

# ぎゅっと 8月

さくらんぼtantokulセンター  
 〒999-3796 山形県東根市中央1-5-1  
 TEL 0237-43-1155 FAX 0237-43-0732  
 URL <http://www.tantokuru.jp>

ひがしね あそびあランド  
 〒999-3721 山形県東根市東根乙1119-1  
 TEL 0237-43-5551 FAX 0237-43-5557  
 URL <http://www.asobia.jp>



## きょうはなんのひ? カレンダー

日	月	火	水	木	金	土
						1 水の日 花火の日 
2 パンツの日 ホコ天記念日 	3 はちみつの日 ハサミの日 	4 橋の日 箸の日 	5 タクシーの日 ハンコの日 	6 広島平和記念日 ハムの日 	7 バナナの日 鼻の日 花の日 	8 そろばんの日 親孝行の日 
9 長崎原爆忌 ハリ・灸の日 	10 山の日 	11 ガンバレの日 がんばれ! 	12 君が代記念日 国際青少年デー 	13 左利きの日 函館夜景の日 	14 専売特許の日 国民皆泳の日 	15 終戦記念日 
16 女子大生の日 	17 プロ野球ナイター記念日 パイナップルの日 	18 高校野球記念日 米の日 	19 バイクの日 俳句の日 	20 交通信号の日 蚊の日 	21 噴水の日 献血記念日 	22 チンチン電車の日 
23 白虎隊の日 	24 大噴火の日 愛酒の日 	25 即席ラーメン記念日 サマークリスマス 	26 休館日	27 男はつらいよの日 ジェラートの日 	28 民放テレビスタートの日 バイオリンの日 	29 焼き肉の日 文化財保護法施行記念日 
30 冒険家の日 富士山測候所記念日 	31 野菜の日 					

☑ メールマガジン「あそびのぼけっと」に登録してね!

毎月25日にイベント情報やお知らせ、早耳情報をメルマガでお送りします♪メールマガジンはひがしね あそびあランドのHPから登録できます。こちらのQRコードからメールマガジン登録フォームへアクセスできます!



子育てコラム



親子でいっしょに  
「心と体の健康をたもつポイント」



今年は「とくべつな夏休み」です。遠出もできない、夏祭も花火大会も中止…。気分がしずみがちですが、こんな時こそ、発想の転換ひとつでモノの見方や考え方が変わります。身近な地域を親子で散歩してみると新しい発見があるかもしれません。心と体を健康にたもち、とくべつな夏休みを楽しみましょう！

- |   |                               |
|---|-------------------------------|
| な | …「なんでも食べてバランスのよい食事を」          |
| つ | …「つめたい物の食べ過ぎに注意！」             |
| や | …「やすむことも大事。無理をしない」            |
| す | …「ストレス解消！人混み避けて近くの山や川で遊んでみよう」 |
| み | …「みんなで笑う。1日1回笑顔になることを見つけよう」   |



熱中症にご用心！！

今年の夏は例年よりも一層熱中症に注意が必要です。新型コロナウイルスの感染防止と熱中症予防を両立するポイントは？

- 暑さを避けよう
  - 暑い日や暑い時間帯は決して無理をしないで。
  - 少しでも体調に異変を感じたら、日陰や風通しのいい場所に移動しよう。
  - 涼しい服装で過ごそう。
- こまめに水分補給しよう
  - のどが渇いてなくても水分補給を心がけよう。
  - 大量に汗をかいたときは、塩分補給も忘れずに。
- マスクの着用
  - 周囲の人との距離を十分にとった上で、マスクを一時的にはずして休憩することも必要です。



日ごろから健康チェックをして体調の変化にすぐに気づけるようにしましょう。体調が悪いと感じたときは、無理せず自宅で静養するようにしましょう。

～ひがしねあそびあランドよりお知らせ～

熱中症対策を行っています

ひがしねあそびあランドでは、熱中症指数計を用いて熱中症対策を行っています。状況に応じて一時休園または、臨時休園となる場合もありますので、ご了承ください。

あそびあひろば

8月の「あそひろ」は、夏休みのためお休みです。



問合せ：ひがしねあそびあランド ☎0237-43-5551

～子育て支援センターよりお知らせ～

おひさまサロン（神町）開催

日時：8月5日(水)・19日(水) 10時～11時40分(雨天時中止)  
場所：神町公民館となり若木山公園

子育て孫育て中の方どなたでも参加できます。子どもたちの遊びを見守りながら、子育ての情報交換をしましょう。身長体重測定、育児相談もできます。



問合せ：東根市子育て支援センター ☎0237-43-0731

～クリエイティブがしねよりお知らせ～

ひがしねあそびあランド・  
tantokulセンター  
を利用するにあたってご協力をお願い

安心して過ごす環境をつくるために、皆さんの健康と安全確保を最優先に考え、いくつかお願いがあります。

- 全国的な感染状況をふまえ、当面の利用は山形県内在住者のみとします。※2週間以内に、海外渡航歴のある方や感染拡大地域からお越しの方、およびその接触者の方はご相談下さい。
- マスクの常時着用(3才以上のお子さんもご協力ください。)
- 手指消毒、他の人との身体的距離(1m～2m)をとる等、感染予防対策を講じた行動をとります。
- 三密(密集・密閉・密接)を避け、大声を出すことを避けてください。
- 体調不良・咳・発熱の症状の場合は利用を控えてください。利用前にご家庭で必ず検温し、発熱・咳がないことを確認してきてください。
- tantokulセンター内での飲食等はできません。熱中症予防のための水分補給はラウンジで可能です。
- 利用前に受付で、氏名・居住地・連絡先・健康状態を確認させていただきます。必ず保護者が受付をしてください。

詳細はあそびあランドまたはさくらんぼtantokulセンターのHPでご確認ください。

問合せ：東根市子育て支援センター ☎0237-43-0731  
tantokulセンターけやきホール ☎0237-43-0733  
ひがしねあそびあランド ☎0237-43-5551

布マスク寄贈BOXを設置しました！

未開封の布マスクが不要な方はぜひ寄贈してください。寄贈された布マスクは、マスクが必要な人へお届けします。主な寄贈先として、市内の介護福祉施設や病院、マスクがなくて困っているご家庭にお届けしたいと考えております。ご協力の程、宜しくお願いたします。



- 設置場所
  - ・tantokulセンター(総合受付・子育て支援センター・けやきホール)
  - ・ひがしねあそびあランド受付

問合せ：tantokulセンター ☎0237-43-1155  
ひがしねあそびあランド ☎0237-43-5551

～けやきホールよりお知らせ～

食育冊子「ひがしねMAMMAジュニア」  
で料理に挑戦！

小学生以上の子どもたち向けに、自立した食生活を身に付けて生涯にわたって健康な体でいてほしいという願いを込めて、食に必要な知恵を盛り込んだ冊子「ひがしねMAMMAジュニア」を作りました。包丁の持ち方やお米のとき方などの基本から、みそ玉の作り方、レンジのできる三色丼の作り方など子どもたちが挑戦しやすい内容になっています。tantokulセンターのHPからダウンロードしてプリントアウトすれば手のひらサイズの自分だけの料理本ができますよ♪夏休みはおうちで料理に挑戦してみよう！



こちらのQRコードからアクセス！



問合せ：tantokulセンターけやきホール ☎0237-43-0733