

7/19(土) 広野区 ↓



7/19(土) 小山沢区 ↓



7/20(日) 浅立区 ↓



7/20(日) 町下区 ↓



7/20(日) 杉沢区 ↓



町交対協 東根支部

樹木伐採

毎年実施しております支障木の伐採作業を7月19日、7月20日に各区ごとに行いました。
今年度も長井地区交通安全協会東根支部と消防団第5分団にご協力いただき、道路にはみ出し、交通事故の要因になる事が懸念される樹木を伐採しました。
暑さが厳しい日が続く中、作業に参加して頂いている役員や地区の皆様にはいつも頭が下がります。ご協力いただきました皆様、本当にありがとうございました。

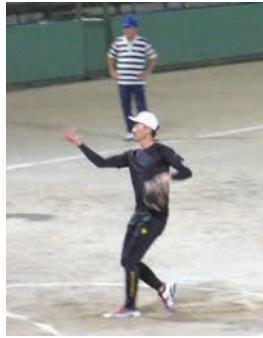


第38回町民ソフトボール大会



優勝

一般男子の部



伊藤選手の選手宣誓



大会の結果

一般男子の部

優勝 東根
準優勝 鮎貝
3位 蚕桑

壮年の部

優勝 蚕桑
準優勝 鮎貝A
3位 鮎貝B

女子の部

優勝 川西
準優勝 川東

第38回町民ソフトボール大会が町ソフトボール場にて、7月24日から28日まで3日間ナイターで行われました。東根地区では「一般男子」が出場しました。女子の部では川東チームとして東根の選手が多く参加しました。試合は地区対抗のトーナメント戦で行われました。東根チーム選手の皆さんは連日の猛暑、日中の疲れもある中、緊迫感のある好ゲームで、攻守に力を発揮して、一般男子の部で見事に優勝を勝ち取りました。応援に駆けつけてくれた皆さん、ありがとうございました。

東根地区【保健・介護室】だより

令和7年4月から、東根コミセンでは地区の皆さんの安心安全な生活のために「健康・病気・介護など」の相談に応じる【保健・介護室】事業をスタートしました。守秘義務を守り必要に応じて専門機関へつなぎます。

☆担当者 岩崎 悦子(看護師) 中村すみ子(介護福祉士)
鈴木由紀子(保健師・集落支援員)

◆相談は… 東根コミセン(☎85-2228)へ電話でもお出でいただいても、どちらでも。お気軽にご利用ください。

【健康づくり・介護予防】ワンポイント

～厚生労働省ホームページより～

○認知症予防の科学的根拠

認知症の8割は**アルツハイマー病**と**脳血管障害**です。

脳の状態を良好に保つために野菜や果物、魚の摂取などの食習慣ウォーキングなどの有酸素運動の習慣を改善すると、脳を良好に保つことができます。

有酸素運動は認知症に関係の深い脳の部位の血流や代謝を良くし、アルツハイマー病で見られるアミロイド蛋白の沈着は、**運動**によって少なくなることも明らかになっています。

- | | |
|-----------------|-----------------------|
| ① 歩こう！動こう！ | 毎日40分以上身体活動を |
| ② いろいろな運動を楽しもう！ | 週3回以上の多様な運動を |
| ③ 筋力を高めよう！ | 週2～3日の筋トレを |
| ④ 座りっぱなしは避けよう！ | 座位を減らし30分毎に立ち上がり体を動かす |

コミュニティビジネス支援部

出前講座



7月25日コミュニティビジネス支援部事業出前講座を行いました。

講師に置賜保健所の後藤芳恵食品衛生専門員にお越しいただき、食品の製造販売、HACCPの考え方を取り入れた衛生管理について詳しく教えていただきました。

時間が足りないほど質問も多く出され有意義な講座でした。

防 災 通 信 ～ 避難とは「難」を「避」けること ～

今月から町防災マネージャーの橋本和彦さんから防災について連載していただくことになりました。日頃から減災になるように備えましょう。

地域防災マネージャーの橋本です。今月から2カ月に1回、防災に関するコラムを掲載させていただくことになりました。簡単で効果的な防災を提案していきたいと思っています。よろしくお願いいたします。今月のテーマは、大雨による災害からの「避難」についてです。

災害が発生又はおそれがある場合（災害時）には、危険な場所にいる人は、安全な場所へ避難することが原則です。避難とは「難」を「避」けること。安全な場所にいる人まで避難場所に行く必要はありません。

◎災害時、東根地区の危険な場所とは

東根地区のハザードマップを見ると、平地の広範囲で最上川の洪水浸水想定区域が、山沿いの所々で土石流や崖崩れの土砂災害警戒区域が設定されています。その他、崖付近や沢沿い、浸水している場所、過去に災害が発生した場所などが危険な場所になります。実際、過去には、東根地区の広範囲で内水氾濫による浸水被害や、崖崩れによる家屋損壊等の被害が発生しています。

◎「自分は大丈夫」との思い込みは禁物

近年県内でも豪雨災害が頻発しており、東根地区でも、いつ災害が発生するかわかりません。災害をわがごとと捉え、どんな「難」をどうやって「避」けるかを、自分で、家族で考えてみましょう。もし避難したのに何も起こらなかったとしても、「空振り」と思わず「良い練習（素振り）」と考え、次につながる貴重な経験ができたと思えることが重要です。



詳しくは左のQRコードにあります。
首相官邸公式サイト【避難はいつ、どこに？】

◎いつ、どこへ、逃げるのか

町が高齢者等避難・避難指示（避難情報）を発令したときや、自ら危険を察知したときが逃げどきです。避難先は避難所だけでなく、安全な親戚・友人宅に避難することも考えてみましょう。車中泊や車で避難するときは、浸水等に十分注意が必要です。

集中豪雨等で急激に危険が高まった場合は、今いる場所より相対的に安全な場所に直ちに逃げ、難を避けてください。

◎避難情報を知るには

町で貸与している防災無線戸別受信機や、町公式 LINE・防災アプリ・緊急メールなどを利用して、避難情報をリアルタイムでキャッチし、余裕をもって適切な避難行動をとってください。

FC ホークス

東陽グラウンド 清掃ボランティア

FCホークスの子ども達・保護者・関係者の皆さんが、東陽グラウンドのスタンドや用具室などの清掃、草刈りのボランティアを行ってくださいました。ありがとうございました。



お知らせ

お問い合わせ、申し込みは
東根地区コミュニティセンター
電話85-2228

コミュニティビジネス支援部事業

「講演会」を開催します！

町の6次産業の施設として、東根地区内に整備を予定している事業について、町の農政課よりお話をお聞きする「講演会」を開催いたします。

参加を希望される方は、申し込みが必要です。
お気軽にお知らせください。

- 日 時 8月26日(火) 午後7時～
- 場 所 東根地区コミュニティセンター
- 内 容 白鷹町6次産業
施設整備事業について
講師 町農政課職員
- 申込み締め切り 8月22日(金)

東根地区スポーツ振興会 健康づくり事業

今年度最初の健康づくり事業を下記のような内容で行います。

興味のある方は、東根コミセンまで申込みください。

- 日 時 8月30日(土) 午後3時
- 場 所 東根地区コミュニティセンター
- 内 容 カローリング体験
- 持ち物 室内履き・水分補給用飲み物
をご用意ください
- 締切り 8月27日(水)

東根地区 コミセンカフェ

9月のお知らせ

- 日 時 9月19日(金) お昼12時～
- 対 象 東根地区の方
- 会 費 500円
- 締切日 9月12日(金) 先着20名
お早めにお申込みください

大人のスマホ撮影教室 のご案内

プロの写真の先生をお招きして、スマートフォンでの写真撮影のコツやポイントを楽しみつつ教えていただける教室を開催いたします。

ぜひお気軽にご参加ください。

- 日 時 9月13日(土)
午後1時30分～15時
- 場 所 東根地区コミュニティセンター
- 講 師 フォトグラファー サトウ トモミ氏
- 定 員 先着10名
- 持ち物 ご自身のスマートフォン
- 参加費 500円
- 締切日 8月29日(金)

写真が撮りたくなる
話題のスイーツ付き！

地域文化伝承部 主催

歴史探訪学習会

「ひがしね文化財マップ」の掲載箇所などの名所・史跡を巡る学習会を開催いたします。

普段は見れない各史跡の絵馬なども紹介します。皆さん是非ご参加ください。

- 日 時 8月31日(日) 午前9時(集合)
終了予定 午後1時
- 場 所 東根地区コミセン 集合
- 講 師 町教育委員会学芸員 大内紀子氏
- 参加費 無料
- 締切日 8月25日(月)
- 行 程
畔藤田植踊り3D映像鑑賞後 コミセン出発
→ 細越子育地蔵尊(広野) → 諏訪神社(浅立)
→ 釈迦院(浅立) → 立岩七星神社(小山沢)
→ 畔藤神社(杉沢) → コミセン到着
- その他 移動は貸切バス等を使用します。
(昼食付です)