



公民館報 ほんじょう

令和5年6月30日

NO 393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24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164
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28日（金）午前9時30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20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（水）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！



第35回わらじで歩こう七ヶ宿 一緒に歩きませんか！

山形県・福島県に隣接した宮城県の「七ヶ宿町」。その昔、奥羽13大名の参勤交代路、出羽三山参りの旅人や商人・米の輸送などに利用され栄えた歴史の町。

昔人に親しまれわらじで歩いた“山中七ヶ宿街道”を舞台に、のんびりと自然と人とのふれあいを通して11kmの道のりを歩くイベントです。参加者にはTシャツ、施設利用券、茶屋でのおもてなしなど盛りだくさん。皆様の参加をお待ちしております！

- 日時/8月27日（日）
- 受付/7時20分～8時00分
- 出発/8時30分～
- 集合・出発/七ヶ宿スキー場

三宿交流会 参加者募集

参加希望の方は

7月11日（火）まで
本庄地区公民館へお申し込み下さい。

【674-3302】

- 参加料4,500円（保険代等）
*自己負担分は2,500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！

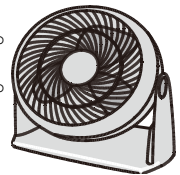
6月15日（木）赤山地区内で目撃されております。【熊鈴】【ラジオ】【ホイッスル】など音が出る物を携帯し、自分の存在を知らせましょう。もし出会ってしまったら、刺激する行動はしないで下さい。冷静に、慌てず、ゆっくりと、落ち着いてその場から離れましょう。



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。

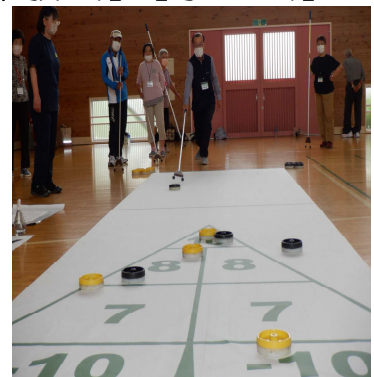


ほんじょう街道くらぶ

6月2日（金）

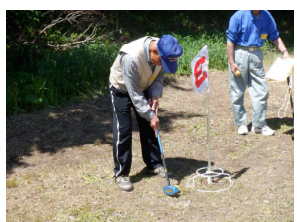
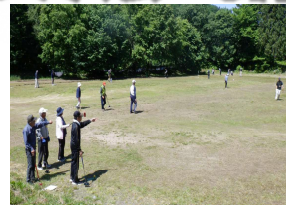
【開級式】【体験会】【学習会】

館長と担当保健師穴牛さんの挨拶で開級式は無事終了しました。【体験会】齋藤武司さん・郁子さんより説明を受けながら「シャフルボード」を体験しました。8班に分かれて対戦形式でゲームをしました。【学習会】畠山優子さんより「夏も楽しむ寄せ植え」を指導いただきました。花材（マリーゴールド・ブルーサルビア・ペチュニア・コリウス・アイビー・アンゲロニア）を手際よく植え、楽しい一日を過ごしました。



第6回地域交流グラウンド・ゴルフ大会 6月4日（日）

【三宿交流事業】二井宿・本庄・七ヶ宿の子供からお年寄りまでが一堂に集いスポーツを通して地域交流・世代間交流をしてきました。旧湯原小中学校グラウンドにて開催され、本庄より12名が参加しました。成績はどうあれ皆さん和気あいあいと楽しくプレーしてきました。名残惜しそうに「また来年も」と約束し、とても有意義な時間を楽しみました。



行事のお知らせ



6日(木) ほんじょう街道くらぶ【一日研修】1班

7日(金) 地区会長会「定例会」

9日(日) 河川一斉清掃

// 主事体育委員会「スポーツ体験会」

11日(火) 本庄地区子ども育成連絡協議会「第2回常任委員会」

14日(金) ほんじょう街道くらぶ【一日研修】2班

19日(水) 主事体育委員会「第3回全体会・第1回イベント小委員会」

21日(金) 女性学級桜桃の会「開級式・健美操」

22日(土) わんぱく広場「開級式・お楽しみ会」

24日(月) 毎日ウォーキング～本庄地区内「クアの道」【午前】

25日(火) 本庄郷ふるさとづくり協議会「第2回運営委員会」

26日(水) 地区集団健診(皆沢.三上.相生.関根)【本庄地区公民館】

// 議会報告会【本庄地区公民館】

28日(金) 第1回グラウンド・ゴルフ練習会【午前】

*6日(木)・14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。