

御笠の森小学校ランドセルクラブで レク式体力チェックを実施

10月19日(月)御笠の森小学校のランドセルクラブのみんなで6種類の体力チェックを行いました。

①着座体前屈では柔軟性、②棒反射では敏捷性、③棒バランスでは平衡性、④タオル絞りでは握力と腕力、⑤ストローでは肺機能、⑥ボトル巻き上げでは総合力をチェックしました。さて子どもたちの結果はどうだったでしょうか？

着座体前屈とタオル絞りは、男子も女子も高成績でした。でも棒反射は難しかったのか、あまり高い成績ではなかったようです。これからも毎日元気に遊んで、さらに体力を高めてほしいと思います。



④タオル絞り

①着座体前屈



⑤ストロー

②棒反射



⑥ボトル巻き上げ

③棒バランス

市民総ぐるみ防災訓練

■日時 11月28日(土)午後2時から

昨年からの災害が発生したときに被害を最小限に抑えるため、子どもから高齢者まで全ての市民が参加できる総合的な訓練として実施していますが、今年度は、新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、区民の皆さまが参加する避難訓練は中止します。

①自宅で「地震から身を守る行動」を！

14時5分頃放送の「緊急地震速報」で、自宅のテーブルの下などの安全な場所に避難してください。

②逃げタオル運動

自宅の玄関や郵便受けなど目印としてタオルを差し込みましょう。訓練終了後、タオルは元に戻してください。

▼北地域行政センター ☎(513)0226

公民館等での避難訓練はありません。

スタードームまでかへ行こう

市民星空観望会 場所：北コミュニティセンター

■11月14日(土) 午後7時～8時50分
秋の四辺形から星を探そう

頭の上のほつてきた秋の四辺形から、みずがめ座やうお座、くじら座などの秋の星座たちを見つけてみましょう。

■11月21日(土) 午後7時～8時50分
サヨナラ木星・土星

長らく夜空で輝いていた木星・土星もそろそろ見納めです。最後に木星のしま模様や土星の環を観測してみませんか。

■11月28日(土) 午後7時～8時50分
月の地形を見よう

夜空に輝くお月さま、じっくりと月のクレーターや山、海、谷などいろいろな地形の様子を見ましょう。

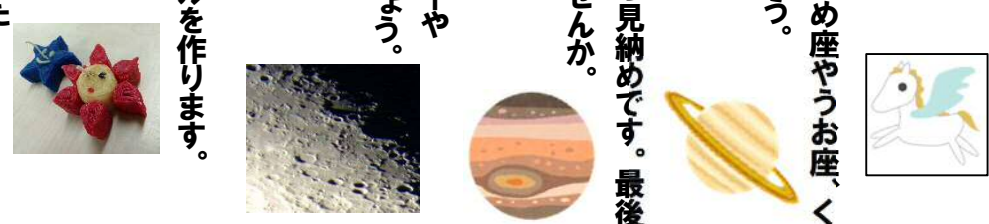
季節イベント
■11月15日(日) 午後2時～4時
手作りキャンドル工作(事前申し込みが必要)

クリスマスなどの冬イベントに向けたキャンドルを作ります。
場所：中央コミュニティセンター

■11月22日(日) 午後3時～5時
手作り望遠鏡工作(事前申し込みが必要)

まだまだ見える火星や木星、土星を自分で作った望遠鏡で眺めてみよう。月の模様もよく分かります。
場所：北コミュニティセンター

▼北パートナーシップ活動支援センター ☎(513)0099
▼中央パートナーシップ活動支援センター ☎(513)3127



天文コラム Vol.48

11月になります。歴史の教科書に載るであろう2020年もあと2か月ほどです。さて秋も深まるこの月は、ハロウィンとクリスマスに挟まれ、特にイベントもありません。

秋の夜空に上がる星々も暗く、赤い「火星」しかいまいかに感じるかもしれません。よーく見ると魅力的な神話や絵、意味を持った星座(星)たちが数多く輝いています。秋の夜長にじっくりと星座探しをしてみるのも良いかもしれませんね。

スタードームまどかでは、そんな秋の星座の探し方を学べるイベントを開催予定です。ぜひ遊びに来てください。

北コミ天文事業委託業者
TOMITA

※新型コロナウイルス感染症予防のため、各種イベントの開催が変更になる場合があります。お出かけ前にご確認ください。

来館の際はマスク着用や検温等に協力をお願いします。

健康だより 冬に流行するノロウイルスに注意！

食中毒は、夏だけではなくありません。ノロウイルスによる感染性胃腸炎や食中毒は、特に11月から2月に流行します。

ノロウイルスによる感染について

| 感染経路 | 症状 |
|--------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------|
| <食品からの感染> ・感染した人が調理などをした汚染された食品 ・ウイルスの蓄積した加熱不十分な二枚貝など | <潜伏期間> 感染から発症まで24～48時間 <主な症状> ・吐き気、おう吐、下痢、腹痛、微熱が1～2日続く。 |
| <人からの感染> ・感染者のふん便やおう吐物からの二次感染 ・家庭や施設内などでの飛沫などによる感染 | 感染しても症状のない場合や、軽い風邪のような症状のこともある。 ・乳幼児や高齢者は、おう吐物を吸い込むことによる肺炎や窒息にも要注意。 |

ノロウイルスの予防方法

◇手洗い

ドアノブや調理器具などよく触るものにウイルスを付着させ二次感染を引き起こさないよう、しっかりと手を洗うことが大切です。◇しっかりと加熱する

加熱処理をすることで、ノロウイルスを失活化させることができます。食品を加熱処理する際は、中心部が85度から90度で、90秒以上の加熱が望まれます。

▼すこやか長寿課 健康長寿担当 ☎(501)2222

大文字まつりタオルデザイン授賞式



大文字まつり記念タオルのデザイン公募に入選された猪熊太様(写真右)への授賞式が、8月21日(金)北コミュニティセンターで行われました。聖火台の火と、祭りのあかりが大野城市を明るく照らしているデザインのタオルです。来年こそは、皆さまが笑顔になり祭りを盛り上げるきっかけになれば幸いです。

今月の休館日 11月17日(火) ◆毎月第3火曜日はお休みです◆