

子ども食堂「なかよし食堂」

子どもたちに食事を提供して、温かく見守る活動を行っています。8月は弁当をお渡しします。

日時 8月8日・22日(土) 12:00~13:00
会場 ハートセンタービル(東町2-3-3)
料金 大人300円、高校生以下は無料
申込方法 当日会場で(予約する場合は前日までに電話で)
詳細 室蘭母子福祉会☎84-8730

地域食堂・輪西「土曜サロン ワニワニ」

赤ちゃんから高齢者まで年齢を問わず参加でき、うどんを提供しています。

日時 8月1日・22日(土) 11:00~12:30
会場 ワニワニクラブ(ぶらっと。てついち内)
料金 大人250円、中学生以下100円
申込方法 当日12時まで、電話または直接
詳細 同実行委員会・吉田 ☎090-5223-3969



社交ダンスサークル 会員募集

自由に踊って楽しめます。簡単なレッスンも行います。

アークスダンス愛好会

日時 8月1日から毎週土曜日 14:00~16:00
会場 スーパーアークス室蘭中央店3階
料金 1回…男性200円、女性300円(会員は年額1,000円、毎回100円引き)
若草きらんダンス愛好会

日時 8月4日から毎週火曜日 14:00~16:00
会場 生涯学習センター「きらん」
料金 1回…男性300円、女性400円(会員は年額1,000円、毎回100円引き)
申込方法 当日会場で
詳細 同サークル・斉藤☎090-6695-3470

室蘭ノルディックウォーキング協会 夏のノルディックウォーキング体験会^{無料}

ポールを使って、気軽に運動ができます。公認指導員が、歩き方やポール操作を指導します。無料貸ポールは限定15組。

対象 18歳以上の市民
日時 8月22日(土) 9:30~11:30

申込方法 当日9時から、開運公園で受け付け

詳細 同協会・黒政☎090-9087-5068



室蘭空手道連盟 カラテ体験・見学会^{無料}

運動しやすい服装で参加してください。基本動作やサンドバッグ打ちなどを行います。

対象 5歳以上
日時 8月21日(金)・25日(火) 18:00~18:50(小学生以下) 19:00~20:00(中学生以上)

会場 高橋ビル2階(中島町4-14-5)

定員 各5人程度

申込方法 事前に電話で

詳細 同連盟・樋口☎080-5594-8618

夏休みラジオ体操のお知らせ^{無料}

4月から10月まで、毎週月・水・金曜日に行っているラジオ体操ですが、夏休み期間は、次の日程で毎日行っています(雨天中止)。

どなたでも参加できます。当日、直接会場にお越しください。

日時 8月6日(木)~17日(月)の月~金曜日 6:50~

会場 清水町会館前

用意する物 汗拭き用タオル、飲み物

詳細 清水町サロン・鈴木☎23-3761

八丁平ミニバスケットボールクラブ 団員募集

男女仲良く練習しています。

見学もできます。

対象 小学生
日時 毎週4回程度 16:00~18:00
会場 八丁平小学校アリーナ
料金 月額1,500円(初回は2,500円)

申込方法 電話またはメールで

詳細 永澤☎090-7053-1106

✉r.st-1.mirao@docomo.ne.jp



室蘭アートプロジェクト「希望の光を照らしたい」^{無料}

大黒島からレーザー光を夜空に向けて投射します。室蘭港の空間全体をアート作品として、市民に向けた「希望の光」を感じ取ってもらい、明るい未来が来ることを願います。当日はFMびゅうで生放送します。車内や自宅で光やラジオ放送をお楽しみください。

日時 8月29日(土) 19:00~21:30(荒天時は30日に延期)

エピソードの募集

ラジオ放送内で紹介するエピソードを募集します。新型コロナウイルス感染症の影響で、自粛や外出制限があったときの心温まる話や、大黒島への思いなどをお寄せください。

応募方法 8月25日まで、住所・氏名・年齢・性別・電話番号またはメールアドレス・希望するペンネームを記入し、ファクスまたは郵送で

詳細 ㈱チューミュージック・荒井☎090-2696-8623 ㊚011-826-5397

☎060-0041 札幌市中央区大通東4-4-23ベニーレ大通東ビル4階



新型コロナウイルス感染症の予防のため、外出時はずっとマスクを着用していますが、夏場は暑くて熱中症が心配です。国が示す「新しい生活様式」はいつまで続けられればよいのでしょうか。

お答えします

「新しい生活様式」とは、感染予防の基本である「人との距離をとること」「手洗い」「マスクの着用」「3密を避ける」などを日常生活に取り入れることであり、北海道では「新北海道スタイル」として、市民の皆さんにも実践をお願いしています。

マスクの着用は、他の人への飛沫を防ぐという意味で大きな効果があります。一方で、気温が上昇する夏場は、マスクの着用が熱中症のリスクを高めることも指摘されているので、こまめな水分補給とともに、臨機応変な対応が必要です。

屋内の施設利用時や人と近くで会話をするとき、公共交通機関内などではマスクを着用し、屋外では人との距離を十分とって(できれば2メートル)マスクを外すなど工夫してください。また、2歳未満の子どもはマスクの着用が不要とされています。

「新しい生活様式」は今後も継続して取り組む必要がありますので、ご理解とご協力をお願いします。

(健康推進課 ☎45-6610)

マスクはずっとしななければいけないの？

