

# 3月15日(日) 大平桜周辺の環境整備ご協力ありがとうございました。

今年は、新型コロナウイルス感染拡大の影響で、ほとんどのイベントが中止になりました。「大平桜まつり」も残念ながら行事を中止することになりました。ですが、大平桜まつり実行委員会では、全国から来られるお客様に気持ちよくお花見をしていただくために、おもてなしの気持ちで、朝早くから大勢の参加者の方と大平桜周辺の清掃を行いました。今年も桜の花のつぼみは多く、花見が楽しみです。ライトアップも3月21日～4月5日まで行います。是非、お出かけください。

33名の方が、ご協力してくださいました。



## 「黒沢地区 令和2年度 三総会」

日時：令和2年 4月12日(日)

場所：黒沢公民館 小ホール

黒沢地域福祉推進協議会 8時30分～  
 黒沢公民館運営推進委員会 9時30分～  
 黒沢まちづくり委員会 10時30分～

黒沢地域が元気になるよう、もっとみんなで話し合おうじゃないですか！



◎農繁期等でお忙しい時期とは思いますが、万障お繰り合わせの上、ご出席をよろしくお願いいたします。

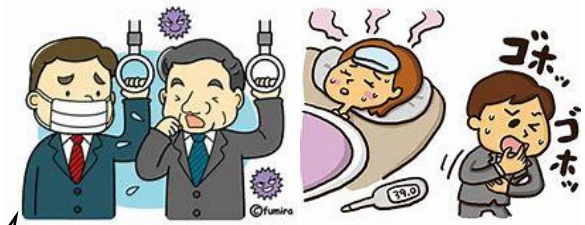
令和二年二月二十二日(土) 出雲市平田(サン・レイク)で行われた鳥根県公民館研究会の閉会式で、三陽町からは、(黒沢公民館) 石川 直美さんと(三陽公民館) 佐々木 瑞恵さんが、長年の公民館の運営及び活動推進に貢献したことで、表彰していただきました。これからも、地域の皆さんと一緒に、黒沢地域活性化のために頑張って行きますので、お力添えをよろしくお願いいたします。



# ～一人ひとりができる新型コロナウイルス感染症対策～

どうやって感染するの？

- 1) 飛沫感染 感染者の飛沫(くしゃみ・咳(せき)・つばなど)と一緒にウイルスが放出され、他者がそのウイルスを口や鼻から吸い込んで感染します。(約4メートル飛ぶと言われてます。)
- 2) 接触感染 感染者がくしゃみや咳を手で押さえた後、自らの手で周りの物に触れると感染者のウイルスが付きます。未感染者がその部分に接触すると感染者のウイルスが未感染者の手に付着し、感染者に直接触れなくても感染します。



正しいマスクのつけ方



◎手洗い

外出先からの帰宅時や調理の前後、食事前などではこまめに手を洗う。

◎普段の健康管理

普段から十分な睡眠とバランスのよい食事を心がけ、免疫力を高めておきます。

◎適度な湿度を保つ

空気が乾燥すると、のどの粘膜の防御機能が低下します。乾燥しやすい室内では加湿器などを使って適度な湿度(50～60)を保ちます。

(ときどき窓を開けて換気をしましょう。)



## 「春夏野菜教室」の様子



3月5日(木) 雨が降ったりやんだり足元の悪い中でしたが、峠田 等さんの「春夏野菜教室」に参加されたみなさんは、春から夏への農作業のお話やジャガイモなどの植え方・畑の土づくりや追肥の時期など、熱心に話を聞かれました。峠田さんは、みなさんの質問にも分かりやすくお答えされてい15ました。次回の「野菜づくり教室」は、7月を予定しております。



## 「つながる食育推進事業」 浜田港でとれる魚を使って

今月のおさかな「びびい給食レシピ」 「フリとだいこんの煮物」 -材料(1人分)-

- ブリ(角切).....35g
- 酒.....0.5g
- しょうが ※すりおろす.....0.3g
- こいくちしょうゆ.....1g
- でんぷん(かたくり粉).....4g
- 揚げ油.....3g
- だいこん ※厚いちょう切り.....40g
- 白ねぎ ※斜め小口切り.....15g
- しょうが ※しぼり汁を使用.....0.7g
- 三温糖.....1.5g
- みりん.....1.5g
- 酒.....1g
- こいくちしょうゆ.....3.5g
- 煮干し.....3g
- 水.....100g

= つくり方 =

- ① ブリに酒、しょうが、しょうゆで下味をつける。でんぷんをつけて油で揚げる。
- ② だいこんは下ゆでする。
- ③ 煮干しで出しをとり、だいこんを煮る。
- ④ だいこんが煮えたら白ねぎを加えて調味する。
- ⑤ 揚げたブリを加え、最後にしょうが汁をいれる。



## 「三隅支所からのお知らせ！」

令和2年 4月 1日から、三隅自治区内のすべての公民館は、毎週土曜日が職員不在日となります。

- ※ サークル活動等の貸館は、これまでどおり利用できます。ご利用の方は、事前に鍵を貸し出しますのでお申し込みください。日曜日に行事等がある時は、準備のため土曜日が勤務日となりますが、その場合は、振替休館日が平日になることがあります。
- ◎ 振替休館日は、公民館だより「いいね、黒沢。」にて、地域の皆様にお知らせいたします。

