



こんにちは、坂下公民館です。

今夏は太平洋高気圧とチベット高気圧が上空で重なり合う“ダブル高気圧”の発生が予想されており、平年より暑くなる見込みなため、熱中症には特にご注意ください。同じ空でも打って変わり、8月13日の午前4時頃にはペルセウス座流星群の活動が極大になると予想されています。明るさのため数は少なくなるでしょうが、前後数時間にわたり、和光市でも観測することができるかもしれません。ただ、観測できる時間帯が深夜であるため、ご自身の安全と寝不足にはご注意ください。

これからの公民館講座のご案内（7～9月の開催予定）

※新着情報と詳細は広報、チラシ、ホームページでご確認ください。



講座当日は、検温や健康チェック、マスク着用、手指消毒、一定の距離の確保にご協力ください。

また、新型コロナウイルスの感染状況で急きょ中止になる場合があるため、事前にホームページをご確認ください。

●将棋の集い 対象：どなたでも（先着6名） ※各回で要申込

～初心者にはわかりやすい指導！楽しく自由に対局しましょう！～

7月10日、9月11日（土）13時～15時 ※9月からは囲碁の指導もあります。

7月の回は申込受付中です。9月以降の回の申込は広報でご案内します。



●将棋教室（全3回） 対象：小学生・中学生（先着8名）

～全3回を通して将棋を基本から学びます。すでに学んだ人も大歓迎です。～

7月17日（土）、19日（月）、20日（火）14時～15時30分 / 申込受付中

●子ども卓球教室 対象：小学生（先着15名） ※各回で要申込

～初心者大歓迎！基本から卓球を学び、楽しく対戦しましょう！～

7月18日、8月15日、9月19日（日）10時～12時

7月の回は申込受付中です。8月以降の回の申込は広報でご案内します。



●夏休み子ども電気工作教室「レモン電池をつくろう！」 対象：小学3～6年生（先着10名）

～すっぱいレモンが電池になっちゃう！電気の正しい使い方を学び、レモン電池をつくります。～

7月31日（土）13時30分～15時 / 申込受付中 / 持ち物がありますのでホームページでご確認ください。

●和楽器講座（全3回） 対象：小学4年生～中学生（抽選5名）

～日本の伝統芸能「箏（こと）」楽しく奏でます。～

8月20日（金）、21日（土）、22日（日）10時00分～11時30分

申込は8月を予定しています。詳しくは広報8月号をご確認ください。

●今から始める！囲碁教室（全3回） 対象：どなたでも（先着8名）

～全3回を通して囲碁を基本から学びます。子どもだけでなく、大人や学び直しの人も大歓迎です。～

8月23日（月）、25日（水）、26日（木）10時～12時

申込は8月を予定しています。詳しくは広報8月号をご確認ください。

●夏休み親子料理教室「3種の手作りクレープをつくろう！」

対象：小学生と保護者（3組6名）※申込者多数の場合は抽選

～チョコバナナクレープ、照り焼きチキンクレープ、ツナサラダクレープ、ぶどうのゼリーをつくります。

（アレルギー対応可）～

8月28日（土）10時～13時 / 申込は8月を予定しています。詳しくは広報8月号をご確認ください。

▼ 6月にはこんな講座が開催されました！ ▼

じゃがいも掘り(6/26)

地域住民の協力をいただいているこの講座は、昨年度は新型コロナウイルス感染症の影響で中止となってしまいましたが、今年度は開始時間を2回に分け、例年の試食を中止する等の感染対策を行いつつ開催しました。参加者は汗だくになりながらじゃがいもを掘り、子どもたちは大きいじゃがいもを掘ったことに満足感を覚えたり、どのように生えているのかを実物から学んだりすることができました。近年では土に親しむ機会が少なくなっているため、貴重な農業体験にもなっています。お父さんお母さんは「取れたてのじゃがいもで今日は何を作ろうか」と張り切る姿が見られました。



▼ 坂下公民館で活動している団体が地域で発表しました！ ▼



「和光市民舞を踊る会」が令和3年5月23日(日)に白子小学校の体育館で「和光エイサー発表会」を開催しました。子どもたちがエイサーや七頭舞(ななづまい)等の伝統芸能の踊りを通じ、他人との壁を壊して「みんなをつなぐ」、子どもたちが自己肯定感を持つこと等を目指しています。大人も一緒に三線や踊りをする中で、子どもたちは懸命にエイサーを踊ったり歌ったりして自分を表現していました。感染防止のためマスクをしながらの発表会となりましたが、何度も水分補給や休憩の時間を入れて熱中症予防との両立を図り、子どもたちは最後まで踊りきりました。白子小学校でも活動しており、見学も可能です。今後は全ての小学校との連携や、高齢者や特別支援学校に通う方々と繋がることも目標にしています。

◀ 熱中症にご注意を ▶

夏になると新型コロナウイルスの感染対策と熱中症予防の両立が必要です。厚生労働省が感染及其のポイントを案内しているので、一部をお送りします。

- ①マスク → 屋外で、人と2メートル以上離れているときはマスクをはずすようにしましょう。
- ②水分補給 → のどが渴いていなくても、こまめに水分補給をしましょう。1日あたりの目安は1.2L(リットル)です。大量に汗をかいた時は塩分の補給も忘れずにしましょう。
- ③エアコン → 部屋の中と外の空気を入れ替えて換気させるため、エアコン使用中もこまめに換気をしましょう。窓とドア等2か所を開けて換気をしますが、扇風機や換気扇を併用すると効果が高まります。換気中はエアコンを止める必要はありませんが、室内温度が高くなりがちなので、エアコンの温度設定を下げる等の調整をしましょう。
- ④体調管理 → 無理のない範囲で適度な運動を行い、暑さに備えた体づくりをしましょう。平熱を知っておくと、発熱に早く気づくことができますし、体調が悪いと感じるときは無理せず自宅で静養するようにしましょう。

詳細をお知りになりたい場合は下記の【参考】URLにアクセスしてください。(令和3年7月1日現在)

【参考】厚生労働省HP「『新しい生活様式』における熱中症予防行動のポイントをまとめました」

URL https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/0000121431_coronanettyuu.html

和光市坂下公民館 わこうし さかしたこうみんかん

住所 〒351-0115 和光市新倉3丁目4番18号
 電話 048-464-5230 / FAX 048-461-3429
 開館時間 9:00~21:30
 休館日 年末年始(12/29~1/3) および管理上必要とする日
 アクセス 和光市駅北口より 徒歩15分
 市内循環バス「新倉郵便局」下車5分
 東武バス「新倉坂下」下車3分

