

●上府町	1,355人(-4)	●国分町唐鐘	1,624人(+1)	●国分町国分	352人(+1)
●久代町	244人(±0)	●下府町	1,379人(-10)	●宇野町	246人(±0)
●下有福町	172人(-2)	●大金町	92人(-1)		



共育ひろば

ともいっく
～はまだっ子共育推進事業～



浜 養

【草木染め体験】



小学部6年生の8名が地域の方に教えてもらい、草木染め体験を行いました。地域の方から草木染めについて教えてもらい、学校の桜の木や地域の方からもらったオリーブの木でハンカチ染めを行いました。その後はアジサイを使い、地域の方から教えてもらったことを自分たちでも実践したそうです。今回の活動は地域の方が担当の先生と一昨年から繋がりがああり、染め物をやってみたらどうかという提案から地域の方と先生が直接やり取りをして生まれた活動でした。Fさんありがとうございました。

【こくふっ子広場 ～知って・備えて・体験しよう】

夏休み特別企画「こくふっ子広場」。
4回シリーズの1回目は、石西防災研究所の伊藤輝昭さんを講師に迎え、災害時に役立つ様々な講習を行いました。経口補水液の作り方、消火器の使い方、ビニール袋でご飯を炊く方法など盛りだくさんの内容でしたが、みんな真剣に取り組んでいました。今後は和楽器体験やプラ板やスライム作り、ダンスレッスン&ピタパン作りをする予定です。遊びの中にも学びのある活動にしていきたいと思います😊



熱中症対策

～飲み物～

熱中症対策にはこまめな水分補給が欠かせませんが、水分なら何でもよろしいというものでもなく、適するもの適さないものがあるようです。

カフェイン、アルコールには利尿作用があり水分の体外排泄を早めるため適していません。水分補給目的での多量摂取は避けましょう。甘い清涼飲料水などには糖が意外に多く含まれており、摂り過ぎるとペットボトル症候群を引き起こすことがあるのでご注意ください。

普段の水分補給には糖分やカフェインを含まない水やお茶が良く、麦茶にはミネラル分も含まれているのでミネラル補給にもなります。

また30分を越す労働や、スポーツなどで汗をたくさんかいた場合では水分だけでなく塩分補給も必要。市販の経口補水液や塩分タブレット等を適切に活用していきましょう。

参考：Trial-net マガジン、E-park 薬の窓口、日本気象協会



わがまち
歳時記

まちセン月1講座

《毎月第3金曜日》

活動しながら！ 学びながら！ 楽しみながら！



押し寿司教室 開催しました！

国府まちセン運営推進委員の女性メンバーが企画した「押し寿司教室」。寿司飯の間に挟む具材にはゴボウの代わりに淡竹を使ったり、木枠がなくても小さなタッパーで代用、付け合わせのそうめんには冷凍トマトのすりおろしをのせるなど、アイディア満載・おしゃべり満載の楽しい料理教室になりました。

次回はどんな企画が飛び出すか…
お楽しみに～！

8月の月1講座は… 応募殺到につき定員増員！

アイラップ活用術

【メニュー】

- ・棒棒鶏
- ・白ごはん
- ・みそ汁
- ・紅茶プリン

ご飯が炊けるアイラップを使い、調理体験を行います。調理の合間にはハザードマップを使い、自宅周辺を確認！災害時にどのような危険があるか一緒に確認してみましょう！

日 時：8月23日(金) 10～13時迄

場 所：国府まちづくりセンター

参加費：500円

持ち物：エプロン、三角巾、マスク

定 員：20名 〆 切：8月9日(金)



今後の月1講座予定

●9/20(金) 足りてる？摂れてる？調べてみるう？!(仮)

全世代に必要な栄養素のカルシウムや普段から取り入れたい栄養バランスについてのお話の後には、スペシャルスイーツ&ティータイム！

そして今話題の『ベジチェック®』を使って、野菜をどれだけ摂れてるかわかり！健康に・すこやかに・生き生きとした生活を送るための企画です。



バウンスウォーク教室

募集のお知らせ

日 に ち：8月20日(火)

服 装：動きやすい服装(デニムNG)

持 ち 物：飲み物

※バランスボール貸出あり

定 員：10名

参加方法：まちづくりセンターへ連絡ください

(☎28-1270)

【主催：バランスボール +sumugi】



★初参加の方★

※30分早めにスタートします

参加費：800円

時 間：9:00～10:30

★2回目以降の方★

参加費：500円

時 間：9:30～10:30