッピングセンター

■クリーン大作戦当日本部
市民活動ネットワークセンターみさわ「そだなす館」

■ごみの分別等についてのお問い合わせは、
三沢市清掃センター ☎59-3331へ。

町内会に加入しましょう!

おらほのそだなす館さ、来てけで!

- 土・日曜もやってる! 21:00までやってる!
- 会議室使用は無料! 会報やチラシづくりに、充実の設備!*

設備の使用につきましては、団体登録(無料)が必要です。(*)

- ・裁断機
- ・紙折り機
- ・コピー、印刷機
- ・PC



開館時間 月~土曜日 9:00~21:00
日曜日 9:00~16:30
★事務員が常駐しております。

休館日 祝祭日、年末年始

四月だ！春だ！元気いっぱい活動しよう！

春は名のための風の寒さや・・・を乗り越え、春の足音は刻々と近づいて来ています。ポカポカ陽気に誘われてゲートボール、グランドゴルフ、ウォーキングなど身体を動かす機会や趣味の集まりなど人と人との触れ合いが増す季節でもあります。そこで注意して頂きたいのが健康管理です。インフルエンザ、コロナ、はしか等まだまだ油断出来ない日々ですが、私たちにできる事はする。をモットーに楽しく快活に春を満喫したいものですね。是非、下表を参考にしてご自愛ください。

インフルエンザの患者さん・ご家族・周囲の方々へ

インフルエンザにかかった時は、飛び降りなどの異常行動をおこすおそれがあります。
特に発熱から2日間は要注意！
窓の鍵を確実にかけるなど、異常行動に備えた対策を徹底してください。

●異常行動による転落等の事故を防ぐためのお願い

- インフルエンザの患者さんでは、抗インフルエンザウイルス薬の服用の有無や種類にかかわらず、異常行動に関連すると考えられる転落死等が報告されています。
- 異常行動は、①就学以降の小児・未成年者の男性で報告が多い(女性でも発現する) ②発熱から2日間以内に発現することが多いことが知られています。

異常行動の例



突然立ち上がって部屋から出ようとする
興奮して窓を開けてベランダに出て、飛び降りようとする
人に驚かれる感覚を覚え、外に走り出す

突然笑い出し、階段を駆け上ろうとする 自宅から出て外を歩いている、話しかけても反応しない 異常なことを言い出し、泣きながら部屋の中を動き回る など

●万が一の転落等の事故を防止するため、発熱から少なくとも2日間は、就寝中を含め、特に小児・未成年者が容易に住居外へ飛び出さないために、例えば、以下のような対策を講じてください。



玄関や全ての部屋の窓を確実に施錠する(内鍵、チェーンロック、補助錠がある場合は、その活用を含む)
窓に格子のある部屋がある場合は、その部屋で寝かせる
ベランダに設置していない部屋で寝かせる
一戸建てにお住まいの場合は、できる限り1階で寝かせる

咳エチケット

新型コロナウイルスを含む感染症対策の基本は、「手洗い」や「マスクの着用を含む咳エチケット」です。

■ほかの人にうつさないために
くしゃみや咳が出るときは、飛沫にウイルスを含んでいるかもしれない。次のような咳エチケットを心がけましょう。

- ・マスクを着用します。
- ・ティッシュなどで鼻と口を覆います。
- ・とっさの時は袖や上着の内側で覆います。
- ・周囲の人からなるべく離れます。

3つの咳エチケット 電車や職場、学校など人が集まるところでやろう



マスクを着用する (口・鼻を覆う) ティッシュ・ハンカチで口・鼻を覆う 袖で口・鼻を覆う 何もせずに咳やくしゃみをする 咳やくしゃみを手でおさえる

正しいマスクの着用



- 鼻と口の両方を確実に覆う
- ゴムひもを耳にかける
- 隙間がないよう鼻で覆う

首相官邸 厚生労働省 厚労省

*皆さま自慢の「〇〇」を待ってます！

そだなすタイムズでは、皆さまの自慢の『〇〇』を募集しております。俳句・短歌・川柳、作品の写真、団体紹介・会員募集など、作品や情報をお寄せください。ご連絡は当館まで。

人権・困り事相談

毎月、第2・第4木曜日に相談員がまいります。ご予約は不要です。お気軽にお越しください。

4月11日、25日、5月9日、23日
時間；9：30～15：00 Tel52-7083
場所；市民活動ネットワークセンターみさわ(そだなす館)

当館のホームページが活用できます！

新しく開設した当館のホームページを利用し、みなさんの団体のことや活動について紹介できるようになります！
特に専用のホームページをお持ちでない団体の方々へご利用になってみてはいかがでしょうか？
お気軽にお問い合わせください。

メールでも直接でもOKです！情報をお待ちしています。

info@network-misawa.net

Wi-Fi 利用出来ます。

市民活動ネットワークセンターみさわ

検索