

箕曲市民センターだより

【発行】
箕曲市民センター
63-0435

11/18(土)箕曲地域防災訓練を実施！各地区一時避難所へ！

～大型台風襲来～

10月21日、超大型台風21号が接近したため、名張市は午後4時30分に当地域に避難勧告を発令した。これ以前には午後12時より消防団が避難所開設の広報活動や招集、待機。勧告が出た時点では招集した26名の消防団員が避難の広報活動、伝達に奔走、また、箕曲中村広保の宇陀川への土嚢積に奮闘した。その後も定期的な水位の確認、地域の巡回に当たり、避難所への物資の搬送も行った。豪雨は続き、名張川も限界水域に達した。近鉄線高架の冠水による165号の通行止めをはじめ、冠水、崩落、倒木による通行止め区間が多発した。水路の氾濫、民家への浸水、今回の台風による土嚢の使用は600を超えた。また、避難所や縁者宅へ避難し、難を逃れた。翌午前3時ごろには雨も小雨になり甚大な被害は避けられた。台風の進路が名張市に接近し、もっと雨量が多ければ名張川本流の氾濫の可能性もあった。これを教訓に生かしたい。

一時避難所はご存知ですか？

今年も十一月十八日(土)に名張市総合防災訓練が予定されており、当箕曲地域も防災訓練を実施します。

まず、名張市からの避難勧告が地域住民までの確にもれなく伝達できるのか、また災害時要援護者に対して必要な情報を把握し、声

掛けや避難支援ができるのかなど、実際に起こった場合のことを想定し、考え、行動できるように近隣住民が声を掛け合い、積極的に参加願います。

詳細のお知らせチラシを各戸配布していますので、事前に確認し、不明な点は各地区の区

長、小場長、班長(組長)などにお尋ねください。

また、箕曲小学校では、昨年同様児童の「引き渡し訓練」を実施いたしますので、いつも通り児童の皆さんは登校してください。保護者の皆さんは協力よろしく願います。

センターも避難訓練

市民センター開館時に火災が発生、利用者並びに職員が安全に避難することを目的として「避難訓練」を実施しました。



箕曲文化祭

12月2日(土) 9:00～16:00
親子体験教室・舞台発表・作品展示など

3日(日) 10:00～15:00
作品展示・健康チェック・模擬店など、体験コーナー・芸能発表

会場:箕曲小学校

※両日とも小学校で開催

問合せ先:箕曲市民センター(63-0453)

当日は、消防署協力のもと『地域のサロンもも太郎』開催中に「一階料理教室から火災が発生」という設定で火災報知機を鳴らし、一～九番通報や消火活動、二階でサロンに参加されている方々を屋外へと避難誘導しました。消防署の職員からは誘導の姿や混乱なく

避難できたことに評価を頂きました。その後、消火器の使い方(水消火器体験)や家庭でできる防災活動についての講和をしていただきました。今後もしるんな状況を想定しながら「いざ」という時にも安心して利用いただけるよう定期的の実施しようと思っております。

まちの保健室から**秋の体調管理!!**

寒暖の差の大きかった今年の夏、ようやく乗り越えたと思ったら長雨に寒すぎる秋、台風・・・
体調を崩されていませんか？

～季節の変わり目を健康に過ごすために～

身体を温めることを意識して過ごしましょう。温かい飲み物やみそ汁、スープなどを飲む。お風呂に入るときはお湯にゆっくりとつかる。

秋は夏に比べると喉の渇きを感じにくくなるので、水分補給を心がけます(常温の飲み物が良い)。

早寝早起きをしましょう。早寝早起きは自律神経のバランスを整え、免疫力を高める。朝の光を浴びることで自律神経の働きが高められ、体内リズムが整います。

旬の食材を取り入れ、バランスの良い食事を心がけましょう。秋は美味しいものがいっぱい。(秋刀魚・蕎麦・茄子・柿・・・よく噛んで食べることも大事)



空気が乾燥して風邪、インフルエンザ等がだんだん流行ってくる時期でもあります。体調を整え免疫力を高め、季節の美味しい物を食べて体の中から冬の寒さに備えましょう。今年はインフルエンザの流行が、いつになく早まっているようです。

65歳以上の方、60歳以上で指定の疾患がある方には、費用の一部負担があります。

実施期間 H30年1月31日(水)まで 個人負担金 2,000円

一般的にワクチンの効果が現れるまでには通常2週間かかり、約5か月間その効果が持続します。

箕曲まちの保健室 63-1073

サークル紹介(12月)

サークル名	実施日	時間	備考
健康体操いちびち	第2・4木曜日	午前10時～	
自彊術みのわ	毎週木曜日	午前10時～	
ピンポンくらぶ	毎週火曜日	午後1時～	
はだしエクササイズ	毎週月曜日	午前10時半～	* 会員募集中
水墨画教室	第2・4水曜日	午後1時～	開催場所：夏見公民館 会員募集中
箕曲囲碁同好会	毎週水曜日	午後1時～	開催場所：中村公民館 会員募集中
やさしいヨーガ(夜)	毎週水曜日	午後7時半～	* 会員募集中
やさしいヨーガ(昼)	毎週木曜日	午後1時半～	* 会員募集中
絆卓球クラブ	毎週金曜日	午前9時～	
生け花教室	第2・4火曜日	午後1時半～	* 会員募集中
大正琴白百合会	第1・3水曜日	午前9時半～	
健康表現体操四季の会	第2水曜日(13日)	午前9時半～	
箕曲カラオケサークル	第1・3水曜日	午後1時半～	
夏見フラワーアレンジメント	第2木曜日	午後1時～	開催場所：夏見公民館
ぶどう作り体験教室	12月10日(日)8時半～「しめなわ教室」青蓮寺公民館2階大会議室		
花見つけ自然教室			
フラダンスサークル リコ	第3木曜日	午前10時～	* 会員募集中
赤坂サロン和(なごみ)	第1・3土曜日	午後2時～	開催場所：赤坂集会所
赤ちゃん・チビっ子集まれ	12月12日	午前10時～	百合が丘市民センター