

# 久代自治振興区だより



久代自治振興区：〒729-5122 庄原市東城町久代 2105-1  
電話番号 08477-2-0148(FAX 兼用)/E-mail:kusiro@vesta.ocn.ne.jp



FacebookQRコード

6月末久代の人口：男 191人・女 166人・合計 357人 181世帯

## ◎久代西盆祭り、及び久代東サマーフェスティバルが開催されます◎

共に4年ぶりとなる盆祭り・サマーフェスティバルが開催されます。皆さん、お誘いあわせの上、多数ご参加ください。

### ◆ 久代西盆祭り

- ・とき 8月13日(日)午後7時～
- ・場所 旧久代小学校グラウンド(雨天の場合、体育館)



### ◆ 久代東サマーフェスティバル

- ・とき 8月14日(月)午後7時～
- ・場所 宮原ふれあい広場(雨天の場合、体育館)



## ●旧久代小学校校舎等解体などの説明会が開催されました●

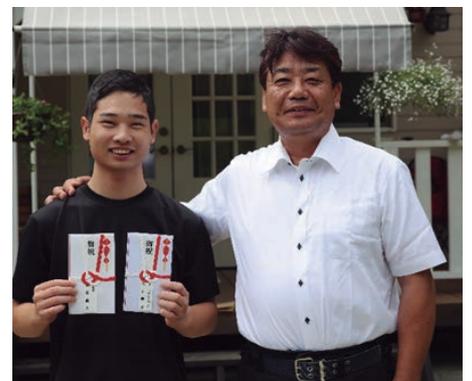
7月5日、庄原市から旧久代小学校校舎及び体育館並びにプールの解体を今年度行う旨の説明がありました。また、現在改良中の久代中央線改良工事の進捗状況と令和16年度完成予定との説明がありました。

今後、為重、中支部の両支部長を中心に「旧久代小学校校舎等解体工事対策委員会(仮称)」を組織し、課題の整理や市への要望等を行うこととしました。

## ●全国大会出場おめでとう!! 久代4区政森翼さん(三次高校2年生)●

7月27日～30日に札幌市真駒内で開催される全国高等学校総合体育大会レスリング男子個人戦65Kgに出場されます。出場を祝して、長田会長から全国大会出場祝金を贈呈しました。

今大会の愛称「翔び立て若き翼 北海道総体2023」のように翼さんのご健闘をお祈り申し上げます。



### — ご厚志の報告 —

- 藤原節治様(久代12区)  
香典返しとして、東支部へ

ご厚志ありがとうございました。



## 久代自治振興区地域内の行事予定(8月)

月 日	開始時間	行 事 名	開催場所	対 象 等	対象事業
8月13日(日)	19:00～	久代西盆祭り	旧久代小学校	一 般	
8月14日(月)	19:00～	久代東サマーフェスティバル	宮原ふれあい広場	一 般	
8月18日(金)	13:30～	映画上映	センター	一 般	●
8月23日(水)	13:30～	3B体操	センター	一 般	●
8月25日(金)	13:30～	あじさいの会サロン	16区集会所	一 般	●

※ 表頭の「対象事業」は、「ほろかポイント」対象事業です。

※ 日程は、諸事情により変更又は中止となる場合があります。

## ♪ 生涯学習からお知らせ ♪

### 《久代でげんきシリーズ第1回健康寿命を延ばそう学習》 (腎臓病を防ごう料理教室)

☆ **6月20日(火)久代でげんきシリーズ健康寿命を延ばそう料理教室を末広真理子先生をお迎えし開催しました。**

腎臓病の初期は自覚症状がなく、気が付かないうちに進行し生命に関わることもあります。

検尿などで早期に見つけ、食事や生活習慣を改善し進行を防ぎたいものです。

- ① 減塩 一日3～6g(ラーメン1杯で一日分の塩分)
- ② バランスの良い食事
- ③ 肥満の改善・適切な運動・適量な飲酒・禁煙 腎臓病はカリウムの取りすぎにも気をつけましょう

今日の料理(腎活のススメ)腎活は認知予防にもつながります。

- ◎スティックカレーチキン
- ◎ オクラとえのきのおろし和え
- ◎ 大豆とキャベツのトマトスープ
- ◎ 豆腐入りみたらし団子



😊腎臓が悪くなるとタンパク質制限が必要になる。

(タンパク質の老廃物が溜まりやすい)

☆久しぶりの料理教室で皆さんとても楽しく元気に腎臓病予防の学習が出来ました。