

名古屋文化センターだより

【発行】名古屋文化センター 〒649-7203 和歌山県橋本市高野口町名古屋 1171-3 【TEL】0736-42-5005

移動県民相談

- ◆日時 令和8年6月24日(水)
午前10時から正午まで
(相談時間は1件につき
約20分です。)
- ◆場所 伊都振興局
(橋本市市脇 4-5-8)
- ◆相談内容 土地・建物、借地・借家、
相続、離婚、金銭関係、損害
賠償など法律相談(弁護士が
無料で相談)、行政相談
- ◆事前受付 令和8年6月10日(水)
午前9時から 先着6名
伊都振興局
総務県民課へ☎予約
(0736-33-4900)



熱中症に注意しましょう

熱中症は、体内に熱がこもった状態を指します。屋外だけでなく室内で何もしていないときでも発症し、救急搬送される場合もあります。



【熱中症予防のために】

- ①暑さを避ける(エアコン等で温度を調節)
- ②水分補給(喉が渇いていなくてもこまめに水分補給。ただし、医師から水分や塩分摂取について指示がある場合は指示に従ってください。)
- ③『熱中症警戒アラート』発表時には、外出をなるべく控え、暑さを避けましょう

★危険な暑さからの避難場所として、公民館や文化センターを活用ください。

雑記

以前にかかった大病を最近になって再度経験しましたが、お医者さんの早い処置により後遺症もなく過ごしています。その時は、死を間近に感じました。

それ以降、普段は平穩に生活しているのですが、ふといつもと違った出来事があると、これから先のことを心配することが多くなっています。

今、いろんな人と関わりいろんな組織の一員として活動していますが、大病をしたことで周りに迷惑をかけないうちに退いて、任される存在ではなく一協力者になりたい。しかし、私も含めて高齢者が多くて後継者がいなくて困っています。次の世代にバトンを渡していけるような環境づくりをしないと、その結果、将来的に組織が解散してイベントの終了につながるのではと、思っているのだが……。

(匿名希望)



川 柳(一般投句)

原油高免許を返す踏ん切りに

姿見に時間忘れる厚化粧

物価高愛情こもる自家菜園

坂東 辰雄



短 歌(一般投句)

祝福のフラワーシャワー浴びながら

二人で鳴らす幸せの鐘

稜線をはなれる早技赤き月

こよい立待誰と語らむ

古いにしえに歩いた人は黒河道くろごみち

我今汗に大師微笑む

西風 靖子



岡本 悦子

池田 和夫

俳 句(一般投句)

松の芯どの子もみんな伸盛り

幸せや若葉青葉の中に住む

笹百合けものみちや獣物道にて憐れなり

山陰 澄子



平田 三紀子

浦中 みつる

★お口の機能を鍛えよう★

口には、「食べる」「話す」「笑う」など、生活するうえで大切な役割があります。しかし、口の機能は気づかないうちに低下し、栄養が取れずに筋肉が衰えてしまいます。予防・改善のため、「パタカラ体操」で必要な筋肉をトレーニングすることも効果的です。

★パタカラ体操とは…

食前に「パパパ…」「タタタ…」「カカカ…」「ラララ…」と発声練習をすることにより、
食べ物を口に入れてからのどに送りこむ
までの筋肉のトレーニングができます。



雑学

＊カエルの話＊

(問題)

梅雨時に元気に鳴いている「カエル」。そんなカエルの舌の長さはどのくらいと言われているのでしょうか？

1. 体の3分の1
2. 体と同じ長さ
3. 体の2倍



(答え) 1. 体の3分の1

カエルの舌は、自身の体の3分の1の長さと言われています。そんなに長いものが口の中に納まっているのだから驚きです。その舌で目にもとまらぬ速さで虫を捕食しています。カエルの舌は、1秒間に4000メートルという驚異的な速さで獲物を捕らえます。これは、ジェット機の約6倍の速さと言われています。

(インターネットより引用)

盤景「初夏」

夏の初めは、木々が芽吹いてきれいな緑におおわれています。川の青と赤い橋が相まって色鮮やかに家々を囲んでいます。庭ではアヒルの親子がのんびりと初夏の訪れを楽しむように散歩しています。



このさわやかな景色をぜひ一度ご覧ください。

(作者 井上百合子)

巡回就職相談

【日時】6月2日(火)

午後2時から

午後3時30分まで

【場所】名古屋文化センター

2階会議室

※求人情報は、毎週月曜日発行の予定です

6月		行事予定表	ごみ収集日								
日	曜日		行事内容	名古屋	北名古屋	住吉	東名古屋	高尾城	10区A	10区B	10区C
1	月										
2	火	生花教室/巡回就職相談	ペット	ペット	ペット	ペット	ペット	ペット	可燃	可燃	可燃
3	水	茶道教室	プラ	プラ	プラ	プラ	プラ	プラ			
4	木	高野口カラオケサークル星組	可燃	可燃	可燃	可燃	可燃	可燃	プラ・ペット	プラ・ペット	プラ・ペット
5	金	編物教室						資			
6	土										
7	日										
8	月										
9	火		破・有・廃	破・有・廃	破・有・廃	破・有・廃	破・有・廃	破・有・廃	可燃	可燃	可燃
10	水		プラ	プラ	プラ	プラ	プラ	プラ	破・有・廃	破・有・廃	破・有・廃
11	木		可燃	可燃	可燃	可燃	可燃	可燃	プラ	プラ	プラ
12	金		資								
13	土										
14	日										
15	月										
16	火		ペット	ペット	ペット	ペット	ペット	ペット	可燃	可燃	可燃
17	水		プラ	プラ・資	プラ	プラ	プラ	プラ		資	資
18	木	絵手紙教室	可燃	可燃	可燃	可燃	可燃	可燃	プラ・ペット	プラ・ペット	プラ・ペット
19	金	小物教室							粗	粗	粗
20	土										
21	日	高齢者交流会									
22	月										
23	火		ビン	ビン	ビン	ビン	ビン	ビン	可燃	可燃	可燃
24	水		プラ・資	プラ	プラ	プラ	プラ	プラ	ビン	ビン	ビン
25	木	健康教室	可燃	可燃	可燃・資	可燃	可燃	可燃	プラ	プラ	プラ
26	金	高野口カラオケサークル花組					資		埋	埋	埋
27	土										
28	日										
29	月										
30	火								可燃	可燃	可燃

※ 行事予定は都合により、中止及び延期になる場合があります。
 行事予定表の太字は、文化センター主催事業・教室等です。

※ **ごみ収集日**

資…集団回収(古紙・布類・段ボール・食品用アルミ缶・食品用スチール缶)
 破・有・廃…破碎選別ごみ、有害危険ごみ、廃食用油
 プラ…プラマークごみ 粗…粗大ごみ 埋…埋立ごみ