

# 三谷公民館だより 〈令和7年10月〉

発行 三谷公民館 かつらぎ町三谷 1670-2 Tel.22-2184



10月を迎えてようやく暑さが和らぎ、澄んだ空気や朝夕の涼しさが心地よく感じられる時期になりました。皆様、お元気でお過ごしでしょうか。

過ごしやすい時期になるとはいえ、仕事や家事などで日々忙しさに追われる方も多いと思います。少しでも「自分のための時間」を持ち、自分の好きなことや趣味などで心と体を休めたいものですね。

これから年末にかけて、文化祭作品展、敬老会・民芸大会、大イチョウコンサートなどがあります。これらの行事が皆様にとって楽しく気分転換ができ、充実した内容のものになるよう準備を進めていきたいと思います。皆様お誘い合わせの上、是非ご参加・ご観覧いただきますようお願いいたします。

## ソフトバレーボール大会実施



8月31日（日）の午後、かつらぎ体育センターで15チームが参加して第28回ソフトバレーボール大会が行われました。

盆以降も厳しい暑さが続いていたため、臨時の体育部会で大会の可否を協議し、熱中症対策を適切に行った上で実施することを決めました。

当日は予想通りの暑さに加え選手や応援の皆さんの熱気で暑さ指数は常に高い数値でした。でも試合が始まると館内にはかけ声や声援が響き渡り、あっという間の時間に思えました。改めて、三谷自治区内の皆さんの交流・親睦の機会を持つことの大切さを感じました。

大会実施にあたり、お世話いただいた体育部員や区役員等の関係者の皆様、暑い中お越しいただいた選手や応援の皆様、どうもありがとうございました。

〈大会の結果〉優勝：寺尾A、準優勝：東番B、第3位：寺尾B、第4位：島番B





## 健康教室を行っています！

公民館では、かつらぎ町役場の保健師さんによる「健康教室」を実施しています。10月は「認知症について」、12月は「血圧と脳梗塞について」の内容で予定しておりそれ以降も計画しています。都合のつく方はぜひご参加ください。



7月17日(木)に行った健康教室「家庭での食中毒予防」では、食中毒予防の3原則「食中毒菌を「付けない、増やさない、やっつける」とそのための6つのポイントを学びました。その時の配付資料を下に紹介します。

### point 1

#### 食品の購入



### point 2

#### 家庭での保存



### point 3

#### 下準備



### point 4

#### 調理



### point 5

#### 食事



### point 6

#### 残った食品

