



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

暑い7月（文月）

三重地区交流センター

センター長 高橋 信雄



今年も早いもので、一年の半分を過ぎ振り返りの月となりました。三重地区の皆様はいかがお過ごしでしょうか。

7月と言えば梅雨が明けて気温が上昇し、冷たい食べ物が恋しくなる時期ですね。スイカやカキ氷、夏の旬野菜やそうめん、冷えたビール等、美味しいものが色々ありますが、食中毒に注意が必要な時期でもあります。高温多湿の気候に体が対応できなくなり、体のだるさや熱っぽさ、頭痛やめまい、立ちくらみがする、食欲が出ない、やる気が出ない、疲労がとれない等さまざまな症状が出たり、ウイルスなどの感染に立ち向かう免疫力も低下したりします。このような体の不調が夏バテになりますので、日頃からしっかり睡眠や食事をとり、適度な運動もすることで夏バテしない体をつくり、この時期を元気に乗り越えましょう。

さて、西日本では連日の大雨による災害が発生し、家屋の倒壊や道路の崩壊等多くの被害が出ております。ここ三重地区においては、皆瀬川の氾濫や堤防の崩壊がない限り安全かと思いますが、災害は忘れた頃にやってきます。「備えあれば憂いなし」とあるように、近隣の方々と連携を深めて共助と防災の意識を高めましょう。



🐻🐻🐻クマ目撃情報多発に伴う体育館の無料開放について

★市ではクマ対策の一環で、子どもの安全を確保し、安心して遊べる屋内環境を提供しています。三重地区交流センターでは体育館を開放していますので、ルールを守ってご利用ください。

- 利用期間 令和8年6月20日 ～ 当面の間 ※土・日・祝日のみ
午前9時～午後5時 ※最長3時間まで
- 場 所 三重地区交流センター 体育館 ☎電話 23-6777
- 対 象 横手市内の中学生以下のお子さん



- 【注意点】
- ①既に予約されている時間帯は利用できませんので、利用当日に必ず体育館の空き状況をセンターに電話で確認してください。
 - ②無料開放の場合は専用の申込書にご記入いただきます。
他の方の申込みがあれば、一緒に譲り合いながら利用させていただきます。



三重地区交流センター運営協議会 健康福祉部会事業

★「健康ウォーキング」開催 令和8年6月14日（日）

★健康の駅の運動指導スタッフに正しいウォーキングについて教えてもらった後、クリーンアップも兼ねて収穫時期を迎えたさくらんぼ樹園地沿いを歩きました。気持ちの良い朝のひとときでした。



ラジオ体操



歩き方指導の様子



みんなで記念撮影

三重地区交流センター運営協議会 文化教養部会事業

★「チェリリンかふえ」開催 令和8年6月21日（日）

★地区の皆さんが年代問わず気軽に交流できる場として開催したかふえですが、今回はおはなしぽぽさんにご協力いただき、読み聞かせや朗読を観賞しながら楽しんでもらいました。参加する皆さんにとってほっと一息つける場になれるよう願っています。



おはなしぽぽさんの読み聞かせ

