





：朽網小学校  
：南曾根中学校

熱中症、けがに気をつけて毎日過ごしてね！

7/19(土)～8/25(月)



生涯学習市民講座【100年ライフくさみ咲く】  
『脱ロコモプロジェクト』

5月12日・6月9日の2回、  
リハビリセラピスト三浦慶太郎  
先生（さくら整形外科医院）の  
指導で、運動とストレッチをし  
ました。



いつまでも健康で、動ける体  
づくりを目指して皆さん頑張  
りました。  
8月、10月、12月、  
残り3回、脱ロコモ目指して  
楽しく体を動かしましょう。



昭和池清掃

～朽網校区まちづくり協議会～

6月15日(日)  
前日の雨が嘘のように晴れ、  
東朽網校区のみなさんと、  
3.6キロほどの昭和池の周りを  
半分ずつ清掃しました。  
清掃中、ウォーキングやラン  
ニングをされる方がたくさん  
おられました。



1時間余りで、きれいな  
ウォーキングコースにな  
りました。  
皆さん  
お疲れ様でした。



～妊産婦・乳幼児なんでも相談～  
のびのびランド

6月10日(火)、  
4組の親子の参加、今回は  
歯科衛生士さんも来られ  
て、歯のお話をされました。  
暑くなってくる季節、  
熱中症、食中毒に気をつけ  
てお子さんもママパパも夏  
を楽しんでね！



フリースペース  
さくらんぼ

5月27日(火)、紙コップで、  
鳴きカエルを作りました。口をパクパク、  
ゲコゲコ、あーした天気にな～れ。



6月24日  
(火)、七夕飾り  
作り、何をお願い  
でしょうか？それぞ  
れの笹にいっぱい  
飾り家に持ってか  
えりました。

ふれあいサロン  
「七夕飾りづくり」

～朽網校区社会福祉協議会～

みんなとおしゃべりしながら、  
福祉協力員のみなさんが準備  
された折り紙で、手指を使い  
色を選んで、七夕飾りをつ  
くりました。



短冊に願い事を書  
いて、地域の方  
が用意された  
笹竹に下げまし  
た。  
みなさんの願  
いが、かないま  
すように！



熱中症に気をつけましょう

今年の梅雨明けは少し早いようです。  
梅雨が終わると、いよいよ夏！  
熱中症は、いつでも、どこでも、  
だれでも、発症する危険性があります。



熱中症を防ぐには、  
「暑さ対策と水分補給」が大切です。



- ・外出時には日傘や帽子を着用
- ・室内では、冷房などで室温を調節。  
※換気もこまめに
- ・通気性のよい速乾性のある服装を。
- ・屋外・室内を問わず、のどが渇く前に  
こまめに少量ずつ、水分・塩分補給を。

LET'S SING  
WITH GUITAR!

ギターに合わ  
せて歌うのは  
気持ちいい！



声を出すことは健康にも  
も大切です。  
市民センターが憩いの場に  
なる第4火曜日の午後。

高松さんのギターに  
合わせて歌って、楽しい  
時間を過ごしませんか



地域のグループ紹介  
「はなばたけ」

朽網地域で活動される「はなばた  
け」（代表 園田愛音）は、  
障がいのある子、医療的ケアがひつ  
ような子、様々な特性のある子をも  
つ家族と支援者の会です。  
定期的に講師を招くなど、  
みんなで学ぶ場を作っています。  
6月は、消防士尾上晋太郎氏を招  
き、誰もが不安を持つ  
「もしものときの応急手当」を学び  
ました。  
7月は、「防災食を作ろう」2回目  
です。どなたでも参加できます。  
センターまで、お問い合わせ  
くださいね。

古紙回収

日 豊	23日(水)
朽網町	11日(金)
蛭子山	22日(火)
大石町	15日(火)
錦水苑	15日(火)
西 町	15日(火)
新 町	15日(火)
センター	月～土 9～17時

〈お願い〉  
雑がみ(お菓子の箱、封筒等)  
は古紙回収に出しましょう。

生活安全パトロール

4日(金)・18日(金)  
19時出発  
【集合】朽網市民センター  
どなたでも参加できますよ。

雨天の場合  
市民センター  
にお問い合わせ  
ください



ひまわり文庫 ～地域の小さな図書館～

朽網市民センターには、貸出本が  
たくさんあります。  
夏休み、小中学生の皆さんも読書  
を楽しみましょう。暑い夏、自宅  
でも、センターに来て、新しい本の世  
界でリフレッシュ！



6月に本の入替え  
をしました。

朽網中央公園清掃

～まち協からのお知らせ～

- ・日時 7月21日(月・祝日) 8時集合
- ・場所 朽網中央公園

