

いの町観光協会からのお知らせ



日差しの強さや風の中に草木のにおいを感じて、少しずつ夏が近づいてきました。町道瓶ヶ森線(UFOライン)の沿線では新緑が美しく、1,400mの高地をウォーキングすることで心も身体もリフレッシュできます。

青梅、びわ、すもも、じゃがいもなどの美味しい農作物はまもなく収穫を迎え、枝川地区の「きび街道」では農家の方が道路脇できびを販売します。今年も甘くて粒がびっしり詰まったきびを楽しめることでしょう。

一方、川では漁を楽しむ季節となりました。仁淀川のあゆの解禁日は6月1日(月)です。規制を守って楽しい漁をいたしましょう。

【遊漁料】 1年券 → 網 8,000円・釣 5,000円

1日券 → 釣 2,000円

※区域・採捕・漁具の制限があり、区域によって規制や解禁日が異なりますので、詳しい内容は、下記へお問い合わせください。

問 い 合 わ せ 仁淀川漁業協同組合 電話 893-2300

豊稔と幸福を予祝する福俵

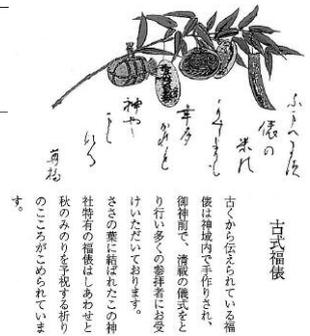
いの大国さま 相本神社

6/14 (日) 夏まつり

- ・第35回 献花祭(儀式殿にて)
- ・児童絵画展
- ・第21回 土佐民話紙芝居(18時～)
- ・第21回 まわり灯ろう奉納
- ・写真展 一ラトナチュリ登頂成功記念
- ・福の神音頭奉納(夕刻～)

6/30 (火) わぬけさま

- 【輪くぐり初めの行事 10時】**
- ・つみ絵展示
 - ・七夕飾り



新サークル立ち上げのご案内

サークル名 **シニアアップエクササイズ**
 開催期日 毎週土曜日(月4回)
 時間 13:30~14:30
 場所 伊野公民館・伊野体育館
 指導者 健康運動指導士



岡田万菜実 先生・筒井 由夏 先生
 森澤 裕加 先生・中村 美帆 先生

指導内容

○バランスボール・チューブトレーニング・チェアエクササイズ・ピラティス・ヨガ・エアロビクスな

いのスポーツクラブでは平成21年度から下記のとおりニューサークルを立ち上げることになりました。

ど多岐にわたります。

- ウォーキングに関すること。
- 健康に関連する運動全般(メタボ・腰痛・肩こり・膝痛など)
- 介護予防教室(転倒予防・寝たきりにならないための運動指導)

県内で大活躍中の指導者の皆さんです。基礎代謝の向上や筋力アップの向上を目指し、その結果健康増進につながることを目標に頑張ってみてはいかがでしょうか？

是非サークルにご参加、ご利用ください。

サークル入会のご案内についての問い合わせ

いのスポーツクラブ(伊野公民館内) 電話・FAX 892-2315
 メールアドレス ino-sc170704@themis.ocn.jp

子どものおやつ

むし歯になるからおやつはダメ。そんなことはありません。子どもの生活におやつは必要です。むし歯になるのはその内容や与え方です。おやつはしっかり噛んで食べられるような素材と作り方を選び、時間と量を決めて与えましょう。

最後は「歯みがきタイム」で締めくくり。くれぐれもお忘れなく！

安光歯科 院長 安光 秀人

強い歯をつくるよいおやつ

- ・野菜スティック
- ・くだもの(リンゴ、イチゴなど)
- ・クラッカー
- ・牛乳やチーズ
- ・キシリトール入りガム
- ・するめ
- ・干海老入りのお好み焼き
- ・ふかし芋や干し芋



甘みをおさへ栄養バランスを考えて楽しいおやつタイムをどうぞ！

有料広告

詳しくはwww.yasumitsu.netまで
 いの町天王南2-1-1
 (サンプラザ西隣)

Tel. 891-6488

(医)大空会



安光歯科

インプラント・矯正歯科

インプラント専用受付電話

Tel. 891-6481