# ひ　ま　わ　り

（あたたかさと活力に満ちた地域を目指して！）

令和７年　７月号
発　　行
中央自治会
☎ 22 － 1368


## 「元気サロン交流会」でストレッチを楽しみました

　6月25日、フィットネストレーナーの佐々木淳子さんを講師に招き「元気サロン交流会」を
開催しました。当日は、歌や音楽に合わせて手足を動かし、椅子に座ったままでできる軽い健康体操を指導いただきました。
　この体操は家庭でも続けることができる内容で、参加された25名は、歌を歌いながら、覚えた動作をして爽やかな汗を流しました。
　また、この交流会の中で、社会福祉協議会の職員さんから4月に事業内容の改訂があった「かろやかてごねっと」についてご案内をいただきました。社協ではてごねっとの利用者とかろやかさん（協力員さん）を募集しています。　パンフレットは自治センターにもあります。

## 花の苗を配布しました

　中央自治会では6月18･19日の両日、花いっぱい運動にご協力いただける方に花の苗を配布しました。家庭で花をたくさん育てていただき、地域に花と笑顔が溢れる街にしていきましょう。

## 町道大柳線は自主防と協力して

　中央自治会と自主防災連絡協議会では、６月８日に町道大柳線の「危険個所の点検と草刈り」を実施しました。参加された皆さんお疲れさまでした。

## 歩きました！　爽やかウォーキング in 宇津戸

　中央自治会では7月1日、隣の宇津戸地区を歩く爽やかウォーキングを行ないました。宇津戸地区には町の重要文化財の地頭八幡神社棟札をはじめ多くの文化財があります。町無形文化財の「宇津戸夏の神祇」は江戸時代から伝わっており、歴史と伝統に守られた地域です。
　今回のウォーキングは、まず宇津戸自治センター長から自治会の取組みや歴史について説明をいただき、領家八幡神社を見学。その後約1.2km歩いて「おへそカフェ」に向かいました。
　参加者の多くが「一度は行ってみたかった」というカフェは築160年の古民家を改装したもの。この日はオープン時間前にお邪魔して特別メニューでもてなしていただきました。
　参加者は「暑かったけどおいしいものが食べられて、涼しくゆっくりできてとてもよかった」と感想を述べておられました。

# 今年もやります！　夏休み子ども文化事業

## 木工体験教室

と　き　7月29日(火）10時から12時
内　容　オリジナル ビー玉迷路づくり
　指導は木楽工房の森藤達哉さんと
仲間の皆さんです。※定員は30名です

## 人形劇と本の読み聞かせ

と　き　8月8日(金）10時から12時
内　容　①人形劇
　　ぐう・ちょき・ぱあの皆さん
　②絵本の読み聞かせと簡単な工作
　　甲山図書館司書の石川慶子さん

## ボッチャ・モルック体験会

と　き　8月26日（火）10時から12時
　ボッチャとモルックを両方体験します
ところ　自治センター研修室および大集会室
　指導は世羅町スポーツ推進委員さんです。

　いずれの事業も会場は自治センターです。それぞれ開催日の1週間前までに電話でお申し込みください。　また、8月25日(月)から29日(金)の5日間、9時から17時までセンターの1室を児童生徒の自主学習用に開放します。マナーを守ってご利用ください。

# 「美味しい野菜づくり研修会」を開催します

　中央自治会では、地域の産業振興の一環として安心・安全で美味しい野菜づくりの普及を図るため表題の研修会を開催します。どなたでも参加できますので、持続可能な環境にやさしい土づくり・野菜づくりに関心のある方は是非ご参加ください。

と　き　7月20日（日）午後1時30分から4時30分
ところ　中央自治センターと有機的栽培実践圃場
内　容　講話と座談会、及び現地研修（3か所）
　定員は25名です。定員になり次第締め切ります。
　中央自治センターに電話でお申し込みください。
※当日は参議院議員選挙の投票日です。投票を済ませてからご参加いただきますようお願いします。

昨年度の研修会のひとコマ

# 夏バテ予防（食事編））

　7月に入り、本格的な夏がやってきました。熱中症や夏バテに気を付けて過ごしましょう。喉ごしのよいそうめんやそばが美味しい季節ですが、炭水化物だけの食事にならないよう意識しましょう！

**行事予定　7月20日から8月26日　　状況により変更になることがあります。**

| 月　　日 | 曜日 | 使用団体及び行事 | 時　　間 | 使用場所等 |
|---|---|---|---|---|
| 7月20日 | 日 | 美味しい野菜づくり研修会 | 13：30～16：30 | 中央自治C及び各ほ場 |
| 7月26日 | 土 | 枝豆まつり（農事組合法人かみだに主催） | 7：00～15：00 | 自治センター周辺ほ場 |
| 7/28、8/4、8/18 | 月 | ひまわりサロン(C麻雀、音楽鑑賞、DVD鑑賞) | 9：00～15：00 | あさひ荘 |
| 7/29(火)、8/8(金)<br>8/26(火) | | 夏休み子ども事業（木工、人形劇、ボッチャ･モルック） | 10：00～12：00 | 中央自治センター |