

山元地区 サマーフェスティバルのお知らせ

8月6日（土）、7日（日）に山元地区サマーフェスティバルを開催致します。
詳細は先に配布しましたチラシをご覧ください！！（内容の変更があります）

（続）・連載＝なぐすな山元弁＝

社会全体が共通語を自在に操ることが求められる時代の中で、山元弁は地域文化の特徴であり最も身近な文化財です。懐かしい言葉の響きにほっこりとした笑いになり楽しくなります。

傑作集

＊あんまり かまさねで くらぼうが んまえ

余計にかくはんしないで食べたほうがおいしいです。

＊はらだくさえ でんわきたら あいしょならねで すぐきろな

うそ臭い電話がきたら相手をせずすぐ切ってください。



【これからの主な予定】

8月	1日	月	市報・館報配布
	6日	土	山元サマーフェスティバル
	7日	日	山元サマーフェスティバル
	15日	月	公民館休館日
	18日	木	一般講座：バランスボール教室
	20日	土	一般講座：雑貨小物づくり
	26日	金	市長と語る車座ミーティング
	27日	土	一般講座：ピラティス教室
9月	1日	木	市報・館報配布
	3日	土	救急救命講座
	8日	木	一般講座：バランスボール教室
	11日	日	敬老会（記念品配布）
	24日	土	一般講座：ピラティス教室・花かざり作り

◎毎週水曜日開催（百歳体操・ピンポン教室）

◎公民館開催の健康事業には健康ポイントが付与されます

【山元診療所開設日カレンダー】

月	開設日・曜日					
8	2 火	9 火	19 金	23 火	30 火	
9	6 火	13 火	20 火	27 火		

やまびこ



草刈り・除草作業 お疲れ様でした

去る7月3日（日）、早朝より各地区において道路沿いの草刈り作業が、又それに先立ち道路沿いの除草剤散布作業が実施されました。道路もかなりの延長があるため、毎年ご苦勞をおかけいたしております。おかげをもちまして、道路の見通しが良くなり幅員も確保され、安全に通行が出来る様になりました。それに何よりも怪我なく実施して頂き、心から感謝いたします。特に暑さが厳しい中、又豪雨災害が心配される中ではありますが、地区の皆様方におかれましては、十分に気を付けて頂きます様お願いいたします。



救急救命出前講座のお知らせ

9月3日（土）午前10時より、上山市消防署員を講師にお招きし救急救命出前講座を開催致します。応急手当の方法等是非学んでみませんか！
詳細は別紙全戸配布チラシにてご確認ください。

土砂崩れの前兆に注意・早めの避難を！！

①がけ崩れ

崖からの水が濁る
地下水や、湧き水が止まる
斜面のひび割れがある

②地すべり

地面にひび割れ
崖から水が噴き出る
井戸や沢の水が噴き出る

③土石流

大雨なのに水位が下がる
山鳴りがする
石がながれる音がする

＊＊早めの避難が一番です。

＊＊指定避難所は山元地区公民館です＊＊

警戒レベル3・・・高齢者等避難・災害の恐れあり

警戒レベル4・・・避難指示・全員必ず避難

警戒レベル5・・・緊急安全確保・命を守る行動

指定避難所山元地区公民館には、『警戒レベル3・・・高齢者等避難』が発令されたら避難してください。山元地区では避難所まで遠い地区は、避難途中に土砂災害に合う危険性があります。近くの安全な場所に避難するのがよいでしょう。

注）避難する時は、家族・親族に避難場所を必ず連絡しておきましょう。

山元地区老人クラブ研修会

山元地区老人クラブ（会員24名）は、7月19日（火）から21日（木）まで、事業の一環である恒例の大蔵村肘折温泉へ研修旅行を行いました。

肘折温泉は今から1200年ほど前の大同2年（807年）に発見されたと伝えられています。肘を折った老僧が湯につかり、傷を治療したなど、様々な伝説があります。泉質はナトリウム塩化物泉・炭酸水素塩泉。切り傷、やけど、リウマチ・骨折などに有効な湯治場として全国にも知られている温泉です。

早朝5時。カランコロンと下駄の音が響き始めると朝市の始まりです。新鮮な野菜、山菜、笹巻ゆべし、漢方薬草など。浴衣姿のお客（今回参加者）と売り子のおばちゃんとの会話『どっから来たのやっす』参加者『肘折と変わりない所から来た』『お湯に浸かったら、すっかり疲れがとれた。来年もくっからな』おばちゃん『待ってっからな』参加の皆さんは、**のんびり湯ったり**の2泊3日 身も心も元気になりました。



山元ふれあい菜園

今年も小笠原館長が丹精込めて植栽して下さった“山元ふれあい菜園”が大変見ごろです。
トマト・ナス・ピーマン・かぼちゃ・里芋などがたわわに実っています。



＊＊ 熱中症に注意 ！（`Д´v） あっづ〜い!! ＊＊

これから、熱中症になる人が増えてきます。

こんな人は特に注意・・・乳幼児、高齢者、持病がある人、体調が悪い人

こんな日は特に注意・・・風が弱い、湿度が高い、急に暑くなった

—熱中症にならないために—

- ①のどの渇きを感じなくてもこまめに水分補給をする。
- ②無理な節電はせず適度に扇風機やエアコンを使用する。（28℃を超えない）
- ③こまめな換気、打ち水、すだれの利用。
- ④風通しのよい、涼しい服装。
- ⑤無理をせず、こまめに休憩をとる。
- ⑥日頃から栄養バランスの良い食事と体力づくり。
- ⑦短時間でも子どもを車中に置き去りにしない。



令和4年度敬老会について

9月11日（日）に予定しておりました山元地区敬老会につきまして、新型コロナウイルスの感染防止のため、昨年と同様に密集・密接が懸念される**式典を中止させていただきます、対象の方々に記念品の配布のみ**行わせていただきます。何卒ご理解を賜ります様宜しくお願い致します。