



公民館からのお知らせ

令和5年度 川路地区 二十歳の集い

1月7日(日)13時から公民館で開催します。

飯田市では二十歳の皆さんがこれまでの人生を振り返り、成人としての自覚を改めて持つ機会として、二十歳を迎える節目の年に、式典を開催します。

(令和4年に成年年齢が18歳に引き下げられたことに伴い、これまでの成人式を新たに「二十歳の集い」として開催しています。)

凍結防止剤について

凍結防止剤は12月はじめに自治振興センターに納品される予定です。各区の役員さんは必要に応じて持って行ってください。なお、凍結防止剤の散布は市道にお願いします。ご使用の際には、置き場の壁側にある「管理簿」へご記入ください。

川路の宝写真コンテスト

「川路の宝」写真コンテストでご応募いただきました作品を、川路公民館ロビーに展示中です。
最優秀賞1点(関島豊子さん)
優秀賞3点(清水寛さん、小木曾みどりさん、小池広志さん)
優良賞6点(今村光男さん、中島良彦さん、北原ゆかりさん、塩澤明美さん、清水茂さん、自治振興センター)
佳作21点(受賞者省略)
それ以外の作品(応募者から各1点)
是非ご覧ください。
○展示期間:11月21日～12月27日

まちづくり委員会12月の予定

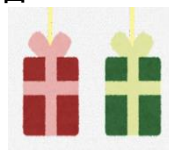
- まちづくり委員会 定例役員会
 - ・日時: 12月 5日(火) 19:00～
- まちづくり委員会 委員長・3役会
 - ・日時: 12月19日(火) 19:00～
- まちづくり委員会 区長会
 - ・日時: 12月26日(火) 19:00～

その他 12月の予定

- 介護予防教室【ほほえみ会】: 14日・28日
- さわやか会ウォーキング: 15日
- 歳末訪問(健康福祉委員会): 17日
- すくすく学級 クリスマス会: 20日
- 歴史文化セミナー: 23日
- いきいき教室: 2・3区 13日

体調確認をしてからお越しください。
水分持参してください

- 6区 5日
- 7区 6日
- 8区 8日



保健師から

インフルエンザが流行しています

【インフルエンザ予防】

- ①インフルエンザワクチンを接種しましょう
感染後に発症させる可能性を低くする、発症した場合に重症化を予防する
- ②外出後の手洗い、アルコール消毒
- ③適度な湿度の保持
乾燥すると気道粘膜の防御機能が低下する
- ④十分な栄養とバランスのとれた栄養摂取
体の抵抗力を高めるため
- ⑤人混みを避ける
人混みに行く場合は、不織布マスクを着用する

【インフルエンザにかかった場合】

- ①外出は控えましょう
- ②咳エチケットを徹底し、周りに感染させないようにしましょう
- ③安静にし、休養をとりましょう。十分な睡眠も大切です。
- ④水分を十分に補給しましょう。
- ⑤高熱が続く、呼吸が苦しい、意識状態がおかしいときは、早めに医療機関を受診しましょう。
寒くなりました。体調を崩さないように、予防を大切にお過ごしください。