

保健福祉部会から大事なお知らせです!!

宅配・送迎の 買い物支援

★買い物宅配支援 **【週1回の宅配】** 木曜・注文 → 金曜・配達 (登録料500円/月)
 ★買い物送迎支援 お店での買い物時間は1時間。ゆっくり買い物ができます。(協賛金500円/1回)

5月の買物支援バスは、コロナの影響により運休いたします。
 6月以降に関しましては、状況に合わせ対応していきたいと思っておりますので宜しくお願い致します。
 お問い合わせ：おくら夢のまちづくり協議会（小嶋） 73-0939

		6月 2日 16日							7月 7日 21日		
第1・第3 火曜日	午前	榎ノ浦	榎ノ浦アコウ前							シティーモール	バリュー
			9:30 発							9:50 着	9:55 着
			榎ノ浦アコウ前							11:05 発	11:00 発
	午後	浜泊	川口さん宅前・浜泊公民館・大泊公民館・そうず・南河原展望所・南河原公民館・中村さん宅前							シティーモール	バリュー
		大泊	10:15 発	10:18 発	10:30 発	10:33 発	10:36 発	10:38 発	10:40 発	10:55 着	11:00 着
		南河原	川口さん宅前・浜泊公民館・大泊公民館・そうず・南河原展望所・南河原公民館・中村さん宅前							12:04 発	12:00 発
午後	嵯峨瀬	嵯峨瀬漁港入口・奥浦出張所・栄林寺							シティーモール	バリュー	
	奥浦	13:30 発	13:41 発	13:42 発					14:00 着	14:05 着	
		嵯峨瀬漁港入口・奥浦出張所・栄林寺							15:10 発	15:05 発	
		6月 3日 17日							7月 8日 22日		
第1・第3 水曜日	午前	浦頭	鍋内バス停付近・赤尾さん宅前・浦頭公民館・木の口バス停・平蔵バス停・今村製油所前・六方バス停							シティーモール	バリュー
		平蔵	9:25 発	9:31 発	9:33 発	9:34 発	9:36 発	9:38 発	9:40 発	9:55 着	10:00 着
			鍋内バス停付近・赤尾さん宅前・浦頭公民館・木の口バス停・平蔵バス停・今村製油所前・六方バス停							11:10 発	11:05 発
	午後	戸岐	戸岐バス停・海鮮直売所前・堂崎公民館							シティーモール	バリュー
		戸岐向	10:25 発	10:29 発	10:34 発					10:54 着	11:00 着
		堂崎	戸岐バス停・海鮮直売所前・堂崎公民館							12:05 発	12:00 発
午後	宮原	宮原公民館							シティーモール	バリュー	
		13:01 発							13:20 着	13:25 着	
		宮原公民館							14:45 発	14:40 発	
午後	半泊	半泊教会前・観音平バス停							シティーモール	バリュー	
	観音平	14:05 発	14:16 発						14:36 着	14:40 着	
		半泊教会前・観音平バス停							15:45 発	15:40 発	

お世話になりました。



鍋内 秀喜

4月1日付の人事異動に伴い、スポーツ振興課へ異動となりました。奥浦出張所では、3年間皆様に大変お世話になりました。改めまして感謝申し上げます。これからも奥浦地区の発展のため微力ながら協力していきたいと思っておりますので、今後ともよろしくお願いいたします。

よろしくお願ひします。



入口 正俊

4月1日から五島市奥浦出張所に異動となり、おくら夢のまちづくり協議会の事務局長をさせていただきます入口正俊と申します。奥浦地域の発展に、少しでも力になれるように頑張りたいと思います。

よかところ！おくら 5月号

— もくじ —

- おくらの食物図鑑 **じゃがいも**
- 奥浦地区の人口
- 新型コロナウイルスについて学ぼう！
- おくら夢のフラワーロード
- 環境保全部会
除草・刈込 作業中
- 新型コロナウイルスの影響により中止となりました。
- お世話になりました。よろしくお願ひします。
- 買い物支援バス運行表

おくらの食物図鑑 じゃがいも

年中出回っているじゃがいもですが、旬と言えるのは春と秋の年2回で、一般的に新じゃがと呼ばれるものは、春に収穫されたじゃがいもをいいます。

新じゃがは皮が薄く、じゃがバターとかにして食べるとおいしいですね。

じゃがいもは、ご飯に比べ1/2程度のカロリーで、カロリーに気を使われている方にはお勧めなのですが、油との相性が良過ぎてカロリーが上がってしまいますので、注意が必要みたいです。

意外なのがビタミンCで、ミカンと同じくらい含まれています。

ビタミンCは、加熱に弱いイメージがありますが、ジャガイモのビタミンCは、でんぷんが包み込んで保護するので、加熱しても壊れにくいのが特徴です。

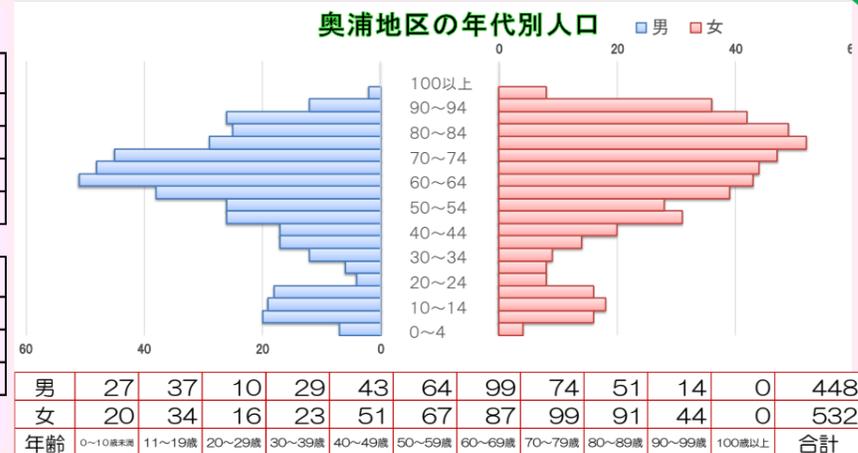
奥浦地区の人口

令和2年3月31日 現在	
総数	980 人
世帯数	574 世帯
平均年齢	58.5 歳
高齢化率	47.45 %

前月比	
総数	-7 人
世帯数	+4 世帯
高齢化率	+0.64 %

前年3月末 奥浦地区人口: 993人

奥浦地区の年代別人口



新型コロナウイルスについて学ぼう！

新型コロナウイルス感染症の予防法

参考資料 厚生労働省

新型コロナウイルス感染症拡大を防ぐために
3つの「密」を避けようにやん！



新型コロナウイルス感染症の主な経過

軽症例	<ul style="list-style-type: none"> ・のどの痛み ・咳 ・鼻水 ・熱 ・だるさなど 	発症 → 通常の風邪の症状 5~7日 → 軽快
重症例	<ul style="list-style-type: none"> ・のどの痛み ・咳 ・鼻水 ・熱 ・だるさなど 	発症 → 通常の風邪の症状 5~7日 → 症状が悪化 10日 → 入院

※現在治療にあっている医師の知見を元に作成しています。
症状や経過は個人により異なる場合があります。

家族に新型コロナウイルスの感染が疑われる場合に、 家庭でどんなことに注意すればよいのでしょうか？

ご本人は外出を避けてください。

ご家族、同居されている方も熱を測るなど、健康観察をし、不要不急の外出を避け、特に咳や発熱などの症状があるときには、職場などには行かないようにしてください。

ご家族に新型コロナウイルスの感染が疑われる場合には、同居されているご家族は以下の8点にご注意ください。

1. 部屋を分けましょう
個室にしましょう。
部屋を分けられない場合には、少なくとも2mの距離を保つこと。（仕切りやカーテンなどを設置）
2. 感染が疑われる家族のお世話はできるだけ限られた方で。
3. マスクをつけましょう
使用したマスクは他の部屋に持ち出さないでください。
マスクの表面には触れないようにしてください。マスクを外す際には、ゴムやひもをつまんで外しましょう。
マスクを外した後は必ず石鹸で手を洗ってください。
4. こまめに手を洗いましょう こまめに石鹸で手を洗いましょう。
洗っていない手で目や鼻、口などを触らないようにしてください。
5. 換気をしましょう
風の流れることができるよう、2方向の窓を、1回、数分間程度、全開にしましょう。
換気回数は毎時2回以上確保しましょう。
6. 手で触れる共有部分を消毒しましょう
7. 汚れたリネン、衣服を洗濯しましょう
汚れた衣服、リネンを取り扱う際は、手袋とマスクをつけ、一般的な家庭用洗剤で洗濯し完全に乾かしてください。
8. ゴミは密閉して捨てましょう。

「クラスター（集団感染）」「濃厚接触」などの言葉に注目が集まっています。たびたび報道されているように、1人ひとりが衛生的な行動を徹底しましょう。



「おくら夢のフラワーロード」

菜の花の見頃を過ぎた4月8日（水）、地域振興部会が平蔵公民館横の菜の花の刈り倒し作業と、10日には耕運を行って下さいました。

12日（日）には、環境保全部と地域振興部で、平和のばら保育園下と奥浦中学校横の菜の花の刈り倒し作業が行われ、少しずつ夏の準備へと取り掛かってもらっています。

例年でしたら、小中学生と合同のひまわりの種蒔きが行われていますが、今年はコロナの影響により行われません。

大変残念なことです。健康第一!!

作業に参加して下さいました、地域振興部会、環境保全部会のみなさま本当にありがとうございました。



環境保全部会



おくら夢のまちづくり協議会



昨年植樹したサルスベリとオリーブも元気に育っていますよ。

菜の花の刈り倒しが行われた4月12日（日）、場所を移動して、旧慈恵院跡地の伐採・除草作業と、跡地下から奥浦港の間の花壇の除草作業が行われました。

続けての作業だったにも関わらず、みなさん作業の手を休めることなく頑張って下さり有難うございました。

新型コロナウイルスの影響により中止となりました。

おくら夢のまちづくり協議会 令和2年度 第1回 総会 中止

令和2年度の総会は、**書面決議**と致します。

詳細は、全会員の皆様に文書を送付致しますので、ご確認の上、ご記入とご返送をお願い致します。

お手数をお掛け致しますが、ご協力のほど、よろしくお願い致します。



2020五島長崎
国際トライアスロン大会
は中止となりました。

