

# 中津江 公民館だより



発行：中津江公民館

〒877-0301

日田市中津江村栃野 2357-1

☎ 0973-54-3722 (FAX 兼)

中津江村の人口 (H30.7.31 現在)
人口 782人
男 389人
女 393人
世帯数 371

## 放課後子ども倶楽部がスタート!

今年度から青少年事業を基本的に上津江公民館と共催する事となり、中津江っ子クラブの4~6年生は「津江っ子チャレンジクラブ」として既に活動を始めています。今回、放課後の全学年児童を対象にした「つえ放課後子ども倶楽部」の第1回目として、開講式の後「せいまお兄さんの体操教室」を7月19日に行いましたのでご紹介します。講師に招いたのは大山町の河津聖駒さん。河津さんはカヌーのフリースタイルW杯日本代表選手でもあります。そんな凄い先生に習っていることを知ってか知らずか、子どもたちは楽しげな歓声を上げながらメニューを次々にクリアし、あっという間の放課後を過ごしました。



2人の館長がご挨拶。



ラダーを使っての高速ステップ!

放課後子ども倶楽部は今年度10回を計画しており、木工や星空観察・クリスマス会などを実施する予定です。

# 39th 中津江 ミュージック フェスティバル

## 2018 8 / 19 開場 9:00 (Sun)



前売り 大人 ¥2,000 中高生 ¥1,000  
(当日券は¥500アップ)

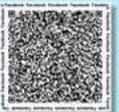
無料駐車場あります (会場内駐車は ¥1,000)

### 「キング平田プレゼンツ前夜祭」

18日(土) 19時~ 無料

主催 / うたう村実行委員会

場所 / 大分県日田市中津江村栃原グランド盛土ステージ  
お問い合わせ / ミュージックシティ(0973-24-8081)



## 「麦餅つき祭り」

小学生も一緒に回りながら...



今月のスナッツショット!



主事

(7月15日 宮園津江神社にて)

# 今度こそ！市ノ瀬川遊び交流会

先月は豪雨で延期となりましたが、下記の日程で開催予定です。会場では子どもたちが川遊びやヤマメのつかみ取り、そーめん流しのほか、川の生き物を学ぶ「沢登り川調べ」や、そーめんを茹でたり、魚を焼いたり料理にも挑戦します。前回の申込者へは郵送でご案内をしていますが、電話での受付もしています。（詳しい内容は公民館までお問合せください）

記

お手伝い可能な方も募集しています！

開催日：8月22日 水曜日

場所：市ノ瀬公園（中津江村鯛生）

時間：9：00集合（14：30解散予定）

主催：中津江っ子を育てる会

共催：上津江公民館／中津江公民館

問合せ：中津江公民館 ☎54-3722



## 熱中症予防

連日の猛暑※の中でも、屋外での作業をしなければならぬ方もいることでしょう。暑さは体の水分を奪い、熱中症や脱水症・脳梗塞・心筋梗塞などの要因となりますので、これを予防する為にも小まめな水分補給を心がけましょう。1日の目安は健康な大人で2.5ℓ、体重が20kgの子どもの場合は1.2～1.5ℓ程度とされています。（ただし食材中の水分は除く）水分摂取のタイミングとしては寝起き時や3度の食事、通勤通学・運動後・入浴後に各コップ1杯と覚えましょう。なお私も大好きなビールは水分補給にならないそうです… ※最高気温35度以上の日が「猛暑日」

# いろいろチャレンジ教室 『健康的なネイルとスキンケア』

今回のいろチャレは公開教室とし、ネイル（爪）の話題や整え方を中心に、肌の健康を広く学べる内容になっています。また、入浴方法や石鹸のふわふわ泡の作り方も実演していただく予定です。皆さんのお申し込みをお待ちしています。

記

- ① 開催日：8月28日（火）、午前10時～（1時間半程度）
- ② 場所：中津江公民館2階大会議室
- ③ 内容：ネイルの知識とヤスリでの整え方、肌の健康について（石鹸の泡立て）
- ④ 講師：矢野先生（昨年度ヨガ講師）
- ⑤ 参加費：無料 ※ネイル用ヤスリはプレゼント
- ⑥ 準備物：筆記用具
- ⑦ 申込み：8月24日（金）までに☎にて  
【申込み先】中津江公民館 ☎54-3722

### 【トレーニング愛好会からのお知らせ】

今後のトレーニングも月・木の19時から20時30分まで実施します。8月は20日、23日、27日、30日、9月は3日、6日、13日の予定です。興味のある方は開催日に直接、公民館2階までお越しください。運動できる服装と、室内シューズを忘れずにご準備願います。楽しく汗を流しましょう～♪



## 今後の予定

- 【8月】
- ・16日（木）津江っ子チャレンジクラブ
- ・17日（金）つえ放課後子ども倶楽部
- ・19日（日）第39回中津江ミュージックフェスティバル
- ・22日（水）市ノ瀬川遊び交流会
- ・28日（火）いろいろチャレンジ教室
- ・30日（木）料理教室
- ・31日（金）スイーツ教室
- 【9月】
- ・5日（水）元気byステップ教室
- ・13日（木）公民館運営委員会先進地視察



## 【中津江のプールを利用しませんか？】

まだまだ続く猛暑の中、涼しい環境で運動ができる場所が「中津江海洋センタープール」です。夏は無休で午後1時から5時までの間利用できます。料金はどんなに泳いでも大人100円、子ども50円！スポーツセンター宿泊の団体が使用する場合もあり、混み合う事がありますが基本的にゆったりと泳ぐ事ができますよ♪  
問合せ：鯛生スポーツセンター ☎56-5016