



三谷公民館だより 〈令和8年5月〉

発行 三谷公民館 かつらぎ町三谷 1670-2 Tel.22-2184

若葉の緑が日ごとにすがすがしく感じられます。新年度がスタートして約1ヶ月経ちますが、仕事や学校、生活の環境やリズムなどが変わり、やや疲れ気味の方もいらっしゃるのではないのでしょうか。毎日の質の良い睡眠やバランスのとれた食事などを大切にして、決してご無理のないようにしてくださいね。

「ボッチャ交流広場」のお知らせ

ボッチャは軽いボールを投げたり転がしたりして目標のボールに近づける安全なスポーツです。小さい子どもさんから大人、高齢者の方までみんなが一緒に楽しめます。どうぞ気軽にご参加ください！



日時 5月17日(日) 10:00~11:30

場所 三谷公民館大ホール

その他 *マイボトル持参でウォーターサーバーの美味しい水をどうぞ！
*上履きは自由(公民館のスリッパでもできます。)

「家族を守る！食中毒予防講座」のお知らせ

夏場になると特に食中毒に気をつけなければなりません。「手洗い」「保存方法」「加熱」などを正しく理解して、食中毒から家族を守りましょう！



日時 5月28日(木)
13:30~14:00 血圧測定・健康相談
14:00~14:30 食中毒予防講座
14:30~15:00 体操・脳トレ など

場所 三谷公民館大ホール

その他 *町健康保険課健康推進係 保健師 岡本さん、理学療法士 松井さんが来てくれます。

「タイムカプセル」が開封されます！

三谷小学校を平成11年3月に卒業された方が、当時の担任の先生と一緒にタイムカプセルを開封します。「卒業生とともに保護者やご家族、地元の方のご参加も歓迎です」とお聞きしています。



日時 5月2日(土) 10:00~12:00

場所 三谷公民館大ホール

防災訓練（地震）を実施！

3月25日（水）に町危機管理課防災係より3名の職員に来ていただき、三谷自治区主催「防災図上訓練」を行いました。

公民館で自治区役員会を実施中に震度6弱の地震が発生したことを想定し、各地区の役員としてとるべき行動を考えました。参加者約25名が4つのグループに分かれ、①まず最初にとる行動 ②避難者の受け入れ ③各地区住民の安否確認 ④大雨警報発令が予想される中の避難所 についての具体的な対応を考えました。避難所の使い方、役割分担、情報の集め方、要支援者への対応などの行動をシミュレーションしました。被害発生に対する状況判断や臨機応変な対応の難しさ、自助・共助が非常に大切であることを改めて実感することができ大変有意義な訓練となりました。

令和8年5月下旬(予定)より下のように気象の警報などが大きく変わります。

- ①警報・注意報の情報名に「レベル」が付記されます。
- ②河川の氾濫の危険度の伝え方が変わります。（特別警報の新設など）
- ③「警報レベル4相当」の情報は「危険警報」として発表されます。



	河川氾濫 1級河川などの大河川の氾濫	大雨 低地の浸水や大河川以外の氾濫	土砂災害 急傾斜地のかけ崩れや土石流	高潮 海水面の上昇や波の打上げによる浸水	(警戒レベルごとの) 住民がとるべき行動
警戒レベル 5相当	レベル5 氾濫特別警報	レベル5 大雨特別警報	レベル5 土砂災害特別警報	レベル5 高潮特別警報	命の危険 直ちに安全確保！
<警戒レベル4までに危険な場所から かならず避難！>					
警戒レベル 4相当	レベル4 氾濫危険警報	レベル4 大雨危険警報	レベル4 土砂災害危険警報	レベル4 高潮危険警報	危険な場所から全員避難
警戒レベル 3相当	レベル3 氾濫警報	レベル3 大雨警報	レベル3 土砂災害警報	レベル3 高潮警報	避難に時間を要する人は早めに避難、避難の準備など
警戒レベル 2	レベル2 氾濫注意報	レベル2 大雨注意報	レベル2 土砂災害注意報	レベル2 高潮注意報	避難行動を確認（避難場所や避難ルート、避難のタイミングなど）
警戒レベル 1	早期注意情報				災害への心構えを高める

初めてのボッチャ！

3月26日（木）と4月4日（土）の午後、かつらぎ町スポーツ推進委員の方にお世話になり「ボッチャ」をしました。

簡単なルールなので、小さい子どもから高校生、大人がみんなワーワー言いながら一緒に楽しみました。赤ボールと青ボールの2チームが目標の白ボールに近づけるだけですが、慣れてくると相手チームのボールや白ボールを押し出す戦術などを考えます。奥が深いことがわかると次第に真剣に取り組んでいく様子が見られるようになりました。

