

うねど公民館だより 8月



第 4 6 3 号
令和 7 年 8 月 1 日
珠洲市上戸町寺社い字 87
珠洲市立上戸公民館
☎ 8 2 - 0 1 4 0

ふるさとの波音高き祭かな

鈴木 真砂女

8月に入りました。児童・生徒の皆さんにとっては、夏休みの真っ最中ですね。安全に気を付けながら、いろいろな体験をして元気いっぱいの毎日を過ごしてほしいと思っています。

さて、8月9日には若い衆によって「復興の灯り 上戸キリコ祭り」が開催されます。震災や豪雨被害を乗り越えて、上戸町の貴重な伝統行事が引き継がれていくことは、とても大切なことであり、嬉しいことです。祭りが大好きで、祭りの日には休みをとってでもふるさとへ帰って来る若者もいるようです。復興を祈願しながらの楽しいキリコ祭りになるよう、みんなで盛り上げていきましょう。

冒頭の俳句は「波音高き」という表現によって、祭りへの気持ちの昂（たかぶ）りが伝わってきます。読み手の心をもわくわくさせてくれる素敵な作品です。

まだまだ暑い日が続くと思われます。体調管理には十分留意して過ごしましょう。

上戸公民館長 中川 政幸

～復興の灯り～

上戸キリコ祭り

8月9日（土）開催

小学校前集合 22:30

各キリコ総代 ※■今年度運行予定のキリコ

■名 山 松下英樹	□竹 中 榎谷吉彦
□泉 郡 初鳥進也	■永田中 福田 誠
■番 匠 山形広之	□金 光 鳩野 豊
■上の間 櫻井俊行	■天 満 藤部裕太
□日光社 間谷 透	□大門口 加藤宗和

各総代は、周囲に気を配り、安全な運行に努めますが、皆さまお一人おひとりが安全に十分注意し、行動していただきますようご協力をお願いいたします。

珠洲道路花壇整備

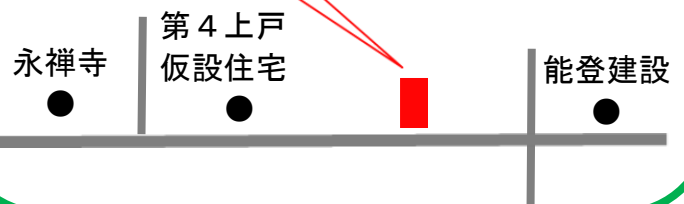
日 時 8月31日（日）

6:00～7:00

持ち物 草刈り鎌
(ある方はほうきやねこぐるまなど)

【作業範囲と注意事項】

- ・旧上戸保育所付近から神道坂入口付近までの花壇
ただし、作業に支障がある危険な箇所は除きます
- ・熱中症に注意しましょう
- ・道路に出での作業は大変危険ですのでやめましょう
- ・草の集積場所は ココ です



～子ども会からのお知らせ～

わくわく探検隊

のとじま水族館へ行こう！

とき 8月24日（日）

9月1日（月）は**防災の日**

防災週間 8月30日（土）～9月5日（金）

今月の予定

1	金	気多神社
1・22	金	ポッチャ教室
6	水	いっぷく館
9	土	上戸キリコ祭り
9・23	土	健康麻雀教室
21	木	ニュースポーツ教室
24	日	わくわく探検隊 水族館へ行こう！
31	日	珠洲道路花壇整備

※健康教室・上戸朗生会・小さな上映会
はお休みします

長らくお待たせしました！

公民館のトイレ改修工事完了

トイレは、段差がなく車イスで入れる広さです。
また、屋外排水溝が修理され、調理室も使用できるようになりました。



暑さに負けないぞ！ 熱中症対策

◆バランスの良い食事で暑さに勝つ！

食欲がないからと冷たいそうめんなどで簡単に済ませてしまうと、栄養が偏ってしまいます。肉、魚、大豆、卵、乳製品などタンパク質を多く含むメニューを毎食一つはとり入れて、栄養バランスの良い食事を心掛けましょう。

夏でも温かい飲み物や食事を心掛け、お腹の中を冷やさないようにしましょう。



◆十分な睡眠で暑さに勝つ！

夜になっても気温が下がらない熱帯夜では、寝つきが悪くなり眠りが浅くなります。エアコンや扇風機を上手に利用して、質の良い睡眠が十分とれるよう心掛けましょう。

◆こまめに水分補給で暑さに勝つ！

水を一気にたくさん飲むと体内の塩分バランスが崩れ、尿がたくさん出てしまい、かえって水分不足になります。大量に汗をかいたときは塩分やミネラルの入ったスポーツドリンクなどを飲みましょう。

また、トイレを気にして水分を摂らないのは熱中症になりやすいので要注意です。お出かけ時や寝る前でも、水分補給を心掛けましょう。

