



ホームページ



LINE
公式アカウント

【桜木の人口】 5,660人(前月比 -3) (男性 2,741人・女性 2,919人) 2,744世帯(前月比 +2) 6月末現在

7月2日(日) フラバール大会【体振】

体振主催のフラバールバレーボール大会が開かれました。5人1チームで自治会から8チームが参加し、4チームずつの総当たり戦で行われました。柔らかく不規則な形のボールを使用するため、バウンドした後どちらに跳ねるか予測ができず、ボールの動きに翻弄される姿に、笑いや歓声が沸き起こっていました。

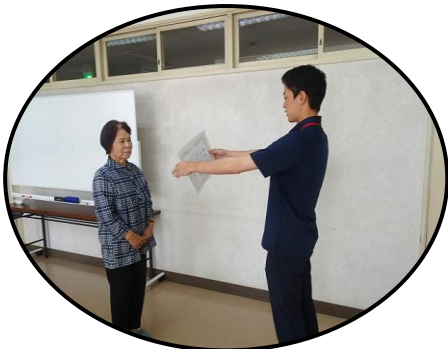
【Aコート優勝】 城2 【Bコート優勝】 桜1MIX



7月11日(火) 環境衛生改善功労者表彰

地域での環境衛生の改善と向上に尽くされたとして、城ヶ丘四丁目の神足和子さんが、快適環境づくり連絡協議会の会長から表彰されました。

神足さんは、平日朝の城ヶ丘公園でのラジオ体操に参加される際、前後の時間を使って公園周りや公園内のゴミ拾いや草抜きなどを十年以上に渡って続けられ、環境美化に大変貢献されています。



7月15日(土) 救命救急講習会

自主防災活動の一環として、救命救急講習会が開かれました。各自治会から20名の代表の方に出席していただきました。

周南市消防署から3名の講師を招き、意識のない人への声掛けから、心臓マッサージ、人工呼吸や AED の使用方法を教えていただきました。コロナ感染防止へのアドバイスなどをいただき、最後に救命講習終了証を交付してもらいました。



7月26日(水) 夏休み子ども教室【木工】

夏休み子ども教室を開催しました。第1回目は、大田原自然の家から講師をお招きして、万年カレンダーを作りました。ほとんどの子が釘を打つのが初めてで、悪戦苦闘しながらも楽しんで取り組んでいました。最後にサイコロ状の木材に好きな色で数字を書き入れ、オリジナルの万年カレンダーが出来上がりました。



高齢者対象

スマホ教室

- 【日時】8月25日(金) 9:30~11:30
9月 1日(金) 9:30~11:30
- 【場所】桜木市民センター 第2会議室
- 【参加費】無料
- 【講師】徳山高専 中川先生と生徒さん
- 【定員】各10名 先着順
- 【内容】スマホの便利な機能やアプリの使い方など
- 【申込期間】8月7日(月)~21日(月)
- ※詳しくは閲覧文書をご覧ください

【お問い合わせ】桜木市民センター
☎0834-28-5973

とおの山 登山者語録



- ★ 今日の山頂の景色はまずまず良好でした。しかし蚊が多かったです。9匹は倒しましたが、まだまだ出て来ました。夏本番です。 五十肩M.F
- ★ 五十肩殿続 蚊が多い!! 半パン半ソデで普通は強いつもり(私の体臭、体液?)だが今日はカカッて来る ぐすの木K.H
- ★ 半年ぶりくらいに登って来ました。きれいに草刈してあって、とても気持ち良いです。この山には熊はいないのでしょーか。ちょっとドキドキしながら登ってきた老夫婦です。 じじがお コパママ
- ★ 登山道が川の様でした。1/3程度登ると水の流れが変わっており、普通に歩ける。他の登山者に出会わず 金剛山K.W

食推さんのレシピから ❖ オクラとナスと厚揚げのカレー酢炒め ❖



【材料 2人分】

ナス	100g
オクラ	100g
厚揚げ	60g
サラダ油	小さじ2
酢	大さじ2
① カレー粉	小さじ1
しょうゆ	小さじ2
みりん	小さじ2

【作り方】

- ① ナスは小さめの乱切り。オクラはガクをとり、斜め切り
- ② 厚揚げは一口大に切る
- ③ フライパンに油をひき、厚揚げを炒め、①を加えさらに炒める
- ④ ①を合わせ混ぜ、③に回し入れ、ひと混ぜする

❖ 夏野菜を食べて熱中症予防を❖

夏野菜は、水分やカリウムを豊富に含んでいるものが多く、夏バテや熱中症の予防に効果的と言われています。さらに、ビタミンも豊富で、紫外線から肌を守ったり、胃腸を整えたりする作用も期待できます。【夏野菜…トマト、きゅうり、ナス、ゴーヤ、ピーマン、かぼちゃ、オクラなど】

梅雨が明け全国で連日猛暑が続いています。昔は三十度超えで暑いと思っていました。今は三十五度超えが当たり前になりました。特に台風の影響もあり危険な暑さになっています。無理はしないで、しっかり水分補給をして、熱中症に気を付け、暑い夏を乗り切りましょう。

また、コロナ患者も少しずつ増えてきています。子どもの感染症やインフルエンザも発症しています。対策だけはしっかりしましょう。

ビッグモーターの不正や疑惑にびっくりしました。故意に車に傷をつけての高額請求、保険金詐欺など考えられないことが行われていました。取引や商売では信頼、信用が一番大事だと思います。信頼を裏切る行為は許されません。

最近思うことは①何をすることも体が資本②元資産⑤何歳からでも遅いことではないです。

【編集後記】

8月 さくらぎカレンダー

- 1日~31日まで 6:30~ ラジオ体操
- 【城ヶ丘公園】雨天中止 土日祝とお盆は休み
- 2日(水) 夏休み子ども教室【フラワーアレンジ】
- 4日(金) 夏休み子ども教室【消しゴムはんこ】
- 7日(月) 夏休み子ども教室【小物入れ作り】
- 8日(火) 夜間防犯パトロール 19:00~
- 10日(木) 夏休み子ども教室【将棋】
- 11日(祝) 朝市 (縁) じょい!ヶ丘
- 25日(金) スマホ教室
- 27日(日) 朝市 (縁) じょい!ヶ丘

