



公民館からのお知らせ

今年度の主な行事日程(予定)が決まりました。

- ・バレーボール大会:6月25日(日)  
会場:竜峡中学校体育館  
分館対抗ではなく、自由参加型として実施します。詳細はチラシを全戸配布予定しておりますので、ご確認下さい。
- ・第71回天龍峡夏期大学:7月中旬から下旬(予定)
- ・人形劇フェスタ2023:8月3日(木)~8月6日(日)
- ・ソフトボール大会:9月10日(日)  
会場:川路多目的広場 予定
- ・川路地区運動会:10月29日(日)  
会場:川路多目的広場 予定
- ・川路ワンふら大会:1月28日(日)  
会場:竜峡中学校 体育館
- ・二十歳の集い:1月7日(日)  
会場:川路公民館

保健師からの健康ミニ情報

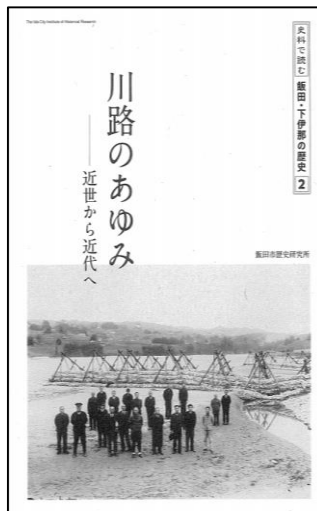
マスク生活が続き、マスクの下で気づいたら口呼吸をしているということはありませんか？  
また花粉症で鼻が詰まり、口呼吸になっていませんか？そんな時期は頭が重くてスッキリしないこともあるかと思えます。口呼吸になると、頭がぼーっとしやすくなり集中力が低下したり、歯並びの悪化、虫歯の増加にもつながります。鼻呼吸では、鼻からのどまで鼻腔という通路を通り、そこで、小さなごみや、細菌・ウイルスを絡めとって、気管支・肺に届かないように制御しています。口呼吸では、直接細菌・ウイルスをとりこんでしまいます。  
鼻呼吸に変える方法は、「あいうべ体操」が効果的だそうです。お口の周りの筋肉を鍛えましょう。



おしらせ版かわじ の発行日が変わります

現在毎月1回(最終水曜日)に発行している「おしらせ版かわじ」ですが、これからは1週間早めて発行します。翌月の予定を早めにお知らせするための変更になります。宜しくお願いします。

「史料で読む飯田・下伊那の歴史  
川路のあゆみ-近世から近代へ-」  
販売しています！



旧川路村役場(川路支所)文書を中心とした、川路地区に残された膨大な史料を読み解いた一冊です。天竜川と山の関わり・天龍峡・養蚕・戦争の影響など川路の近世から近代を解説しています。  
この一冊を読み通せば、「川路の歴史を見る上でのポイント」を学べるはず！

- 販売額：900円
- 期 間：5月31日まで
- 販売場所：川路自治振興センター  
※残り11冊です 興味のある方はお早めに

まちづくり委員会の予定

- 第1回地域協議会  
・日時： 5月8日(月) 19:00~
- まちづくり委員会 定例役員会  
・日時： 5月9日(火) 19:00~
- 自主防災リーダー研修会(飯田市文化会館)  
・日時： 5月11日(木) 18:30~
- 春のごみゼロ運動(環境保全委員会)  
・日時： 5月28日(日) 各区の計画による
- まちづくり委員会 区長会  
・日時： 5月30日(火) 19:00~

その他 5月の予定

- 介護予防教室【ほほえみ会】：11日・25日
- 公民館部員総会:5月13日
- 歴史文化セミナー:5月23日
- さわやか会:5月19日(電車で丘の上へ)
- すくすく学級:5月16日
- いきいき教室 : 2・3区 10日  
5区 10日  
6区 9日  
7区 24日  
8区 12日

