

広報 東湊だより 8 月行事予定

令和5年8月発行第65号
 発行元：東湊地域づくり協議会
 TEL：52-5319/FAX：52-5390
 ※予定内容は変更になる場合があります。

月	火	水	木	金	土	日
冷房で体調を崩さないように注意を。二百十日（31日）の頃は台風襲来の時期。台風対策を忘れずに。		<p>※中症対策にオススメ！</p> <p>ビタミンC 赤ピーマンなどカラフルな野菜</p> <p>ビタミンB1 玄米・モロヘイヤ・豚肉など</p> <p>クエン酸 梅干し・レモン・酢</p>		<p>こ：お泊り保育</p> <p>小：プール開放日（東湊①、北星）</p> <p>中：全校登校日</p> <p>世界ビール・デー</p> <p>大正琴サークル</p>	<p>民児協定期例会13：30-</p> <p>こ：お泊り保育</p> <p>中：吹奏楽部定期演奏会14：00-</p> <p>親子丼の日</p>	<p>休館日</p> <p>広島平和記念日</p>
7	8	9	10	11	12	13
<p>小：プール開放日（東湊②、有磯）</p> <p>バナナの日</p>	<p>こ：安全エコ教室</p> <p>小：プール開放日（東湊①、北星）</p> <p>立秋</p>	<p>カフェひがしみなど10：00- ※裏面</p> <p>こ：街を美しく支隊</p> <p>小：全校登校日・図書館開館日～11日</p> <p>中：全能登私の主張発表大会</p> <p>長崎原爆の日</p> <p>太鼓サークル</p>	<p>こ：お茶会</p> <p>小：プール開放日（東湊②、有磯）</p> <p>焼き鳥の日</p> <p>ビートコアウォーキング</p>	<p>山の日</p> <p>小：学校開庁日～17日</p> <p>中：学校開庁日～17日</p> <p>マッシュルームの日</p> <p>健康マージャン</p>	<p>休館日</p> <p>ハイチュウの日</p>	<p>休館日</p> <p>一汁三菜の日</p>
14	15	16	17	18	19	20
<p>休館日</p> <p>こ：夏季保育～16日</p> <p>ジュースの日</p>	<p>休館日</p> <p>お盆のため、休館とさせていただきます。</p> <p>刺身の日</p>	<p>休館日</p> <p>トロの日</p>	<p>パイナップルの日</p> <p>ビートコアウォーキング</p>	<p>こ：ハロー☆ハローデー</p> <p>ビーフンの日</p> <p>大正琴サークル</p>	<p>休館日</p> <p>いちじくの日</p>	<p>休館日</p> <p>ワインの日</p>
21	22	23	24	25	26	27
<p>こ：避難訓練・身体計測</p> <p>小：図書館開館日</p> <p>おいしいバターの日</p>	<p>身近な何でも相談窓口10：00- ※裏面</p> <p>こ：もぐもぐお料理教室</p> <p>小：図書館開館日</p> <p>カニカマの日</p> <p>教スマ室ホ ※裏面</p>	<p>こ：キッズトレーニング・森のカフェ</p> <p>処暑</p> <p>太鼓サークル</p>	<p>こ：お話の会</p> <p>小：PTA実行委員会</p> <p>ドレッシングの日</p> <p>ビートコアウォーキング</p>	<p>こ：たまごっこクラブ（手形アート）</p> <p>即席ラーメン記念日</p> <p>大正琴サークル</p>	<p>楽しく健康アップ ※裏面</p> <p>ブルーの日</p>	<p>ジェラートの日</p> <p>健康マージャン</p>
28	29	30	31	9/1	2	3
<p>こ：温水プール（AM）</p> <p>小：全校登校日・図書館開館日</p> <p>お米の日</p>	<p>小：図書館開館日</p> <p>中：2学期始業式・スタートアップ週間</p> <p>馬肉の日</p>	<p>小：図書館開館日</p> <p>中：市到達度調査・3年実力テスト</p> <p>ハモの日</p>	<p>小：誕生会</p> <p>中：市到達度調査・3年実力テスト</p> <p>野菜の日</p> <p>ビートコアウォーキング</p>	<p>小：始業式</p> <p>しゃぶしゃぶの日</p>	<p>くず餅の日</p>	<p>グミの日</p>

【こ】 東みなとこども園 【小】 東湊小学校 【中】 七尾東部中学校 余技サークル（太鼓・ビートコア・大正琴・生花・健康マージャン）

行事案内・事業報告

もうここ！ カフェひがしみなと



前回に続いてエコクラフトテープを使ったミニバッグ(小物入れ)を作ります！
 今回からのご参加でも気軽に始められますよ！
 自分のペースで作れ、集まったみなさんとお話しながら、ゆったりと作ってみませんか？



開催日：8月9日(水)

時間：10時～11時30分

場所：東湊地区コミュニティセンター

参加費：無料



予約は不要!相談は無料!

「身近な何でも相談窓口」のご案内

住民が住み慣れた地域で安心して生活を継続していくことができるように相談窓口を開設します。

開設日：令和5年8月22日(火)

時間：10時～12時

場所：報国町集会所

本人、家族、地域住民から生活の中で困っていることや心配に思っていることなどの相談に七尾市地域包括支援センター職員が応じます。

相談例

- ◇介護・介護予防のこと
- ◇日常生活での困りごとのこと



スマホ教室



スマホの使い方
 お困りございませんか？
 専門のスタッフが
 親切・丁寧にサポート！
 分からないこともお気軽に
 お聞きください！

8月22日(火)

① 13:00～14:00

「キャッシュレスを始めよう」

② 14:30～15:30

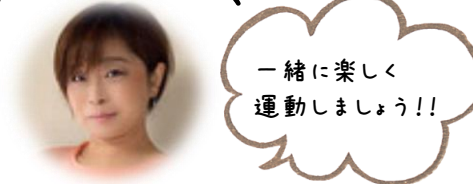
「LINEを始めよう」

場所：東湊地区コミュニティセンター 研修室

申込：52-5319



講師：宮西好子先生



健康運動指導士

東湊健康まちづくり推進連絡会よりお知らせ

🍍🍌🍌🍌 楽しく健康アップ 🍍🍌🍌🍌

日時：令和5年8月26日(土)
 受付：9時15分～
 開始：9時30分～
 場所：東湊地区コミュニティセンター
 内容：楽しく運動
 持ち物：各自ズック・タオル持参

まだまだ暑い日が続きます…熱中症に気を付けましょう！！

熱中症の症状が出たら「FIRST(ファースト)」で対応

Fluid(フルード) = 液体
 まずは水分補給。意識がない場合は無理に飲ませず119番通報を。

Ice(アイス) = 氷
 衣服を緩め、うちわなどであおいで体を冷やす。冷たいタオルや氷、保冷剤もあれば利用する。

Rest(レスト) = 休憩
 涼しい場所に移動して、休ませる。

Sign(サイン) = 兆候
 15分ほど経過したら症状を確認する。

Treatment(トリートメント) = 治療
 症状が改善しなければ119番通報し病院へ搬送する。

元気にこの夏を乗り切りましょう

