

ひがしよか

公民館だより

佐賀市
人口 232,665人 世帯数 100,632世帯
東与賀校区
人口 8,253人 世帯数 2,925世帯
令和元年5月末現在

2019年

7月号

発行/佐賀市立東与賀公民館(東与賀農村環境改善センター) 佐賀市東与賀町大字田中425
電話/(0952)45-0375 FAX/(0952)45-7487 メール/khigashiyoka@city.saga.lg.jp
発行日/令和元年7月1日

つながる東与賀

検索

第39回 東与賀町ラジオ体操会

◇日時 令和元年8月3日(土)

【集合】午前6時30分

【開始】午前6時40分

◇場所 佐賀市立東与賀運動公園
(運動広場)

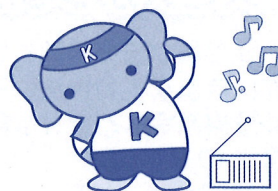
※雨の場合は、東与賀小学校体育館

小学3年生以下のお子さまは必ず保護者と
一緒に参加してください。



写真は昨年の様子です

- ◇主催 東与賀公民館
- ◇共催 東与賀まちづくり協議会(健康・福祉部会)
- ◇後援 東与賀町体育協会
- ◇問合せ 東与賀公民館(東与賀農村環境改善センター)
(電話 45-0375)



梅雨明けから多発!! 熱中症は予防が大切です

日常生活での注意

- (1) 暑さを避けましょう。
温度をこまめにチェックし、外出のときは、帽子や日傘、室内でもエアコンや扇風機等を活用しましょう。
- (2) 服装を工夫しましょう。
黒色系素材を避け、吸汗・速乾性のある素材を選び、ゆったりした衣服にしましょう。
- (3) こまめに水分を補給しましょう。
人間は、軽い脱水状態のときにはのどの渇きを感じません。のどが渇く前、あるいは暑いところに出る前から水分を補給し、活動中はこまめに水分をとるようにすることが大切です。
- (4) 急に暑くなる日に注意しましょう。
暑くなり始める時期、急に暑くなる日、熱帯夜の翌日などは注意が必要です。
- (5) 暑さに備えた体づくりをしましょう。
日頃からウォーキングなどで汗をかく習慣を身につけておくことで、夏の暑さにも適応しやすくなり、熱中症にもかかりにくくなります。
- (6) 個人の状態を考慮しましょう。
熱中症の発生には、その日の体調(二日酔い、寝不足、体調不良)が影響します。また、子どもや高齢・肥満の人、心肺機能が腎機能が低下している人等は、熱中症に陥りやすいので配慮が必要です。
- (7) 集団活動ではお互いに配慮しましょう。



令和元年度の公民館講座が始まりました♪

みどりを楽しむ教室

5月16日(木)第1回目のみどりを楽しむ教室は、東与賀農村環境改善センターの南側と東側にみどりのカーテンを作るため、ゴーヤの苗のを植えました。その後、高橋みゆき氏(グリーンアドバイザー)に、トマト、大葉、バジル、ナス、チュームの育て方について教えていただきました。



7月18日 涼を呼ぶ植物(こけ玉)づくり
9:00~10:30(木曜日)

健康教室

7月16日	笑いヨガ 江島清美氏、川原田弘子氏
9月17日	ヘルスアップ体操 小木三幸氏

10:00~11:30(火曜日)

寿大学

5月31日(金)第1回目の寿大学は、「誰もが自分らしく生きられる社会へ~ユニバーサル社会に向けて~」と題し、佐賀市社会同和教育指導員の松岡浩代氏の講義を受けました。私たちも心のバリア(社会的障害)をなくすことで、障がいのある人だけではなく、すべての人にとって暮らしやすい社会になっていくことを学びました。



7月26日	「シギの恩返し米プロジェクト」について 吉村信行氏 他
9月27日	「食と健康」 野中源一郎氏

10:00~11:30(金曜日)

ハッピークラブ

7月 9日	歌をうたおう♪ 他
-------	-----------

10:00~11:30(火曜日) (注)当初と日程が変わっています。

受講したい人は、今からでも大丈夫です。東与賀公民館(電話 45-0375 FAX 45-7487)にご連絡ください。

人と人がつながる東与賀校区の地域コミュニティーサイト

「つながる東与賀」で様々な情報を掲載していきます!公民館、子どもクラブ、まちづくり協議会など様々な記事を見ることが出来ますので、ぜひ一度ご覧ください。パソコン・スマートフォンで検索してください。

<http://www.tsunasaga.jp/higashiyoka/>

つながる東与賀 検索



<5月号掲載の記事について>

5月掲載の山田邦雄氏の文部科学大臣賞は、「スポーツ推進委員功労賞」として受賞されました。記事内容に不備がありましたこととお詫びするとともに、あらためてお祝い申し上げます。

行事予定 7月~9月

(行事等の日程が変更になる場合があります)

期日	曜日	行事名
7月 6日	土	土曜授業(小・中学校)
7月 9日	火	ハッピークラブ
7月15日	月	人権・同和教育推進地区別研修会(上町・船津北・南)
7月16日	火	健康教室(笑いヨガ)
7月18日	木	みどりを楽しむ教室
7月21日	日	休館日
7月26日	金	寿大学
7月28日	日	人権・同和教育推進地区別研修会(実久)
8月 3日	土	東与賀町ラジオ体操会

期日	曜日	行事名
8月18日	日	休館日
9月 7日	土	土曜授業(小・中学校)
9月 8日	日	休館日
		東与賀中学校体育大会
9月15日	日	東与賀町民さわやかスポーツ・レクリエーションの日
9月17日	火	健康教室(ヘルスアップ体操)
9月27日	金	寿大学
9月29日	日	東与賀小学校運動会
		人権・同和教育推進地区別研修会(立野)