



令和8年度

子どもお囃子教室受講生募集のお知らせ



豊浦小のみんな！君もお祭りの主役になろう！

対象 豊浦小学校の児童で各種イベントに参加できる方

定員 20名 参加費 無料 内容 全10回

日時 7月8日(水) 18:00~20:00 ※2回目以降は受講者に通知します。

申込 学校経由でお子様にチラシをお配りしています。

夜間の講座のため保護者等の送迎が必要となりますので予めご了承ください。

応募者多数の場合は抽選とさせていただきます。

初心者歓迎！一緒に始めよう！



第1回 とよوراハイキング 2026



【日時】 令和8年7月2日(木)

出発 午前8時 帰着 午後5時頃

【コース】 日光杉並木周辺(日光市)

憾満ヶ淵▶だいや体験館▶日光杉並木
▶道の駅日光 日光街道二コニコ本陣

【対象】 とよورا公民館管内在住の方 20名

・超過時抽選、最少催行人数 10名

【申込期間】 6月2日(火)~6月16日(火)

【参加費】 50~150円

※参加人数により変動します

【申込方法】 電話 窓口

☎60-3122 月・祝日以外の9時~17時

又は二次元画像から⇒



夏本番に負けない体づくり！5月から始める「暑熱順化（しょねつじゅんか）」

過ごしやすい5月ですが、実は「熱中症」への注意が必要になり始める時期だということをご存知ですか？
体がまだ暑さに慣れていないため、急に気温が上がった日に体調を崩してしまう方が少なくありません。
そこで今月おすすめしたいのが、「暑熱順化（しょねつじゅんか）」です！

■ 「暑熱順化」ってなに？

簡単に言うと、「体を暑さに慣れさせ、上手に汗をかける体をつくること」です。汗をかいて体温をしっかりと下げられるようになれば、夏本番も熱中症になりにくくなります。

■ 毎日の生活でできる！暑熱順化のコツ

本格的な夏が来る前に、今から少しずつ「汗をかく練習」を始めましょう。

○1日15～30分のウォーキング

少し汗ばむくらいの、無理のないペースで歩くのがポイントです。涼しい朝や夕方の時間帯がおすすめ！

○シャワーだけでなく、湯船に浸かる

38～40℃くらいのぬるめのお湯に、10～15分ほど浸かりましょう。じんわりと汗をかくことで、汗腺の働きが活発になります。こまめな水分補給を忘れずに運動中や入浴前後は、喉が渇いていなくてもコップ1杯のお水を飲みましょう。

「一人だと運動が続かない…」という方は、近所の方にお声がけしてみんな元気に夏を迎える準備をしましょう！



社会福祉協議会からのお知らせ 今年も「とようら」みんなのラジオ体操を実施しています。申し込み不要で、どなたでも自由に参加できます。お時間のある方は、ぜひ参加してみてください。



▶日時 毎週木曜日 午前9時30分から

場所 とようら公民館駐車場

※雨天中止、公民館休館日（祝日等）はお休みです

令和8年度日新学区地域カレンダーを配布します

日新中学校地域学校協働本部事業で制作した「日新学区カレンダー」は、各学校の行事の他、地域や公民館の行事も掲載しています。日新中学校区の児童生徒のご家庭の他関係者にお配りしていますが、とようら公民館に少数の残がありますので、ご希望の方に無償で配布します。

配布：6月2日（火）～ 於：とようら公民館窓口

（1世帯1部限り、なくなり次第終了とさせていただきます）



とようらコミュニティ豊浦小学校清掃活動にご協力ください

今年度も「豊浦小学校校庭」の清掃を行います。
ご家族・ご近所の方をお誘い併せのうえ、どうぞご参加ください。

▶日時 7月5日(日) 午前7時30分～ ▶場所 豊浦小学校校庭

▶持ち物 軍手、タオル、草刈りの道具

熱中症対策として帽子や飲料水もご持参ください。



◆おことわり◆

令和8年度とようらコミュニティ推進委員会(総会)に関する記事は、紙面編集上の都合により
6月20日号に掲載いたします。