

公民館だより

令和6年6月号
発行 西海地区公民館
☎ 552-0268



公式LINE



Instagram

-2024- 海谷まつり

とき／ 6月2日(日)
10:00-14:30(雨天決行)

会場／ 海谷三峽パーク(御前山)

※雨天時はコミスポと公民館で開催(10:00-)

新緑のまぶしい 御前山
おいしいもの たのしい遊びいっぱい！
オープニングには山々に響く 海谷太鼓
そして やさしい音色のオカリナ演奏やフルート演奏

プレイパークの芝生広場ではモルックや射的
子どももおとなも みんなでたのしい時間

西海産のそば粉をつかった そばクレープ
糸魚川ブランド地鶏『翠鶏-みどり-』の焼き鳥
メギスのつみれ揚げやサザエめし
地場産ジビエと雄大な自然のなかで飲むクラフトビール
草餅や笹ずし、山菜など…

たくさんのお出展さんがいらして下さいます。
皆さまのお越しをお待ちしております。

なお、駐車場の数に限りがございます。
乗り合いや無料送迎バスをご利用ください。

主催／西海地区自治振興協議会
問合せ先／西海地区公民館
TEL／552-0268(平日 9:00-16:00)



無料送迎バスをご利用ください



主催：西海地区自治振興協議会 問合せ：西海地区公民館 TEL.025-552-0268 (平日 9:00～16:00)

孫次ろっぺい

皆さま、お元気ですか？日々の健康管理をどのように努めていますか？

コロナ禍の影響により带状疱疹が増加しているとのこと。1度目は水ぼうそうで2度目は带状疱疹と呼ばれています。肉体的、精神的ストレスで免疫のバランスがくずれて発症しやすくなっています。80歳までに3人に1人が発症しているそうで、私も4年前にある日突然、顔の左側に水ぶくれができ、痛みが強くなって睡眠に影響するようになりました。受診した結果、带状疱疹とのことでした。皮膚ガンでなくてよかったとホッとしたのですが、症状の出る前日から1週間は痛みがあることが多いそうなので、痛みに耐える覚悟をしました。

予防ワクチンは4万5千円くらいで保険適用はなし。全国で助成金の拡大がなされている地域もあります。南魚沼市が昨年の4月から50歳以上限定で5千円の2回分の助成があり、東京都では全額助成の区もあります。

日々、免疫力を上げて带状疱疹にかからないようにしよう。

(文化広報部員)

30	29	28	27	26	25	24	23	22	21	20	19	18	17	16	15	14	13	12	11	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	六月予定
日	土	金	木	水	火	月	日	土	金	木	水	火	月	日	土	金	木	水	火	月	日	土	金	木	水	火	月	日	土	
			ひまわりピクス		ウーパールーパー		自治会防災訓練 書道教室			ひまわりピクス	ナイターグラウンドゴルフ	ウーパールーパー		敬老会 書道教室 環境デー	敬老会準備		ひまわりピクス	敬老会実行委員会	ウーパールーパー いきいきサロン		書道教室			ひまわりピクス	ナイターグラウンドゴルフ	ウーパールーパー 青少年部部会	花苗植え 稲作指導会	海谷まつり	海谷まつり準備	