

# 町営プールを開放します!!

## みなさまのご利用お待ちしております♪

【開放期間】 7月23日(土)～8月28日(日) ※毎週水曜定休日・8月14日、15日休館  
 【時間帯】 大人 午前10時00分～午後7時00分(午後0時～午後1時まで閉館)  
 中学生以下 午前10時00分～午後5時00分(午後0時～午後1時まで閉館)  
 【場所】 山都町営中央体育館横(山都城原18)  
 施設へは山都町高齢者生産活動センター側からお越しください。震災の影響により道の駅側(二の丸橋)からは入れません。

### 7月

日	月	火	水	木	金	土
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30

色のついた日が開放日です。

※天候不良等により臨時閉館する場合があります。

### 8月

日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

区分	対象	使用料	備考
一般利用	中学生以下	50円	1回の使用は3時間以内とする
	一般(高校生以上)	160円	
	付添者	60円	

### ～施設利用に関する注意事項～ 必ずご確認ください。

- 感染症疾患のある方・場内の秩序を乱し風紀を害する恐れのある方・酒気を帯びた方の入場はご遠慮いただきますようご協力をお願いいたします。
- 泳げない方は責任者の付き添いが付き添いが必要です。
- 小学校3年生以下の利用者については、付添者が必ず必要です。またいかなる場合においても大プールの利用はできません。
- 利用者は必ず監視員の指示に従って下さい。指示に従わない場合は、退館していただきます。
- 開設者の判断(天候不順等)により定休日以外の閉館もあります。

## ルールを守って楽しくスイミング!!

### 町営プール掃除(浜A地区世代間交流事業)

6月26日(日)に浜町A支館の皆さまと一緒に町営プールの掃除を行いました。当日は天候にも恵まれ、強い日差しの中の作業でしたが、たくさんの方にご協力いただき、今月の開放に向けた準備を行いました。浜町A支館の皆さま大変お世話になりました。



## 山都町の名木【第12回】 米生のケヤキ

〔樹種〕ニレ科ケヤキ属  
 〔指定等〕なし

田町天満宮のケヤキ、野尻の大櫨に引き続き、今回は清和地区米生のケヤキをご紹介します。

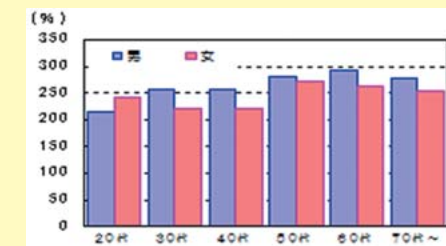
米生のケヤキは、大矢川と山ノ後川の合流点そば、天神橋が架かる川岸の斜面に根を張り、水面の上方に幹を伸ばしています。過去に主要な枝が伐採されていますが、水辺に自生していることから清涼な川水をもととする良質の酸素が得やすい環境にあり、樹勢はますます良好とされます。樹齢は約200～250年と思われ、鳥や流水など、何らかの形で持ち込まれたタブの実がケヤキの真横で成長し、さらに藤が繁茂するという経過をたどっており、あたかも一つの樹木のようなかたちを成しています。

これらが位置する場所は、地元では「ケヤキ淵」と呼ばれ、子供たちが川遊びや水泳を行っていたとのこと、たもとにあるこのケヤキや藤にぶらさがったりしていたそうです。このケヤキは、人の営みの中に垣間見える豊かな自然を象徴する名木と言えるでしょう。

〔参考文献〕 1996 平井 信二『木の百科-解説編-』朝倉書店  
 2010 九州ハイランド活性化協議会『山都町巨樹調査票』



### 山都町食改さん(食生活改善推進員)おすすめ夏野菜を使ったレシピ



## 1皿で野菜100g摂れます

生活習慣病予防のための野菜の摂取目標量は1日350g。熊本県民の平均摂取量は男性266g、女性255gで、100g不足しています。(H23県民健康・栄養調査結果から) **あと一皿(100g)野菜を食べましょう!**



### 夏野菜のネバネバ和え

#### ■材料・分量(1人分)

納豆	10g	にら	10g
もやし	20g	おくら	20g
人参	10g	きゅうり	10g
キャベツ	20g	マヨネーズ	8g
しょうゆ(納豆のタレ)			3g

#### ■作り方

- ①きゅうりは半月に切り、塩もみしておく。  
もやし、人参、キャベツは2cm位の食べやすい大きさにそろえて切り茹でておく。
- ②おくらは茹でて小さく切る。にらも小さく切る。
- ③納豆にしょうゆか納豆のタレとマヨネーズを混ぜ合わせ、すべての野菜と和える。



エネルギー 62Kcal 塩分 0.3g