



みてたんせ

〒019-0508 横手市十文字町十五野新田字増田道東19番地
☎ 0182-23-6777・FAX 0182-42-2165

8月(葉月)に成りました

三重地区交流センター
センター長 高橋 信雄

まぶしい太陽が照りつける季節ですが、三重地区にお住いの皆さんはお変わりなくお過ごしでしょうか。

今年はどうしたことでしょう。連日の猛暑で大変な日々となっております。各地で水不足のため田んぼが干上がっているようで、こんな暑い夏は70年生きてきて初めてのことで、温暖化現象ってこのことなのだろうかと考えさせられます。だとすれば何をすればよいのか手の施しようが無い。雨乞いをし唯々天を仰いで祈るだけ、なんと無力なものでしょうか。

とは言っても負ける訳には行きません。かの有名な宮沢賢治がうたった「雨にも負けず、夏の暑さにも負けず」とあるように、何とか皆さん頑張ってこの暑い夏を乗り越えていきましょう。

さて、体は外の温度に合わせて体温を一定に保とうとエネルギーを使います。これは体温調整する自律神経が働きます。温度差が激しい環境で体温調整が毎日続くと自律神経に負担がかかり体が疲れてしまいます。これが夏バテの原因のひとつです。睡眠をしっかりとって疲労回復に努め、食事面で対策を講じることが大切です。熱中症にならないようにこまめに水分を補給しましょう。



お知らせ

「涼み処」をご利用ください!



- ❄️ 三重地区交流センターは、横手市の「涼み処」クーリングシェルター(指定暑熱避難施設)に指定されています。
- ❄️ 暑さを一時的にしのぐため、どなたでも休息できる施設です。

【時間】午前9時～午後5時まで

【場所】図書コーナー



★かぼちゃの苗を植えました！ 令和7年7月6日（日）



- 10/26（日）に開催するハロウィンのかぼちゃランタン作り講座用の苗を植えました。自分が植えたかぼちゃで作るランタン、今後の成長と収穫が楽しみです。ランタン作り講座の募集人数に余裕があります。後日募集しますのでご参加ください！



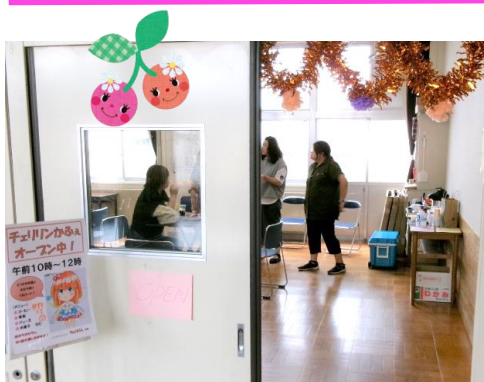
★三重地区交流登山を開催！ 令和7年7月20日（日）



- 晴天に恵まれ、絶好の登山日和の中、駒ヶ岳登山を楽しんできました。当日は三連休の中日で登山客も多数訪れており、8合目のバス停も賑わっていました。山野草のニッコウキスゲも見ごろで、爽やかな1日でした。登山後には温泉で疲れを癒し、参加者相互に交流を深めていました。



★チェリリンかふえを開催！ 令和7年7月27日（日）



- 地域の憩いの場として初めて手づくりカフェを開催しました。地域の方や親子連れが訪れ、冷たい飲み物で涼を取り、おしゃべりを楽しんでいました。次回はセンターまつりで開催予定です。

