

長谷教室活動より

グラウンドゴルフ教室の様



グラウンドゴルフ教室は、毎月第2第4火曜日に活動しています。毎回10人前後の方が参加されています。

『惜しいー』や『すごい！』など歓声が飛び交います。案外ホールインワンが出るんですよ、皆さん元気はつらつプレーされています、参加してみたいいかがですか。



蜂の活動期が到来

特にスズメバチやアシナガバチには注意を！！

刺されやすい蜂の種類：刺される可能性が高いのは家族で暮らす性質をもった蜂の仲間です。スズメバチ、アシナガバチ、ハナバチ、マルハナバチのグループがあります。これらの蜂は巣を刺激すると、集団で襲ってきます。**どんな時危ないのか**：蜂が周りをブンブンと飛びまわること、ありませんか？この状況の理由として考えられるのは「汗などのニオイに反応して寄ってきている」か「巣が近い」などが考えられます。汗にはさまざまな栄養が含まれているので、彼らからすれば貴重な飲み物です。食べ物のニオイに反応してくることもあるので、**ニオイには注意が必要です**。また、ハチの巣が近いかどうかの判断は難しいと思うので蜂がちかずいてきたときは急激な動きは避けゆっくりとその場から離れて下さい。

しかし、大量の蜂が出てきたり、すでに刺されなどしていたら、その場から急いで離れてください。巣を刺激したら、追ってこなくなるまで逃げるしかありません。尚、慣れない巣の駆除も危険です。一度に大量に刺される可能性があるため専門業者に依頼するのが良いでしょう。

応急処置

- ① 流水で傷口を絞るようにして洗う。ハチ毒は水溶性なので効果的と考えられる。流水による冷却効果で、腫れや、痛みの緩和効果も得られます。
- ② 氷などで患部を冷やし、痛みや腫れの緩和。刺されたところ以外に蕁麻疹や腫れなどの症状が出た場合は速やかに病院で治療を受けましょう。(アレルギー反応アナフィラキシーを起こしているかもしれません)

車は自分で運転せず
誰かに頼みましょう。



里山の 話題

パソコン教室の様



パソコン教室では4名の方が参加されています。一生懸命パソコンに向き合っています。基礎から本山先生が丁寧に教えてくださいます。各自、自分のパソコンを持参！皆さん真剣な表情です。でも終わると先生と一緒に笑い話に花を咲かせています。

里山サロンカフェの様子

7月17日（水）に令和元年度第1回里山サロンカフェが交流センターで開催されました。当日は13人のご参加をいただきありがとうございました。また、市役所健康医療対策課より2名の職員の方に来ていただき、100歳体操等ご指導いただきました。皆で一緒に歌いながら体を動かしました。後は、お茶をしながらにぎやかにおしゃべりを。間違いさがしクイズではなかなか見つけられない人も？楽しい時間を過ごしていただきました。次回も多くの方のご参加をお待ちしています。



食中毒を防ごう！

食中毒を引き起こす主な原因は、「細菌」と「ウイルス」です。細菌もウイルスも目には見えない小さなものです。細菌は温度や湿度などの条件がそろって食べ物の中で増殖し、その食べ物を食べるにより食中毒を引き起こします。一方、ウイルスは低温や乾燥した環境中で長く生存します。ウイルスは、細菌のように食べ物の中では増殖しませんが、食べ物を通じて体内に入ると、人の腸管内で増殖し、食中毒を引き起こします。食中毒は、飲食店などの外食で発生しているだけでなく、家庭内でも発生しています。家庭内における食中毒は、症状が軽かったり、家族の内全員には症状が出なかったりする場合がありますため食中毒と認識されないケースも少なくありません。

- 1) **つけない**：手にはさまざまな雑菌が付着しています。食中毒の原因菌やウイルスを食べ物につけないように必ず手を洗いをしましょう。
- 2) **増やさない**：細菌の多くは高温多湿な環境下で増殖が活発になりますが10℃以下で増殖がゆっくりとなりマイナス15℃以下では停止します。低温で保存することは重要ですが冷蔵庫を過信せず、早めに食べることが大切です。
- 3) **やっつける**：ほとんどの細菌やウイルスは加熱によって死滅します。特に肉料理は中心まで加熱することが大切です。中心部を75℃で1分以上の加熱が目安です。食料の保存、調理器具の加熱、そして手洗いが大切です。





1	木		17	土	
2	金		18	日	
3	土		19	月	
4	日		20	火	手芸教室 9:30～
5	月		21	水	
6	火	グラウンドゴルフ教室 9:00～	22	木	
7	水	里山ロコモ教室 19:30～	23	金	パソコン教室 13:30～
8	木		24	土	
9	金	パソコン教室 13:30～	25	日	
10	土		26	月	
11	日	山の日	27	火	グラウンドゴルフ教室 9:00～
12	月	振替休日	28	水	
13	火	交流センター閉館	29	木	
14	水	交流センター閉館/長谷、八戸、山中盆踊り	30	金	
15	木	交流センター閉館・長谷納涼大会	31	土	
16	金	交流センター閉館			

☆教室の日時等のお問い合わせは、代表者の方へ直接ご連絡ください。



お知らせ



長谷納涼大会

日 時 8月15日(木) 午後6時より
場 所 風の国 風の舞台にて
催し物: 田植え囃子、盆踊り、長谷小唄
神楽、大抽選会
各種バザー 主催: 長谷青壮年協議会

山中の皆さんありがとうございました

6月29日(土) 13時00分から交流センターのグラウンド及び周辺の草刈り等の奉仕作業をしていただきました。大変きれいにしてくださき、ありがとうございました。次回9月は、八戸、勝地地区です、よろしくお願いします。

B & Gクリーンフェスティバル in 桜江

期 日 8月17日(土)
午後2時00分～クリーンキャンペーン
午後2時30分～カヌー・ローボート体験試乗会
お楽しみ会 いろいろ
会 場 市山 鮎観橋付近、八戸川
対 象 小学生以上 申し込み 8月8日(木)まで
詳しくはB & G海洋センター ☎ 92-1152まで

江の川祭り

日時: 8月16日(金) 9:00～14:00
おろちボートレース(江の川新大橋付近)
とうろう流し 18:30～、星高山火文字 19:30～
花火大会(江の川河口) 20:10～20:50
駅前エリアでは、さまざまな催し物があります。
夕涼みがてらお出かけしてみたいはいかがでしょうか。

長谷里山だより

【編集・発行】

長谷里山づくり協議会

〒699-4431

江津市桜江町長谷 1587-2

☎ 0855-92-1218

～未来につなげるぬくもりのある明るくやさしい長谷～

2019年8月

長谷地区データ(令和元年6月末現在、()は前月比)

人口 274人(-1) 世帯数 146世帯(-1) 男 116(-1) 女 158(+0) 高齢者率 48.54%

7月14日(日) 第23回ピクニックラン桜江が行われました。昨年は、水害で中止となりましたが、本年は1279人の申込みがあり、北は岩手県から南は沖縄まで1142名の方が参加されました。ウォーキング10kmとマラソン10kmは桜江B & G海洋センターよりスタートし、マラソン21kmは水の国よりスタートでした。



10 km B & G海洋センタースタート

エードステーション長谷郵便局前

色々なコスチュームで参加された方々の姿が今年も見られました。また来年が楽しみです。
声援を送られた方、エードステーションや沿道でお手伝いいただいた皆様、本当にご苦労様でした。

ゴール 風の国



参加者状況 マラソン 21 km 男性 520人 女性 95人 計 615人
マラソン 10 km 男性 260人 女性 94人 計 354人
ウォーキング 男性 71人 女性 102人 計 173人でした。