

# 東太美 交流センターだより

## 6月号

開館日 月～金曜日（土日、祝日休館）  
 利用時間 9時～17時  
 時間外・休館日 （予約のみ利用可）  
 〒939-1756 南砺市土生新522-3  
 TEL・FAX：0763-55-1224  
 メール higashifutomi.kmn@gmail.com

4月から各地域づくり協議会のホームページが開設されています。

東太美地域づくり協議会ホームページは、<https://higashifutomi-kc.7104.info>です。

地域づくり協議会活動内容、事業、交流センターだより等を提示して行きますので  
 ご活用下さい。

6月

QRコード



\* 秋中福  
 \* 週一サロンは7月からの予定  
 \* 週一サロンの「なごみ」は当分の間中止  
 \* 週一サロンの都合が悪くなった場合

日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
	週一サロン なごみ中止					
	秋桜会 中止		初音会			
7	8	9	10	11	12	13
	週一サロン なごみ中止					
			胸部レントゲン 検査			
14	15	16	17	18	19	20
	週一サロン なごみ中止					
			初音会	福寿大学		
21	22	23	24	25	26	27
	週一サロン なごみ中止					
28	29	30	※胸部レントゲン検診は、予約制になっています。 受けられる方は、南砺市健康課保険係まで電話で 申し込んで下さい。電話 0763-23-2027			
	週一サロン なごみ中止					

### 東太美交流センターの使用について

4月上旬より交流センターの使用について自粛をしていただいていたしましたが、6月より使用の再開をします。尚、使用にあたりコロナウイルス感染防止対策として3密（密閉、密集、密接）を避け、マスク着用、換気、手指消毒等に努めて下さい。

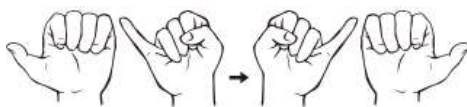
令和2年4月末現在 人口・世帯数 ※（ ）内は先月比

南砺市	世帯数	17,700戸 (+2)	福光地域	世帯数	5,966戸 (-3)	東太美地区	世帯数	340戸 (-4)
男	23,958人 (-39)		男	8,093人 (-15)		男	539人 (0)	
女	25,996人 (-47)		女	8,723人 (-14)		女	552人 (-5)	
合計	49,954人 (-86)		合計	16,816人 (-29)		合計	1,091人 (-5)	



皆さん、お変わりありませんか！  
長い間の外出自粛で不安な状況が続いています。貯筋体操をつづけてもらって、体力をつけましょう。  
なごみサロンも状況をみながら再開にむけて計画を立てています。

新型コロナウイルス感染予防の自粛生活で心身を衰えさせないために



カメさん  
せかいの  
おまえ  
あゆみの  
ものは  
どうして  
のろいの

カメよ～  
よ～  
うちで～  
ほど～  
のろい～  
ない～  
そんなに  
か～

ステイホームで家にいる時間が多くなっています。  
頭の体操も家族の方といっしょに楽しみながらやりましょう。  
しりとり(果物や野菜、地名をつかって)指の体操も、うたに合わせてやってみましょう。

主な指先体操のやり方		
足し算指曲げ	親指グーパー	指先合わせ
<p>1 左手親指を先に曲げておく</p> <p>2 「1」で両手同時に1本ずつ曲げる。順に曲げて「5」で左手小指を伸ばす</p> <p>3 10まで数えると元の状態に戻る</p>	<p>1 両手の指を開く</p> <p>2 右手親指は外、左手親指は中にして握る</p> <p>3 手を開いた後、今度は左右で親指の位置を逆にして握る</p>	<p>1 親指と人さし指の指先を合わせる</p> <p>2 親指と中指の指先を合わせる</p> <p>3 親指と薬指、親指と小指と順番に指を変える</p>

(注) 短い時間でも毎日続ける。堤喜久雄氏の資料から



## お知らせ

東太美交流センターの忘れ物です。6月いっぱい保管しますので該当者の方は取りに来てください。7月には処分します。よろしくお願いします。



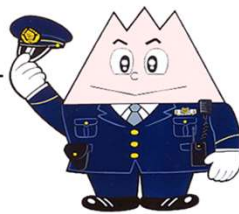
# 新型コロナウイルス感染症に乗じた 特殊詐欺に注意!

気つけられ!!

## 注意事項



- ☆ 給付金に関して、市町村や総務省等がATMの操作を指示することはありません。
- ☆ 給付金給付のため、市町村や総務省等が手数料の振込みを求めることはありません。
- ☆ 給付金給付のため、市町村や総務省等が住民の世帯構成や生年月日、銀行の口座番号等を電話や郵便、メールで問合わせをすることはありません。
- ☆ 給付金の給付等を騙った不審な電話等があった場合には、最寄の警察署や市町村等へ連絡してください。



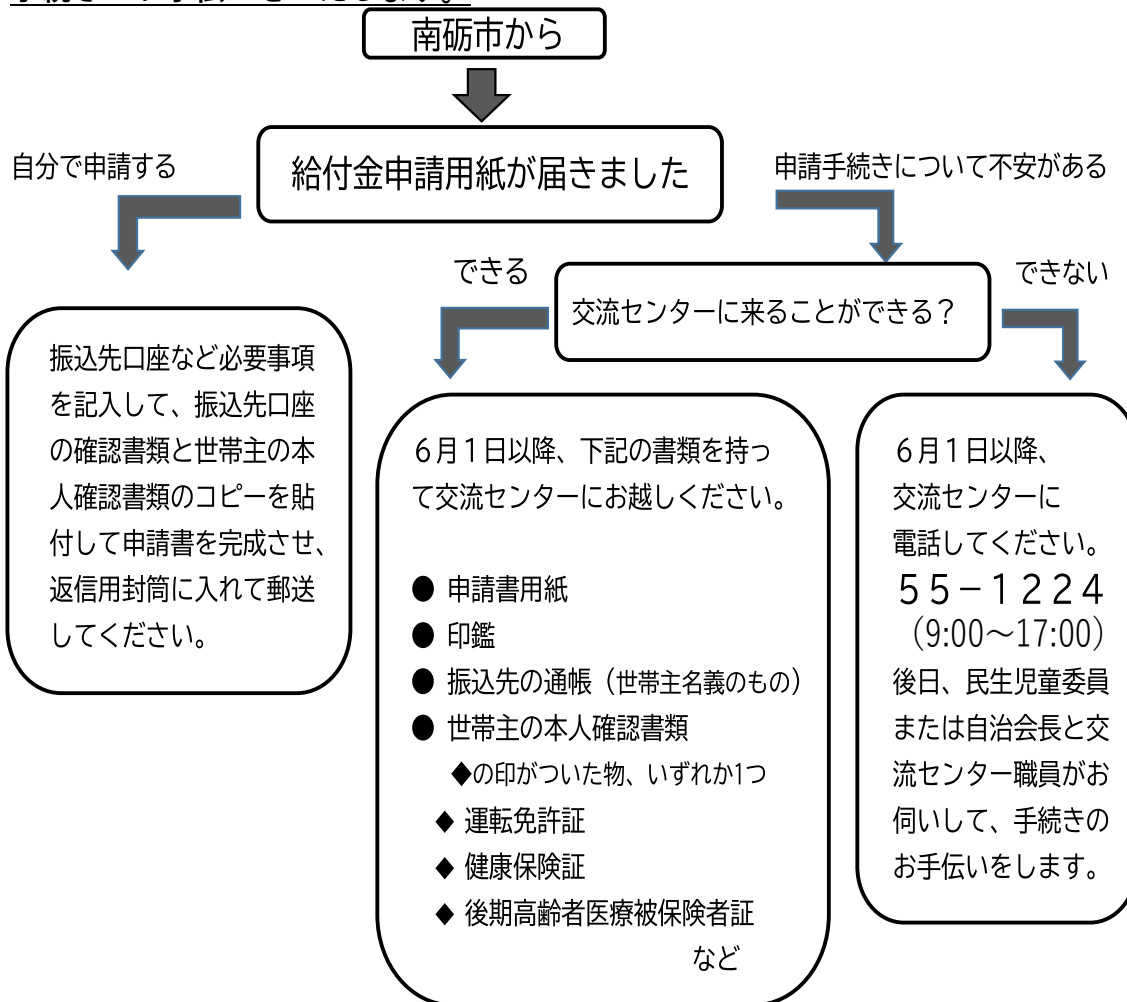
南砺警察署 生活安全課  
電話 52-0110(代表)

# 特別定額給付金(1人10万円)について

## 対 象 者

基準日（令和2年4月27日）に、南砺市の住民基本台帳に記載されている方です。給付金は原則、世帯主の方が申請して、世帯全員の分をもらうことができます。

東太美地域づくり協議会では、65歳以上の一人暮らしの方、70歳以上の高齢者のみの世帯の方などで、給付金の申請手続きについて不安のある場合は、手続きのお手伝いをいたします。



給付金申請用紙は、南砺市より5月25日から順次、世帯主宛に郵送されます。（南砺市の全世帯に郵送されますので、遅れる場合があります。）

東太美地域づくり協議会（東太美交流センター）

事務局：奥野・高島・鶴野・斉田

TEL 55-1224