

### 新型コロナウイルスとこころの健康

▶問合せ こども窓口 ☎079(435)0366

新型コロナウイルスの感染拡大で外出を自粛するなど今までに経験のないことが起きています。そのために、お母さんもストレスが多い状況が

ことができます。・外出が制限されており運動不足になりがちですが、三つの密(密閉空間、密集、密接)を避けながらできる運動をすると良いでしょう。(家庭でできる筋トレ、ウォーキングなど)動画なども参考になります。・楽しくリラックスできる時間や趣味など、感染リスクを増やさずに気分転換につながる自分にあったストレス発散法を見つけましょう。

・家族や友人とのつながりを大切にしましょう。直接会えなくてもSNSを使ったリ、電話をしたりすると良いでしょう。当たり前ですが、命を守ることがなにより大切だと痛感します。体も大事ですが、こころを元気に保っていきましょう。

イラストレーターのタナカサダユキさんの新型コロナウイルスが終息し、大切な人と再会できることを願った心温まる作品を紹介させていただきます。

しばらくは離れて暮らす  
**コとロとナ**  
つぎ逢ふ時は  
君といふ字に

新型コロナウイルスが終息したら、大切な人に会いにきたいですね。



続いているかと思えます。このような状況で、どのようなこころの反応がおこりやすいか、日常生活をどのように過ごし、こころを健康に保てばよいかを知っておきたいものです。

●こころの問題

- ・行動の自由が制限される状況が続くと、フラストレーションがたまり、不安や恐怖、怒りといった感情、抑うつ、眠れないといった症状としてあらわれる場合があります。
- ・このような反応は、誰にでもおこる自然な心理的反応です。新型コロナの終息や外出などの自粛の解除で状況が良くなれば、自然にくなります。
- ・こころの問題を未然に防ぐためには、こころの健康を保つ生活習慣が大切です。

●こころの健康を保つための生活習慣

- ・食事や睡眠を十分にとって、今までと同じ生活リズムを送ることで、免疫力を高め、こころの健康を保つ

## 7月のすくすく保健行事と相談

▶問合せ すこやか環境グループ ☎079(435)2611

(注) 9:00以降に警報が発令されている場合などは中止になります。

内容	日時(受付時間)/場所	対象	備考(*は持ち物)
乳児健康診査	15日(水) 13:00~13:30 福祉会館	令和2年3月生の乳児	*母子健康手帳 *問診票
10か月児健康診査	8月末日まで 時間は各医療機関による(要予約) 播磨町、稲美町、加古川市内の小児科(協力医療機関)	令和元年9月生の乳児	*母子健康手帳 *健診受診票 *健康保険証 *乳児医療受給者証
※対象者には、受診票などを郵送しますので、説明書をよく読んで指定の医療機関に予約のうえ、受診してください。 ※対象者で受診票がない場合は、すこやか環境グループへ申し出てください。			
1歳6か月児健康診査	3日(金) 13:00~13:30 福祉会館	平成30年12月生の幼児	*母子健康手帳 *問診票
3歳児健康診査	10日(金) 13:00~13:30 福祉会館	平成29年4月生の幼児	*母子健康手帳 *問診票、眼科・耳鼻科問診票 *早朝尿(5cc)

内容	日時(受付時間)/場所	対象	備考(*は持ち物)
授乳相談	28日(火) 9:30~11:00 中央公民館	おおむね1歳未満の母子	助産師が授乳方法についてアドバイスします。(予約制) *母子健康手帳、バスタオル

### 催し&施設ガイド

新型コロナウイルス感染症の対応に関係し、施設の閉館や行事の中止や延期などがあります。ホームページで確認するか、直接施設にお問い合わせください。

- 郷土資料館 ☎079(435)5000  
月曜日休館(7月の休館日 6日、13日、20日、27日)
- 中央公民館 ☎079(437)6980  
7月の休館日 19日(日)
- 図書館 ☎079(437)4500  
7月の休館日 8日(水)、22日(水)
- 地域連携交流施設(はりまデザインラボ) ☎079(437)0141  
毎週月曜日休館
- スポーツクラブ21はりま ☎079(437)2201  
7月の休館日 27日(月)
- 健康いきいきセンター ☎079(435)5578  
毎週月曜日休館
- 加古郡リサイクルプラザ ☎079(437)7671  
毎週月・火曜日休館
- 兵庫県立考古博物館 ☎079(437)5589  
月曜日休館

「播磨小学校」と「蓮池小学校」のプール一般開放を中止します

小学校プールにおける一般開放を「中止」します。例年夏季に播磨小学校と蓮池小学校のプールで実施していた一般開放を今年度は「中止」します。何とぞ、よろしくお願ひします。

▼問合せ 生涯学習グループ ☎079(435)0565

### 郷土資料館

☎079(435)5000  
7月の休館日 6日、13日、20日、27日

郷土資料館では例年オポナ

### 中央公民館

☎079(437)6980  
7月の休館日 19日

### 中央公民館の利用調整

10~12月に中央公民館の各室の使用を希望する人は、事前に窓口で申し込み手続きをしてくださいます。

### 図書館

☎079(437)4500  
7月の休館日 8日、22日

### 定例の催し

新型コロナウイルス感染症の影響で行事は調整中です。変更のお知らせは図書館のホームページ、館内掲示でお知らせします。

▼受付時間 第3日曜日以外の午前8時30分~午後5時  
▼締切日 7月31日(金)

### 第66回青少年読書感想文全国コンクールの『課題図書』紹介

- 小学校低学年
  - ・山のちようじょうの木のてっぺん (最上一平 作)
  - ・おれ、よびだしになる (中川ひろたか 文)
  - ・タヌキのきょうしつ (山下明生 作)
  - ・ながーい5ふん みじかい5ふん (リズ・ガートン・スキャンロン 文)
- 小学校高学年
  - ・ヒロシマ消えたかぞく (指田和 著)
  - ・月と珊瑚 (上條さなえ 著)
  - ・飛ぶための百歩 (ジュゼッペ・フェスタ 作)
  - ・風を切って走りたい! (高橋うらら 著)
- 中学校
  - ・天使のにもつ (いとうみく 著)
  - ・11番目の取引 (アリッサ・ホリングスワース/作)
  - ・平和のバトン (弓狩匡純 著)
- 高等学校
  - ・廉太郎ノオト (谷津矢車 著)
  - ・フラミンゴボーイ (マイケル・モーパーゴ 作)
  - ・キャパとゲルダ (マーク・アロンソン 著)
- 小学校中学年
  - ・青いあいつがやってきた!? (松井ラフ 作)
  - ・ねこと王さま (ニック・シャラット 作・絵)
  - ・ポリぶくる、1まい、すてた (ミランダ・ポール 文)
  - ・北極と南極の「へえ〜」くらべてわかる地球のこと (中山由美文・写真)

### スポーツクラブ21はりま

☎079(437)2201  
午前9時~午後7時  
7月の休館日 27日

### トレーニング教室

終了後は、総合体育館トレーニング室を利用できます。

▼日時 8月1日(出)、17日(月)午後7時30分~9時のいずれか1回

▼対象 16歳以上  
▼費用 千円  
▼申込み・問合せ 7月1日(水)から受付開始。受講料を添えてお申し込みください

課題図書について 7月1日(水)から貸し出しを開始します。1人1冊1週間。貸出中の場合は1人1冊まで、カウンターで予約を受け付けます。▶問合せ 図書館 ☎079(437)4500

**地域連携交流施設  
(はりまデザインラボ)**  
☎079(437)0141  
休館日 毎週日曜日

**ダンスちゃれんじ**

▼日時 7月2日(木)、16日(木)  
午後4時30分～5時30分  
▼費用 月会費1千500円

**グリーンボランティア募集**  
地域連携交流施設前花壇の花や緑を一緒に育てませんか?  
▼日時 7月9日(木)  
午前10時～11時30分  
※参加時間は自由です。  
**大人のぬりえサロン**  
好きな図柄を選んで思いの

ままに色を塗りましょう。ぬりえ・色鉛筆は用意してありますが、持ち込み可能です。  
▼日時 7月21日(火)  
午前10時～正午  
▼対象 どなたでも(子ども同伴可)  
▼費用 200円(材料代・お茶菓子代)  
▼申込み 不要

**県立考古博物館**  
☎079(437)5589  
7月の休館日 6日、13日、20日、27日  
**企画展 金銀銅の考古学**  
耳飾り、銅鏡など、金銀銅がつかわれた県内遺跡からの出土品や、素材となる金属を採掘した鉱山遺跡の発掘調査

の成果などを紹介します。  
▼会期 7月23日(祝)～8月30日(日)  
▼観覧時間 午前9時30分～午後6時(入場は午後5時30分まで)  
▼場所 特別展示室  
▼観覧料 大人200円 大学生150円(各種割引あり) 高校生以下無料

**加古郡リサイクルプラザ  
お楽しみ工房**

▶問合せ 加古郡リサイクルプラザ ☎079(437)7671  
9:00～16:00(休館日 月・火曜日)  
さまざまな工作で、夏をたっぷり楽しみましょう。  
▶対象 小学生以上(小学1～3年生は保護者同伴)  
※教室の参加者1人につき、同伴者は1人をお願いします。  
※マスクの着用をお願いします。  
※加古郡以外の方は2次受付から申し込みを受け付けます。



▶申込方法  
【1次受付】  
1次受付は電話での申し込みはできません。  
・郵送で申し込み  
希望する教室名と日程、時間、参加者名、年齢または学年、住所、保護者の携帯電話番号を記入、84円切手を同封のうえ下記の応募先までお送りください。  
〒675-0155 播磨町新島60  
加古郡リサイクルプラザ『お楽しみ工房』申込み係  
・インターネットフォームで申し込み  
右記のQRコードを読み取っていただくか下記のURLにアクセスのうえお申し込みください。  
<http://www.kakoeisei.or.jp/2020natu/2020otanoshimi.html>  
▶締切日 7月6日(月) 正午  
(郵送の場合は7月6日(月) 必着)  
※応募者多数の場合は抽選となります。  
※記入内容に不備がある場合は無効です。  
※抽選結果は7月12日(日)までに連絡します。(連絡がない場合は、お問い合わせください)  
【2次受付】  
7月13日(月) から、電話での受け付けを開始します。  
※2次受付では、加古郡以外の方も申し込みができます。参加費は2割増しとなります。ご了承ください。



	教室名	日程	予定時間	定員	参加費
①	<b>ガラスの写真立て</b> 板ガラスの上に色ガラスを並べて、写真立てを作ります。 ※作品は後日の引渡しになります。	8月1日(土)、 2日(日)	9:30～12:00 13:30～16:00	各4人	1,000円
②	<b>ガラスの時計作り</b> 板ガラスに模様をつけて、自分だけの時計を作ります。 ※作品は後日の引渡しになります。 【持ってくるもの】 白い紙にデザインや絵を描いておいてください。(約15cm×15cm)	7月18日(土)、 19日(日)	9:30～12:00 13:30～16:00	各4人	1,500円
③	<b>紙バンドのかご作り</b> 再生紙を使って小物入れを2つ作ります。 ※低学年でも付き添い不要。 【持ってくるもの】 V字型洗濯バサミ(小) 10個	7月18日(土) 8月2日(日)	9:30～10:15 10:30～11:15	各5人	400円
④	<b>段ボール工作</b> 廃材のダンボールを使って、手のひらサイズのひみつ基地を作ります。	7月19日(日)	13:30～16:00	8人	100円
⑤	<b>ペットボトル工作</b> ペットボトルを利用して貯金箱などを作ります。 【持ってくるもの】 500mlペットボトル 2本	7月19日(日)	9:30～12:00	8人	100円
⑥	<b>ガラスキャンドルホルダーの絵付け</b> ペンを使った絵付けです。何の絵を描くか考えておいてください。 ※作品は後日の引渡しになります。	8月10日(月)	9:30～11:30 12:30～14:30 14:30～16:30	各4人	300円
⑦	<b>ガラスの判子作り(サンドブラスト)</b> ガラスの判子に砂を吹きつけ加工し、自分の名前や好きな模様をつけた判子を作ります。 ※カッターナイフを使います。	7月26日(日) 8月8日(土) 9日(日)	9:30～12:00 13:30～16:00	各4人	300円
⑧	<b>モザイクガラスのキャンドルホルダー作り</b> シーグラス風のモザイクガラスを組み合わせてキャンドルホルダーを作ります。 ※作品は後日の引き渡しになります。 【持ってくるもの】 タオル1枚、紙ねんどで汚れてもいい服装	7月25日(土) 8月22日(土)	9:30～12:00 13:30～16:00	各4人	300円
⑨	<b>割り箸工作</b> 割り箸を使って、額縁を作ります。	8月1日(土)	9:30～10:30 11:00～12:00	各5人	100円
⑩	<b>ガラス風鈴の絵付け</b> 涼しい音色が人気を呼んでいます。ペンを使った絵付けです。何を描くかデザインや絵を考えておいてください。 ※作品は後日の引き渡しになります。	7月23日(祝)	9:30～11:30 12:30～14:30 14:30～16:30	4人	300円
⑪	<b>ガラス貯金箱の絵付け</b> ガラスで作ったかわいい貯金箱に絵付けをします。ペンを使った絵付けです。何を描くかデザインや絵などを考えておいてください。 ※作品は後日の引き渡しになります。	7月24日(祝)	9:30～11:30 12:30～14:30 14:30～16:30	4人	300円