

早通健康福祉会館予定表

7/1~7/31迄	行事内容
7月15日(月) 13:30~15:00予定	ささえあいの日の気軽な集まり 無料 昭和39年6月16日新潟地震! その時あなたは何をしていましたか?
7月20日(土)	脳イキイキ教室
7月20日(土)	ひまわり食堂
7月31日(水)	多世代交流カフェ ひとやすみY&M
月曜日~金曜日	いきいきサロン みんなの広場(10:00~15:00)
毎週月曜日 第2、第4火曜日	カラオケ (10:00~15:00)
毎週土曜日 (7月は第3がお休み)	体イキイキ教室 (14:00~15:30)

早コミ行事予定表

7/1~8/5迄日程	行事内容
7月4日(木)	人間のぼり旗作戦
7月26日(金)	スマホ教室
7月28日(日)	まつり提灯付け
8月5日(月)	地区懇談会「区長と語る会」

(予定のため変更になる場合があります。)

7月15日(月)は祝日のため休館いたします。

※7月21日(日)の南地区防災訓練は10月20日(日)に変更になりました。

第36回早通商工祭 フリーマーケット出店者募集中!!

とき:8月25日(日)
午前10:00~午後9:00
申し込み:8月5日(月)まで
先着20区画限り
出店料:1区画(間口3m)1,000円
お問合せ:豊栄商工会 ☎387-2264

ゴミのポイ捨て 困ってます。

いするぎ荘の前に
・お酒の空き缶
・タバコの吸い殻
などのゴミが落ちて
いました。

ゴミは持ち帰り
をお願いいたします。



早コミ通信



すくらむ

255号

令和6年7月1日発行
早通地域コミュニティ協議会
◆事務局◆
早通コミュニティセンター
TEL・FAX 386-3755
E-mail hayacomibz04.plala.or.jp
8:30~17:15(土日祝を除く)

早通地区の人口(先月比)
世帯数 3,851(+6)
人口 9,107(+4)
男性 4,460(±0)
女性 4,647(+4)
令和6年5月末現在

アプリで健康管理をする方法、写真撮影のテクニックと保存管理についてドコモの方が教えてくださいます。
アプリの検索、削除、アップデートについても一緒に学びます。この機会にスマホをもっと活用しましょう!

スマホ教室(応用編)参加者募集

7月26日(金)13時00分~15時30分

早通コミュニティセンター1階 学習室

持ち物:ご自身のスマートフォン、筆記用具

講師:ドコモショップ豊栄店 諸橋様

ドコモ以外のスマホをお持ちの方も参加OK!

※他社スマホの方はdポイントカード登録のお時間をいただきます。(講座開始は13:30~)

7月8日(月)受付開始 定員:先着15名

応募締切:7月19日(金)または定員になり次第終了

受付時間:月曜~金曜(祝日等除く)9:00~17:00

早通コミュニティセンター ☎386-3755

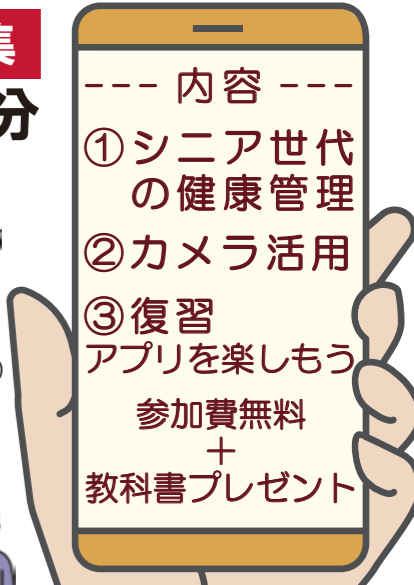
--- 内容 ---

①シニア世代
の健康管理

②カメラ活用

③復習
アプリを楽しもう

参加費無料
+
教科書プレゼント



255号 プレゼント	豊栄商工会早通支部 提供 1,000円お買物券 3名	H 提供 台所用スポンジ ミッキー&ミニー 2名
	M 提供 焼きギョーザ1人前無料券 5名	E 提供 洗車券 5名

E (株)ハート 7月
遊ハート 南 386-4042
中央 386-2341 北 386-7100
新車の輝きを取り戻せ!
洗車とコーティング月間!
ドライブの前と後に車をピカピカに!
この券持参でガソリン3円引き!

M らーめん&ランチ クマの店 7月
早通南駅前/TEL:387-5308
営業:11:00~20:30 休:火曜日
クーポン持参で生ビール
大・中ジョッキ一杯100円引
1枚で4名様OK
他のクーポンとの使用不可

J マロン洋菓子店 7月
早通南駅前/TEL:386-4178
クーポン持参の方に
焼きドーナツ170円を
160円に致します。
お会計前に本券ご提出願います。

C 憩 7月
早通駅前/TEL:090-2424-8958
クーポンで
飲食代金10%OFF
お楽しみ下さい。

H 南4 ダスキン早通 7月
025-387-5744
ペット用おそうじ商品始めました。
抜け毛とホコリ、臭いやベタつきすっきり。
まずは無料でおたしかめください。
ペットと暮らす
おうちを
心地よく
するために
クーポン持参で売り切り商品
各2個まで20%OFF実施中

G あなたのまちのでんきやさん 7月
ナカノサービス
早通南3 TEL:388-7400
節電応援キャンペーン!
LED照明器具まとめて
3台以上買い替えて
全体の金額から5%引き!
南大裕建設 TEL 0120-136-190
Q 【愛犬家住宅】 7月
問題
ペットの住まいづくりに関する
ご相談はお気軽に弊社へ。
お見積りさせていただいた
お宅にはぜひ
プレゼント!
facebook 始めました。

T 備長炭焼鳥 はやどり 7月
早通南駅前 385-7604
LINEからテイクアウト
イートインの御予約
お待ちしております。
6月号の答え
問題
福祉会館で開催のカラオケ大会は
5回目である。 ○か×か?
答え ×
ご応募ありがとうございました。

D カットハウス ウェーブ 7月
早通北6 TEL:388-3551
営業:8:30~19:00
クーポン持参で
小学生以下
100円引き



交通安全 人間のぼり旗作戦

7月4日(木)午前7時30分~
8時30分

早通南地区(須戸交差点)
早通北地区(彩野交差点)

小中学校の登校時間に合わせて
のぼり旗を掲げて通行車両に
「交通安全」を呼びかけます。
その後、早通コミュニティ
センターまで行進します。
《早通地区校区交通安全推進協議会》



地区懇談会 「区長と語る会」

8月5日(月)午後3時~
早通コミュニティセンター2階 講堂



地域が抱える課題や問題について行政の方と
協議する「区長と語る会」が開催されます。
どなたでも傍聴可能!希望される方は当日
会場までお越しください。

お問合わせ 早通コミュニティセンター
☎ 386-3755

花いっぱい活動



6月8日(土)に花いっぱい活動が行われました。早通駅周辺、早通中学校前フラワーロード、早通南小学校横(団地側)に分かれ花の植え替えを行いました。たくさんの方の協力で植え替え作業が完了し、きれいな花で早通の街がいっぱいになりました！ご参加いただいた皆様、ありがとうございました。





マイクラやアプリを使ってプログラミングをしてみよう！

体験こども プログラミング教室

～ゲームクリエイター編～

7月20日(土)   **参加費無料**

早通コミュニティセンター
各部とも4組まで(小学3年程度～)
親子・ご家族などご一緒でも参加OK！

- 【第1部 9:40～10:40】
マインクラフトを使ってプログラミングにチャレンジ！ 
- 【第2部 11:00～12:00】
スプリングンを使ってオリジナルゲームを作ってみよう！ 

申し込み先・お問合せ
田辺 寛誠 (プログラミング 캠퍼ズ)
050-3390-3076
申し込み締め切り：前々日(7/18)まで

私たちは「安心・安全 住んでよかった早通」を目指しています。

暑い夏を乗り切ろう！熱中症の予防と対策


熱中症とは...

室温や気温が高い中での作業や運動により、体内の水分や塩分などのバランスが崩れ、めまい、だるさ、ときにはけいれんや意識の異常など、様々な症状をおこす病気です。家の中でじっとしていても室温や湿度が高いために、熱中症になる場合がありますので、注意が必要です。




室内で過ごす際は

- ・扇風機やエアコンで温度を調節
- ・遮光カーテン、すだれ、打ち水を利用
- ・室温をこまめに確認(28℃以下が適温)

屋外で過ごす際は

- ・日傘や帽子の着用、締め付けない服の着用 
- ・日陰の利用、こまめな休憩、無理のない外出
- ・天気の良い日は、日中の外出をできるだけ控える

熱中症にならないために気を付ける事

1時間ごとにコップ1杯分の水分補給を 	汗をかいたら水分だけでなく塩分も補給 	規則正しい食事と睡眠を心がける 	飲み物は経口補水液やミネラル入り麦茶を ※カフェイン入り飲料は控える	カリウムの摂取 バナナ、豆腐、魚、イモ類、肉類がおススメ	ビタミン類の摂取 きのこ、納豆、ピーマン、果物類に多く含まれる	クエン酸の摂取 梅干しやレモン、お酢などの摂取が効果的
--	--	---	--	--	---	---------------------------------------

ペットの熱中症にも注意！

人間だけではなくペットも熱中症になります。こまめな水分補給はもちろん、暑い時間帯の散歩を避けたり、ウエットフードをあげて対策してあげましょう。



早通健康福祉会館

開館時間 10:00～15:00 休館日 第1、第3金曜日
お問合せ ☎ 383-6370

ひまわり食堂



日時：7月20日(土)
午前10:00～受付 なくなり次第終了
1階 お食事まで歓談をお楽しみ下さい。
2階 卓球、ボードゲーム、けん玉、宿題もできるよ！
11:45～食事開始
会場：早通健康福祉会館 ☎383-6370
参加費：小・中・高校生 100円 大人 200円
※利用券は記入して、毎回ご提出ください。
※食物アレルギー対策はしておりません。
子どもだけの参加の場合、保護者の承諾書が必要です。

昭和39年6月16日 新潟地震

～その時あなたは何をしていましたか？～
7月15日「ささえあいの日」は防災を考える日
令和6年1月1日能登半島地震をはじめ、各地で地震が多発。
当時の映像を見ながら、みなさんの経験を語り合しましょう。

司会は  山口正康先生です！
《日時》7月15日(月)海の日 13:30～15:00 予定
《会場》早通健康福祉会館 2階
《問合せ・申し込み》早通健康福祉会館まで
早通地域コミュニティ協議会 ささえあい推進部

脳イキキ教室

7月の講演会
のど、鼻、耳を知らう！
講師：犬飼 賢也 先生 (いぬかい耳鼻科クリニック 院長)

開催日 7月20日(土)
時間 14:00～15:30
場所 早通健康福祉会館 2階

耳、鼻、のどのスペシャリスト。
平成4年に新潟大学医学部を卒業。県立がんセンター、木戸病院、立川総合病院などで勤務をされ、平成21年4月「いぬかい耳鼻科クリニック」を開業。ドクター仲間で結成されたジャズバンドではボーカルもこなす素敵な先生です！
耳鼻咽喉科専門医、めまい専門医、漢方専門医 犬飼 賢也 先生

参加費 1回200円
脳イキキ教室は早通健康福祉会館の主催です。

早通とくトク情報 企画・運営 豊栄商工会早通支部 TEL:387-2264

問題 犬飼先生はジャズバンドでボーカルをしている。○か×か？

☆早通駅発着！ **7月**
長岡花火鑑賞バスツアー
8月2日(金)出発確定！
長岡まつり大花火大会鑑賞バスツアー
¥15,900(夕食弁当付き)
早通14:00頃→花火鑑賞→早通24:00頃
①『フェニックス』が一番よく観える！
フェニックスエリア席
② 観覧席までは徒歩最短距離を目指します。(前回バス降車後、往路約5分)
A (お問い合わせ)
フリーウェイツアー
電話:025-259-8621

R トータルラウンジまるやま **7月**
早通北 0120-098390
受付9:00～19:00 休:月・第1火・第3日
当店で施術していただいた方には肩カットサービスさせていただきます。
B ▲(有)長谷川不動産センター 025-388-8085 **7月**
求む売却物件！売却相談は地元の当店へ！
只今買取強化中！
中古住宅・土地の売却、住み替えは当社にお任せください(秘密厳守)

プレゼント応募方法
応募はとくトク情報参加加盟店又は早通コミュニティセンターにある応募券に、クイズの答えと共に「すくらむ」や豊栄商工会早通支部の「とくトク情報」についての感想を記入のうえ、備付けの応募箱または下記のEメールで締切までにご応募下さい。
Mail:kappa@4860.net
応募締切 令和6年7月31日
応募は北区在住の方限定です。
発表は商品の発送をもってかえさせていただきます。またご応募頂いた個人情報は、抽選及びそれに伴う事項のみ使用し、他の目的には使用致しません。

P 居酒屋和寛楽(わかんら) **7月**
白新町3 TEL 386-1288
火曜日～金曜日
クーポン持参で飲食代金5%引き
※他の割引特典との重複利用、コース利用不可
和寛楽 ぐるナビ 検索

I 美容室ティファニー **7月**
彩野1-1-1 ☎0120-80-3358
頭皮のニオイ!!
気になる季節!!
ヘッドスパ500円引き

N 長場塗装店 **7月**
仏伝 135-10 TEL/FAX 025-311-0888
外装塗装・屋根塗装
気になる所だけ補修、塗装
どんな事でもお気軽にご相談下さい。
見積無料・クーポン持参で
工事代金10%OFF

早通地域コミュニティ協議会・早通地区自治会連合会

