



公民館報 ほんじょう

令和4年7月1日

NO 381号



本庄地区公民館

674-3302

クアオルト毎日ウォーキング 本庄地区内【クアの道】

かみのやま健康ポイント対象事業
20P付与となります

☆日時 7月25日(月)午前9時30分から12時00分

☆集合場所 本庄地区公民館

持ち物 リュックなどに、タオル、水分補給用の飲み物、天候によっては雨具
※とても暑いので、うちわや扇子などあおぐ物があれば快適です。

服装 帽子・はき慣れた靴 ※日差しが強いのでご考慮下さい。

参加料 どなたでも無料です。◇当日の受付も可能です。

- ◆ 脱水症や熱中症にはくれぐれも注意しましょう。
- ◆ 日焼け対策も考えましょう。

◇問い合わせは◇
市役所健康推進課
TEL672-1111内線154
または本庄地区公民館

本庄地区公民館
スタートとゴール



坂道や舗装されていない道は、負担がかかり運動量も増えます。
チェックポイントで休憩しながら心拍数の測定を行い、無理のないように歩きます。毎日の仕事で見慣れた景色でも、歩いて来た道を振り返り眺めてみると、いつもと違う風景に出会えるかもしれません。

ウォーキングの後には、ストレッチ体操をして解散になります。

いっしょに歩きませんか

第1回グラウンドゴルフ練習会参加者募集のお知らせ

- ◆日 時 7月26日（火）午前10時00分～午前11時00分
- ◆場 所 本庄地区公民館前広場及び旧本庄小学校グラウンド
- ◆集 合 本庄地区公民館へ午前9時50分まで
- ◆持ち物 水分補給用の飲み物（各自準備して下さい）、タオル、帽子
- ◆服 装 動きやすい服装・運動靴
- ◆申込み 7月19日（火）までに本庄地区公民館へ（TEL674-3302）
- ◆その他 *雨天の時は中止です。
*用具は公民館にあります。

****第2回グラウンドゴルフ練習会は9月中旬を予定しています****

申込みのお電話、お待ちしております！



三宿交流会 参加者募集

参加希望の方は

7月13日（水）まで
本庄地区公民館へお申し込み下さい。

【674-3302】

- 参加料4,000円
*自己負担分は2,000円
- 交通手段は乗り合いで会場へ移動します。
- 11kmを歩きますので、服装や持ち物は各自考慮下さい。
- 雨天決行ですので、雨具などをご持参下さい。
- 競技ではありませんので、楽しみながら歩きましょう。

状況により中止になる場合がありますので、ご了承ください。

なお、感染予防対策を徹底して開催いたしますので、宜しくお願いします。

詳細については本庄地区公民館へお問い合わせ下さい。

クマ出没注意!

6月24日(金) 檜下地区内で目撃されております。【熊鈴】【ラジオ】【ホイッスル】など音が出る物を携帯し、自分の存在を知らせましょう。もし出会ってしまったら、刺激する行動はしないで下さい。冷静に、慌てず、ゆっくりと、落ち着いてその場から離れましょう。

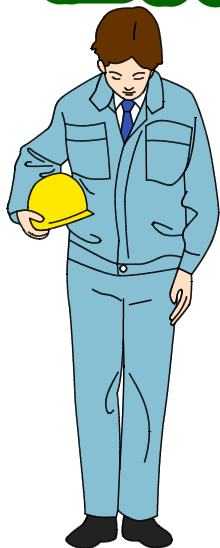


熱中症・脱水症に注意!

気温の高い日が連日続いております。室内でもかかる危険性があります。

- のどが乾かなくても、こまめに水分補給・塩分補給をしましょう。
- エアコンや扇風機を上手に活用しながら、適切な室温にしましょう。
- 体調に異変を感じたら無理をしないで早めに休息をとりましょう。
- きちんと食事をしましょう。

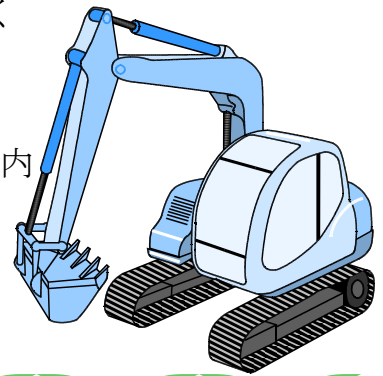
旧本庄小学校グラウンドについて



グラウンドに人工芝を張る工事が進められております。梅雨の時期で天気が悪く思うように進んでおりません。地域の皆様には大変ご迷惑をお掛けしておりますが、ご協力ご理解のほど宜しくお願いいたします。

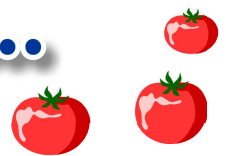
【お願い】

大変危険ですので、グラウンド敷地内には立ち入らないようにして下さい。7月上旬頃には完成予定です。

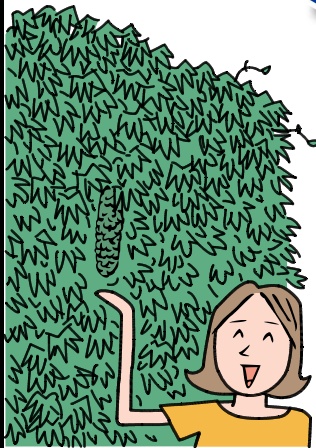


涼しい葉陰を期待して...

ゴーヤ・ミニトマト



事務室を、緑のカーテンで少しでも涼しくなるように、今年もプランターに苗を植えたりしてようやく少しだけですが育ってきました。収穫も楽しめるミニトマトとゴーヤもなかなか良いあんばいに育ち彩りを添え、7月中旬頃にはゴーヤとミニトマトを初収穫できると思います。夏の日差しはこれから本番、暑さに負けないで立派なカーテンに育ってくれることを期待しています。



行事のお知らせ



- 4日(月) 女性学級桜桃の会【一日研修】
13日(水) 地区会長会定例会
13日(水) 本庄郷ふるさとづくり協議会運営委員会
15日(金) 一般講座【一日研修】
17日(日) 河川一斉清掃
19日(火) ほんじょう街道くらぶ【体験講座】
22日(金) 女性学級「桜桃の会」【健康体操教室(健美操)】
25日(月) 毎日ウォーキング～本庄地区「クアの道」【午前】
25日(月) 県への要望活動【午後】
26日(火) 第1回グラウンドゴルフ練習会【午前】
27日(水) 地区集団健診(皆沢・三上・相生・関根)【本庄地区公民館】
28日(木) 市長と語る車座ミーティング【相生公民館】
～関根・相生・三上～
29日(金) 市長と語る車座ミーティング【本庄地区公民館】
～皆沢・檜下・赤山・柏木～

* 4日(月)・15日(金) 公民館事業のため、一日留守になりますので後日ご来館下さい。
※状況により中止又は内容を変更する場合がありますので予めご了承ください。

つつが虫に注意しましょう

ツツガムシはどんな虫

非常に小さなダニの一種で日本には120種類以上生息しています。病原体を持ち人に吸着する性質を併せ持つ種類がいて、その中のごく一部のツツガムシだけがつつが虫病の病原体を持っています。

どこから感染するの

人が出す炭酸ガスをたよりに地面で待ち構えていて、そこに腰を下ろしたり、寝そべったりすると取り付き、衣類の隙間などから皮膚の表面に入り込み皮膚(内股や脇の下、下腹部など)にくちばしを突き立て吸い付きます。

どんな病気

初めの症状は、ひどい風邪によく似ています。だるく食欲がなく、ひどい頭痛や寒気39～40℃程度の高熱が出てきます。、4、5日目になると胸や背中から腹部にかけて赤褐色の2～3ミリの発疹が現れ腕や顔にも増えていきます。

予防方法は

予防は非常に難しいのが現状です。

次のようなことをお勧めします。

- ① 野山、田畑などでは長袖長ズボンを着用し素肌の露出を少なくする。
- ② 帰宅したら入浴し、念入りに身体を洗い流す。
- ③ 脱いだ衣類を室内に持ち込まない、またすぐ洗濯する。