

赤崎地区公民館だより

5月号



あかさき

題字 山基洞宗



歳時記 皐月さつき お家で：はなびら染



お家にいるのは私にとって、普通のことですが、テレビなどで「お家お家」と耳にすると、いつもと違うことができそうな気がして、はなびら染始めました。はなびら染は、色がすぐに変わってしまったり、変色してしまうので避けていましたが、頂いたチューリップの花が満開になったり、ツツジの花がたくさん落ちて、短いながらに咲かせましょう」などと考えました。

ガラス瓶にクエン酸などで酢水を作り、散った花びらをぎゅうぎゅうになるまで毎日詰めてゆきます。三日ほど置いて出た赤い色を布などで漉して、色水を瓶に入れてそのなかに染める絹の布を入れて毎日混ぜます。熱を使わないで簡単に染まるものです。興味がある方はお問い合わせください。



ひとさか公園 草取り作業

赤崎地域の皆さん総出で公園の樹木の下草取りが行いました。朝8時頃から始めましたが、この日は朝からかんかん照りで、真夏日のような気温になりました。山本さんのお家からは、小さいお子さんも参加されました。暑い中、ありがとうございました。芝生も木々も緑眩しい季節です。ご家族でお出かけください。





公民館の植物と草刈り

公民館の広場にはキウイと藤の棚があります。強剪定されていた藤も勢いよく若い枝を伸ばしています。キウイの棚は少し弱っていますが遊具の上に乗かって持ちこたえています。近日中に新しい鉄柱に交換されるそうです。23日頃赤崎の西村敏幸さんが公民館の草刈りを行なってくださいました。すっきりと美くなりました。花壇に植えたユーカリは少し枝を整理して、ますます元気です。



ひとさか公園 芝刈りとグラウンド整備



天気予報と熱中症

熱中症は真夏に多いイメージがありますが、熱中症で搬送される人は5月頃から増えます。体がまだ暑さに慣れていない時期であるため、真夏ほど高温多湿でなくても、体温調節がうまくできないことがあるのです。

今年は新型コロナウイルス感染拡大による自粛生活で、屋外での活動や運動を控えていた方は、例年よりも暑さに対応しにくくなっていることが考えられます。また、感染予防のためにマスクをすることで、体に熱がこもりやすくなったり、息苦しくなったりして、熱中症のリスクが高まることも懸念されます。熱中症を防ぐためには、日ごろから栄養や睡眠をしっかりとして「丈夫な体をつくる」ことが大切です。少しずつ体を動かす機会を作って、汗をかくことに慣れておくのもよいでしょう。

新温泉町の10日間天気

日付	05月28日 (木)	05月29日 (金)	05月30日 (土)	05月31日 (日)	06月01日 (月)	06月02日 (火)	06月03日 (水)	06月04日 (木)	06月05日 (金)
天気	晴	晴	曇のち晴	晴	晴のち曇	晴のち曇	雨のち曇	曇	曇
気温 (℃)	21 13	22 14	25 16	25 16	25 16	26 19	23 19	23 18	26 17
降水 確率	10%	40%	40%	20%	40%	40%	90%	40%	40%

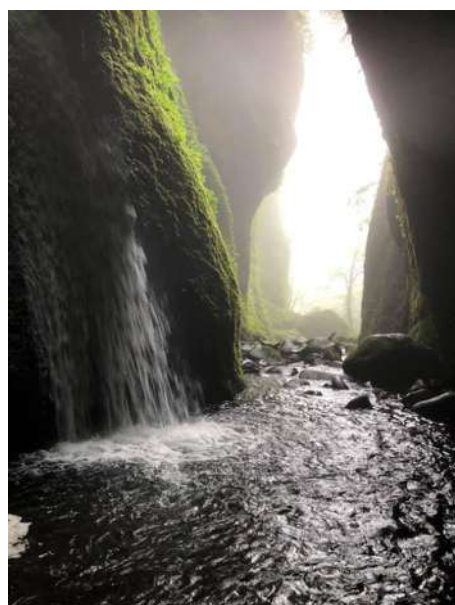
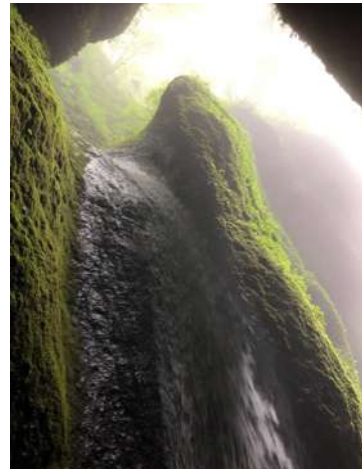
熱中症の予防・対策



日本気象協会推進「熱中症ゼロへ」プロジェクト

シワガラの滝で リフレッシュ

指杭の宮階弘志さんから『シワガラの滝』の写真をいただきました。緊急事態は解除されましたが、まだまだ人混みはできるだけ避けねばなりません。人混みから離れて自然の中で過ごせたら。。でも早速には行けない。。という人に、まずは写真で清々しさをお届けします。



新型コロナ関連情報

5月21日、兵庫県は、緊急事態宣言対象区域（特定警戒都道府県）から解除されました。しかし、依然、予断を許さない状況にあります。第2波は避けられないと言われており、インフルエンザのように秋への心構えも必要です。新型コロナウイルスは決して恐ろしい感染ではありませんが、正しい感染者の把握と、パンクしない医療体制が整っていることが必要です。誰もが安心してしあわせに暮らせる日常を取り戻すためには、人々を思いやる心とマナーがたいせつです。誰もが**心も身体も**健康でいられる工夫が大事です。手洗いも！

注意：日本小児科医会は25日、2歳未満の子どもはマスクの着用をやめるべきだとの見解を公表した。窒息や熱中症の危険があると警告する一方、新型コロナウイルス感染による子どもの重症化は少ないと指摘している。同会によると、成人と比べ気管が狭いため、マスクをすると呼吸しにくくなり窒息の恐れがあるとのこと。(毎日新聞2020年5月25日 19時04分)

新温泉町HP：お家でトレーニング動画



新温泉町HP：正しい手洗い動画



▶ かかったかなと思ったら

【帰国者・接触者相談センター】

- 平日9：00～17：30
豊岡健康福祉事務所 ☎0796-26-3660
- 休日・夜間17：30～翌9：00
兵庫県 疾病対策課 ☎090-3265-8583

▶ 相談センターなどや、かかりつけ医から

【浜坂病院への受診を勧められたら】

- 浜坂病院 ☎0796-82-1611(代))
- ＊後ほど診察のご案内をいたしますので、病院内に入らず車の中でお待ちください。

上山高原エコミュージアムプログラム

霧ヶ滝トレッキング

～ひょうご秘境の渓谷・イワナの里を求めて～

令和2年6月6日(土)

時間 午前9:00～午後15:00
集合 上山高原ふるさと館 9:00
コース 上山高原ふるさと館出発 9:00
霧ヶ滝渓谷入り口 9:40
霧ヶ滝到着 昼食 12:00
霧ヶ滝出発 13:00
霧ヶ滝出口 14:30
ふるさと館到着 15:00



持ち物 弁当、雨具、トレッキングシューズ（長靴）、登山的ケ所あり。
参加費 大人 1500円 小中学生 1000円(送迎費・保険料込み)
参加対象 小学3年生以上 小学生の場合は保護者同伴
その他 小雨決行ですが降水量の多い場合はコース予定を変更
定員 30名 定員になり次第締め切ります
※社会状況によってやむなく中止する場合があります。ご了承下さい。

6月カレンダー

明治の水路と高丸の滝散策



◆日時 6月14日(日) ※申込締切6月7日(日)
◆集合 ふるさと館 午前9時までに集合
◆定員 30名
◆参加料 大人1500円 小学生以下1000円
◆持ち物 弁当、飲み物

◆内容 青下地区にバス移動し、午前に明治の水路跡を自然観察しながら散策し、午後は『高丸の滝』に登ります。

扇ノ山新緑登山(平日版)

◆日時 6月18日(木) ※申込締切6月11日(木)
◆集合 ふるさと館 午前9時までに集合
◆定員 30名
◆参加料 大人1500円 小学生以下1000円
◆持ち物 弁当、飲み物

◆内容 小ヅッコまでバスで移動し、自然観察をしながら扇ノ山山頂を目指します。山頂で昼食をとり下山します。(畑ヶ平方面通行止の場合は往復コースとなります)

小又川トレッキング



◆日時 6月28日(日) ※申込締切6月21日(日)
◆集合 ふるさと館 午前9時までに集合
◆定員 30名
◆参加料 大人1500円 小学生以下1000円
◆持ち物 弁当、飲み物

◆内容 自然観察をしながら午前中に桂の滝、午後にはシワガラの滝までトレッキングを行います。

日	月	火	水	木	金	土
31	6月1日	2	3	4	5	6
赤口	先勝	田井いきゞ百歳体操 友引	赤崎いきゞ百歳体操 ■町ぐるみ健診(浜体) 先負	仏滅	■中止:久谷の菖蒲 綱 芒種 大安	■霧ヶ滝トレッキング 望(満月) 赤口
7	8	9	10	11	12	13
■レザークラフト体験 ■中止:湯村温泉祭り! 先勝	友引	田井いきゞ百歳体操 先負	赤崎いきゞ百歳体操 入梅 仏滅	大安	赤口 ●13:30 未定:田井12	下弦 先勝
14	15	16	17	18	19	20
■明治の水路・高丸の 友引	先負	田井いきゞ百歳体操 仏滅	赤崎いきゞ百歳体操 大安	■扇ノ山登山(上山) 赤口	■浜坂高校 サンビー ■ジオパーク見学会 先勝	友引
21	22	23	24	25	26	27
朔(新月) 夏至 大安	赤口	田井いきゞ百歳体操 先勝	赤崎いきゞ百歳体操 ■第1回人権講座(文) 友引	公民館だより発行 先負	仏滅	■ウチョウラン展(牧) 大安
28	29	30	7月1日	2	3	4
■ウチョウラン展(牧) ■ソーセージ作り体験 ■小又川トレッキング 上弦 赤口	先勝	田井いきゞ百歳体操 友引	赤崎いきゞ百歳体操 半夏生 先負	仏滅	大安	赤口

赤崎地区公民館HP <http://akasaki.strikingly.com/>



赤崎地区公民館へのお問い合わせ
☎669-6714 兵庫県美方郡新温泉町赤崎631番地
☎(0796)82-3678 公民館長 二階堂 寿江(にかいどうとしえ)



FAX (0796)82-5563
電話(携帯) 090 8233 0843
Mail toshienikaido@icloud.com
メールアドレスQRコード➡

