

潮騒の碁石海岸散策 第2回自然探訪教室

期 日：7月27日（木曜日・小雨決行）
出発時間：08時45分 到着予定：16時30分
場 所：碁石海岸方面（大船渡・陸前高田方面）
講 師：花巻市生涯学習講師・福盛田弘氏
持ち物等：昼食、飲み物、靴（運動靴）、雨具、防寒具（寒い時に）・おやつ・タオル・帽子等トレーニングにふさわしい服装
そ の 他：雨天の場合でも傘さしで散策できます。雨天の場合の昼食はバスの中となります。
募集期間：7月20日（木）08時30分～17時00分
 電話でお申込願います。
 矢沢振興センター ☎ 23-2171
募集人員：23名先着で締切といたします。

行程 矢沢振興センター発 8:45⇒東和 IC9:00⇒宮守 IC9:20⇒小友～産直横田（トイレ休憩）⇒碁石海岸インフォメーションセンター着 11:00（トイレ休憩・準備体操）⇒同駐車場出発 11:20～乱暴谷・雷岩展望台～乱暴谷～雷岩～千代島（海神様を奉った東屋）昼食 12:00～12:40 出発 碁石崎灯台～碁石岬～えびす浜～碁石浜～碁石海岸インフォメーションセンター駐車場 13:10着 同駐車場出発 13:20⇒穴通磯駐車場着 13:30～散策～同駐車場出発 13:50⇒陸前高田博物館着 14:10～見学～同博物館出発 14:40⇒小友産直ともちゃん（トイレ休憩）⇒宮守 IC15:55⇒東和 IC16:15⇒矢沢振興センター到着予定 16:30

【お知らせ】 8月6日（日）朝6時～7時 矢沢地区一斉清掃です！

毎年恒例の矢沢地区公衆衛生組合協議会主催の一斉清掃を実施します。ご協力をお願いいたします。
 なお、自治会活動保険（草刈り作業対応）に加入していますが、怪我等の事故には十分注意願います。

第16回 夏の自然観察会 ～ため池の生きものと触れ合おう！～

夏の自然観察会は7月30日に下記のとおり行われます。ゼニタナゴやザリガニの他、どんな生きものが住んでいるのか、みなさんと一緒に観察しましょう。

日 時：令和5年7月30日（日）
 （小雨決行）午前10時00分～12時00分
 （9時30分集合）

集合場所：渡辺政夫さん宅の東屋
 （ため池周辺）（矢沢8-49-1）

服装・持ち物：野外で活動できる動きやすい服装（長袖）・長靴・帽子・軍手

主催・問合せ先：矢沢地域の自然保護を考える会 事務局 渡辺政夫
 ☎23-3354・FAX 22-7278

いつまでも生き生きと！健康寿命を延ばそう！

明老大学6月例会「第3次健康はなまきプラン」

6月29日、明老大学6月例会を開講しました。講義では花巻市健康づくり課の職員による令和4年度から始まった「第3次健康はなまきプラン」について配布資料を基に丁寧な説明があり、38名の学生の皆さんは熱心に聴講していました。矢沢産の新鮮なお野菜と美味しいお米を適量？に食べて健康に努めましょう！



【明老大学7月講座のお知らせ】

日程：7月18日（火）10時00分～
講師：花巻市生涯学習講師・早渡（はやと）京子さん
内容：「軽体操」がんばらないで、ゆっくりと、ゆるめて、ゆらして、動く「講話」痛みから回復するための食事療法

○ 第56回矢沢地区民運動会 盛大に開催

7年振りの開催となった矢沢地区民運動会は、7月2日に6行政区が参加、梅雨期間の炎天下の元（花巻の最高気温 28.4度）、13の競技に熱戦が繰り広げられました。

1位	高木小路	2位	高木第二
3位	高松第二	4位	高木第一
5位	高木第三	6位	高松第三

詳細は季刊「やまぼうし」に掲載予定

♥ 「やさわこども広場」7月19日（水）開催
8月はお休みです！ 9月から再開！



美味しいお食事も用意して待っています。
気楽に参加してみてください！

○ 上台こども会 ボランティア活動
矢沢振興センターの清掃実施

上台子供会（小原綾子会長）では、7月2日に振興センターの清掃活動を行いました。当日は40名の児童とその親御さんが参加、コロナ禍により4年振りのボランティア活動でした。丁寧に隅々まできれいにしていただき、センター職員一同感謝です。ありがとうございました。



矢沢地区球技大会 ソフトボール大会
高松第二行政区 優勝

6月25日、矢沢体協ではソフトボール大会を5行政区が参加し開催しました。成績は下表のとおりで、高松第二行政区が優勝を飾りました。

順位	行政区	順位	行政区
1位	高松第二	2位	高木第一
3位	高木第二	3位	高木第三

市民体育祭 羽球の部

矢沢地区第2位の好成績

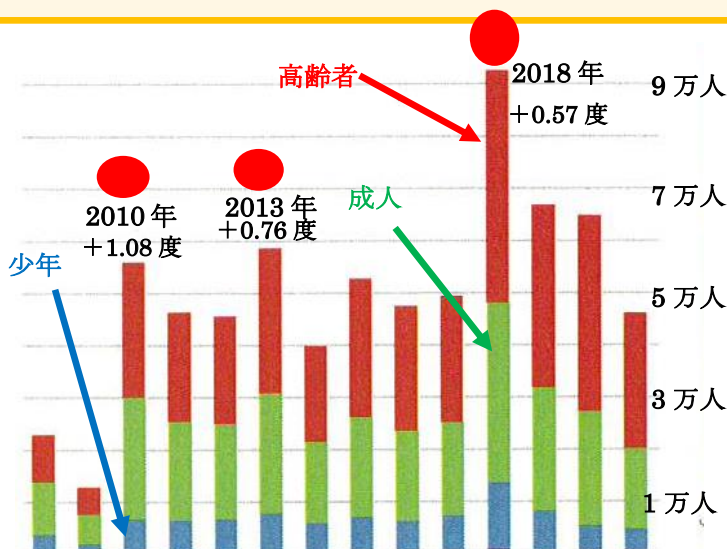
6月25日、市民体育祭の羽球の部で矢沢地区は第2位と健闘しました。

順位	地区	順位	地区
1位	湯口	2位	矢沢
3位	花巻	3位	大迫

【事務局員のつぶやき】（皆さん熱中症には気を付けましょう！）

東北北部もいよいよ梅雨末期の大雨が心配な時期となってきました。5月以降エルニーニョ現象が発生しましたが、仙台管区气象台では今年の東北地方の夏の気温は高い確率 40%の平年並みを予想しています。変動があるにしても今年の夏も暑い日が多いと予想されています。そこで気になるのが熱中症です。

熱中症による緊急搬送数は温暖化の影響もあり年々増加傾向にあり、右下の図からも分かる通り、2018年（平成30年）には、全国の緊急搬送数は9万人を超えています。この年は夏の平均気温偏差が全国平均で+0.57度とかなり高く2010年（平成22年）以降では2015年（平成27年）に偏差が-0.09度であった以外は全てプラスと暑い夏が続いています。熱中症に注意する情報として気象庁（盛岡地方气象台）のホームページで「熱中症警戒アラート」を見ることが出来ます。このアラートは当日を対象に朝5時、翌日を対象に夕方17時に発表しており、お住い地域の熱さ指数を地図上に表示しています。暑さ指数とは、寄与効果の大きさにより、（1）湿度の効果7、（2）輻射の効果2、（3）温度の効果1の割合で計算され、暑さ指数31度以上で危険、28度以上31度未満で嚴重警戒、25度以上28度未満で警戒、25度未満で注意の4段階で表示しています。この時期はもちろん暑さ指数を参考にさせていただきますが、なにより①直射日光を防ぐ、②重度の活動を避ける、③水分補給をする、④十分な休息をとる。などの対策を講じ、室内においても、冷房を使い、水分補給に心がけたいものです。小生も含め特に後期高齢者にとっては、熱中症は致命的になることがあり十分な注意が必要となります。お互い気をつけましょう！



熱中症による全国救急搬送数 (2008~2021年) : 消防庁データ

