

高山地区振興会広報紙

高山かわら版



西地区民ふれあいウォーク

敬老会御祝品を お届けしました!!

南地域・高山地区敬老会

今年度の敬老会は、コロナ禍のため式典、祝賀会が中止になりました。6月13日(日)、御祝品(祝菓子)が、市政事務協力員に引き渡され、対象者のもとに届けられました。



御祝品受け渡しセレモニー



7月4日(日)「西地区民ふれあいウォーク」が、西部地区振興会と共催で開催されました。小雨交じりの天候でしたが、約150人の参加者が、西小学校

グラウンドを発着地点に、1時間半ほどのコースを歩きました。主管の高山地区体協、関係者の皆さんご苦労様でした。

西地区民ふれあいウォーク開催



<工事施工前>



<工事完了後>

〈側溝改良工事完了〉
昨年度、市に要望していた高山3丁目地内の市道側溝の蓋の改良工事が完了しました。道路と側溝に段差があり、降雪時には雪がたまり、車の通行に支障が出ていました。

予告

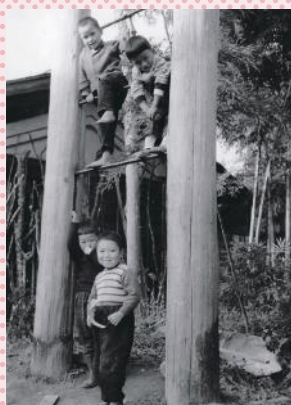
「第2回たかやまみんなの文化祭」開催予定

◎期日 令和3年11月14日(日)

◎会場 高山コミュニティセンター

◎詳細については、近日、開催要項を配布します。

※古い写真を大募集します
昭和の戦前戦後の写真等。



1964 TOKYOオリンピック 記念

高山掲示版

各団体の行事予定を掲載しておりますが、コロナ禍のため、予定した事業の中止や変更の場合があります。ご了承ください。

【振興会】

- 8月 盆踊りの集い (中止)
9月 健康講習会 (中止)
10月 防災訓練 (中止)

【高山共栄会】

- 8月 栽松庵お盆の当番 (13日～15日)
9月 八幡宮神事 (12日)
(十五夜祭り中止)

【南中学校】

- 8月 北信越体育大会 (3日～5日)
全国中学校体育大会 (17日～25日)



南中PTAあいさつ運動

【西小学校】

- 8月 始業式 (30日)
9月 郡市発明工夫
模型展標本展(11～13日)
西小教育の日 (17日)
郡市親善陸上大会(30日)
10月 郡市科学研究発表会

【高山保育園】

- 8月 誕生会 (19日)
9月 年長お楽しみ会 (3日)
誕生会 (16日)
運動会 (9日)
誕生会 (21日)
10月 総合避難訓練 (27日)

【高山朗人クラブ】

- 8月 歩道の草取り (1日)
9月 歩道の草取り (5日)
ライオンズ杯ゲートボール大会 (11日)
10月 十日町市長杯ゲートボール大会 (1日)
会員旅行 (未定)



高山バス停脇花壇整備

【消防団】

- 8月 ポンプ・発電機点検(1日)
消火栓防火水槽巡回点検 (8日)
ポンプ・発電機点検(15日)
副分団長以上統一訓練 (下旬)
9月 ポンプ・発電機点検(1日)
消火栓防火水槽巡回点検 (12日)
ポンプ・発電機点検(15日)
機関員講習会 (未定)
10月 ポンプ・発電機点検(1日)

【川治公民館】

- 8月 自然探索教室 (6日)
昔遊び教室 (10日)
夏休み算数・数学
お助け隊 (23・24日)
折り紙教室 (11日・18日)
読み聞かせ養成講座 (未定)
10月 ひょうたんランプシェード教室 (未定)
AED講習会 (未定)

テレホンサービスで災害情報を提供しています。

災害情報案内 025-750-5031

出動指令と同時に、いち早く災害情報を聞くことができます。また、火災以外の出動(救急出動は除く)についても案内されます。火災等のお問い合わせについてはテレホンサービスをご利用ください。

<消防団員募集>詳細は班長まで
班長 滝澤正之 090-7423-2293

- 第31回消防ひろば(3日)
消火栓防火水槽巡回点検 (10日)
ポンプ・発電機点検(15日)
秋季消防演習 (未定)

十日町中地域包括 支援センターです

いよいよ夏本番。暑い日が続くと、疲れが抜けない、食欲がわかないなんてことはありませんか。これといった病気ではないのに身体の不調が続く…これがいわゆる「夏バテ」の状態です。

暑さが元となる夏バテの主な症状と原因は、次のとおりです。

○脱水症状…体内の水分・ミネラルの不足

○栄養不足…食欲の低下による栄養摂取不足

○自律神経の乱れ…暑さと、冷房による冷えの繰り返しなどとりわけ内臓や血管などの働きをコントロールする自律神経の乱れは、疲労感やだるさ、胃腸の不調といった症状を招きます。また寝苦しさからくる睡眠不足も自律神経の乱れを引き起こします。夏バテしにくい身体作りは日頃の生活習慣を整えることから始まります。特に次のことに注意しましょう。

①こまめに水分を補給する。

普通の生活においても毎日

2・5ℓの水分が身体から失われています。この時期は熱中症予防のためにも水やお茶をこまめに飲みましょう。

②温度差や身体の冷やし過ぎに注意する。

エアコンの風が直接当たらないようにし、寒さを感じたら衣類やひざ掛け等で調節しましょう。冷たい飲物は胃に負担をかけやすく体の冷えの元になります。

③睡眠をしっかりとする。

暑さによる疲労回復や、自律神経を整えて体調不良を改善するために睡眠は欠かせません。ただし、睡眠中のエアコンのかけっぱなしは体を冷やし過ぎ、かえって体調を崩すことがあります。就寝・起床時間に合わせてタイマー設定を活用しましょう。

④1日3食、いつも以上に栄養バランスを心がける。

少量でも多くの品目を食べられるよう食事の内容にも気を配りましょう。

十日町中地域包括支援センター

寿町2丁目1番地1

(☎755・5115)

タイトル

「育てているオタマジャクシが
カエルになったよ」

たかやまギャラリー



高山保育園 たむら ほんのか さん



高山保育園 わたなべ ひな さん

編集後記



古いアルバムをめくってみると、前回(1964年)の東京オリンピックを記念し配られた川治小学校の航空写真が見つかった。当時、高山の子供たちは川治小学校に通学していたのである。木造の校舎の周りは、民家は少なかった。そのほとんどが田んぼで、稲刈り後の田んぼには「はさかけ」された稲が写っていた。写真を見て、オリンピックの入場行進、聖火台点火、マラソンのアベベ、日本人選手の活躍などが鮮明にみえた。

(57年前は10歳のオヤジ)



高山保育園 やぐち りおと さん