

6月

# きずな

岩根西地域交流センター通信第3号

《発行年月日》令和8年6月10日

《編集・発行》木更津市岩根西地域交流センター

《発行責任者》センター長 石井 和成

〒292-0063 木更津市江川934-1

TEL&FAX 0438-41-1023

Eメール iwanishi-k@city.kisarazu.lg.jp

## 今年もやります！ 地域交流ラジオ体操！

主催 岩根西地区まちづくり協議会

### 目指せ！日本一思いやりのあるまち

♪ 世代を超えた多くの方々の参加をお待ちしています ♪

- 開催期間 7月19日(日)から8月23日(日)まで 朝6時30分より(雨天中止)  
\*初日(7月19日)のみ、岩根西中会場で合同開催です。
- 会場 万石重城産婦人科駐車場/岩根西中学校/岩根小学校  
/江川光明寺隣駐車場/岩根4丁目児童公園 \*お近くの会場へ!(^^)!
- 注意事項 ○会場までの行き帰りは交通事故に十分注意する。  
○体調不良の時、また天候が悪い時は、無理に参加しない。
- 参加賞 20日以上参加の方は最終日に参加賞があります。
- 連絡先 岩根西地域交流センター(まちづくり協議会事務局) 0438-41-1023  
運営事務局(ジェスパル) 0438-23-3602

### 岩西おしゃべりカフェ

主催:岩根西地区まちづくり協議会

○7月21日(火) 各日10時から11時30分

○8月18日(火)

“本格的な美味しいコーヒー(無料)”が  
あなたのご来店を おまちしています♪

\*\*\*\*\*

★大好評 売り切れゴメン

ふるさと学舎 パンを販売しています！

センター1月分の利用申請受付

・予約システム 7月1日(水) 0:00~  
~10日抽選期間、11日10時~随時受付

### 自立生活体操へ行こう！

7月2日(木曜日)・7月16日(木曜日)

9時30分~11時30分

○持ち物 運動靴・水・タオル

主催 高齢者福祉課 ☎ 23-2695

### 移動販売(スーパーカスミ)

毎週木曜日 午前11時20分

岩根西地域交流センター(駐車場)

### 交流センターからのお知らせ

○ 暑い季節が始まりましたね。クーリング・シエ  
ターとして、交流センターをぜひ、ご利用ください。  
皆さまのご利用をおまちしております。(\*^-^\*)

# これからの季節は熱中症にご注意ください。

- 熱中症の要因：環境（蒸し暑い日・無風・密閉空間等）  
からだ（高齢者：体内水分量が少ないため）  
（女性：筋肉量が少ないため）  
（子供：体温調整が未熟・身長が低い）ため）  
行動（スポーツ・サウナ・屋外の長時間作業等）
- 熱中症の症状：めまい・失神・筋肉痛・大量の発汗・頭痛・嘔吐・  
倦怠感・虚脱感・けいれん・高体温等
- 熱中症の対策：涼しい場所に避難・安静にして、十分な休養・  
スポーツドリンクで水分補給等

★ 呼びかけに応じない時・著しい高体温などや救急車を呼ぶか判断に迷った時には、すぐに119番通報して、救急車を呼んでください。

## 主催事業が始まりました！ 交流センターは出会いと学びの広場です



発酵ライフ体験教室：講師のお里さんをお迎えして発酵ってすばらしい！カレー糎作りに挑戦しました。



めばえ学級（乳幼児学級）開級式と  
ベビーマッサージをしました

なのはな家庭教育学級：  
開級式と HIT&ヨガをしました。  
気持ち良いひととき～♡