

発行日 令和 6年7月25日
発行所 蒲郡市三谷公民館
電話 67-1763 休館日:月曜

三谷公民館だより
題字は小田善一氏

“暑～い夏の到来”

元気 熱中症対策を忘れずに! 夏バテに負けるな!
楽しい思い出づくりの夏休みに!

厳しい暑さの夏がやって来ます。この暑い夏、子供たちにとって長期間の夏休みですが、事件・事故に巻き込まれないように注意して、楽しい思い出作りと一緒に、有意義な夏休みを過ごしてほしいものです。それには大人の協力が不可欠です。子供たちを地域ぐるみでやさしく見守り、すこやかな三谷っ子に育てていきましょう。また高齢の方々には、熱中症等にも気を付け、健康な心身でこの暑い季節を乗り切りましょう。

クーリングシェルター：熱中症特別警戒情報

子どもや高齢者は体温調節する機能が未発達や、調整機能が低下しているため、体に熱がこもりやすく、体温が上昇しやすいといわれています。毎朝など定時の体温測定、健康チェックをお願いします。自身の平熱を知っておくことで、発熱に早く気づくこともできます。

そして今年この猛暑が続く中、電力需給の逼迫や電気料の高騰が言われていますが、節電のためにエアコンを切ってしまうと熱中症の危険性が高まるため、無理をしないで冷房は適切に使用してください。

★公民館に涼みにおいでん!
6/3～10/23まで
三谷公民館も1階ロビーを開放しています。

「涼(すず)みん」とは、熱中症予防を目的とした休憩場所(クーリングシェルター)及び省エネを目的とした冷房環境を共有できる場所(クールシェアスポット)です。暑さから身を守り、「涼」をシェアしたり、避難できる場所です。ぜひご利用ください。

日頃からご自身の身体を知り、健康管理を充実させてください。また、体調が悪いと感じた時は、無理せず静養するようにしましょう。

三谷公民館サマーフェスティバル「お店屋さんごっこ」

とき 8月31日(土) 10:00~12:00
会場 三谷公民館：駐車場と1階ロビー
(※雨天でも一部変更して開催します)

ゲーム体験

- (当日チケット配布 小学生以下先着50名)
- 水ヨーヨー ・ モルック体験 ・ 水風船(的あて)
 - スーパーボールすくい ・ 千本つり ・ 輪投げ
 - ミニ四駆体験 など

お店屋さん

- ごっこ屋(手作り小物) ・ 手作り屋・布遊び(和布手作り小物)
- 楽笑(パン・クッキー) ・ 蒲郡園芸ガーデン(鉢植え 小物)
- 公大(日用品) ・ 福三屋(弁当 野菜) ・ さか系や(揚げ菓子)
- 冷冷の昔ラムネ屋さん(総代・財産区)

【主催：三谷公民館 共催：三谷地区総代会・三谷財産区委員会・事業推進委員会】

※なお、イベントでは駐車場がありません。健康的に歩いて来てね!

・・・ 公民館臨時休館等のお知らせ ・・・
8月11日(日)～16日(金) 全館閉館します!

「暑さに負けず・がんばろう!」
三谷高砂会会長 波多野努
会員のみなさん、お元気にお過ごしでしょうか。
今年は少し短い梅雨で終わってしまいました。いきなり連日猛暑となり本当に暑い日が続いています。数年前には35℃でも、ものすごく暑いと言っていたが、今では毎日どこかで40℃超のニュースで熱中症により救急搬送が報道されています。家の中においても脱水症状にならないようこまめに水を飲みましょう。

さて、7月7日(日)は、公民館長杯グランドゴルフ大会に参加しました。その日は大変暑い日になり心配もしましたが、43名のみなさんは元気よくスコアを縮めていました。
これからも公民館などと協力して楽しく笑顔でいろいろなイベントに参加しましょう。

そして、次回の高齢者教室第4回目は9月24日(火)「市長をお招きし出前講座」の開催、10月3日(木)第5回高齢者教室は「長野県県社会見学」とイベントが盛りだくさんです。
夏もまだ始まったばかりですがどうか体調に気を付けてこの夏を乗り切ってください。

《8月の行事予定》
★寿楽荘「夏祭り」
〇とき 8月20日(火)
〇時間 9時30分～15時30分
〇会場 寿楽荘(59-7411)
※参加自由です。

三谷地区支線バス
「おおしまくるりんバス」
6月乗車人数報告

6月の乗車人数は合計337人でした。1便当たり平均乗車人数は3.0人です。
今年7月20日(土)～11月30日(土)の期間で、「公共交通機関をつかったオリジナルツアー」と「公共交通利用促進ポスター&川柳コンテスト」の募集があります。
子どもたちが、この夏休みに乗車方法を覚えるきっかけとして、ご家族で「おおしまくるりんバス」に乗ってお出かけしませんか。

お出かけの際は熱中症対策を忘れず、体調に気を付けましょう。
※人数等資料提供は市交防犯課です

「日本一心温かな学校」

三谷小学校が大切にしている合言葉は、「みんな やさしい」です。それが具現化する出来事があったので紹介させていただきます。

6月5日、6年生がミニ運動会を実施しました。運動会で披露した高学年の表現を再び運動場で行ったのです。

この企画が生まれたきっかけは、運動会のふり返りをしているときに、「素晴らしい演技ができたけれど、全員でやらなかったことが心残りだ」といった発言からでした。6年生の子たちが、体調が優れず運動会に参加できなかった子と一緒に演技したいという熱い想いから計画されました。あくまでも、サライズ企画だったため、事前の通しの練習などは一切なく、この日一回での演技となりました。

三谷小学校校長 清水政秀

運動会本番は、張り詰めた空気感の中で感動的な演技を見た6年生でした。しかし、今回は、温かなやさしい空気が流れる中で、みんなの笑顔が似合う演技となりました。6年生のやさしい心に、演技を見ていた最中、少しうるっときてしまいました。1人のためにみんなが演じることでできる6年生に、演技終了直後、環境チャレンジから帰ってきた4年生が3階の図書室から大きな拍手を送ってくれました。自然と出る拍手と歓声に、まだまだ感動しました。

学年の垣根を越えたよい関係性ができている三谷っ子たちが、私の誇りです。

簡単健康メニュー (123)

こんにちは! 三谷のヘルスメイトです。

☆今日の献立
「豚肉ときのこのオイスターカレー炒め」

《材料》
・豚しょうが焼き用肉・100g ・サラダ油・大さじ1
・ゆで竹の子・・・100g ・水・・・150ml
・生しいたけ・・・4枚 ・カレールー・10g
・白ねぎ・・・1/3本 ・オイスターソース・
・おろしにんにく・小さじ1/2 ・大さじ1
・おろししょうが・小さじ1/2 ・ごま油・少量
・青梗菜・・・1株

(作り方)
① 豚肉は2cm幅に切る。竹の子は薄切り、しいたけは4つに切る。ねぎはみじん切りにする。
② 青梗菜は縦に6～8つ割りにし、4～5cm長さに切る。茹でて湯をきっておく。
③ フライパンに油を熱して、ねぎ、にんにく、しょうがを炒め、豚肉を加えて炒める。
④ 竹の子、しいたけを加えて、さっと炒め水を加える。沸騰したらルーを入れ、溶けたらオイスターソースを加える。とろみがついたら、ごま油を加え混ぜる。
⑤ 器に青梗菜と④を盛り合わせる。

1人分の栄養価
エネルギー215Kcal 塩分1.6g
蒲郡市健康づくり食生活改善協議会(三谷地区)

小学・中学・高校生のみなさん!

夏休み中の自習なら
公民館でできます!



夏休み期間中は、小学生も
(小学3年生以下は保護者同伴)
利用できます。

8月

8月						
月	火	水	木	金	土	日
			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	

※12時から午後1時は、
利用できません

利用できない日

1F ロビー 9:30~16:30
小学・中学・高校生

【第44回蒲郡将棋名人戦】

とき 令和6年8月4日(日)午後1時
・ところ 三谷公民館:2F-第3集会室
【問い合わせ:090-6574-6052(小田)】
メール Kensan83@hi3.enjoy.ne.jp

角行



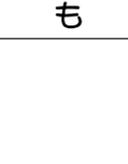
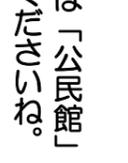
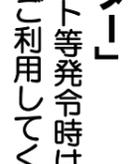
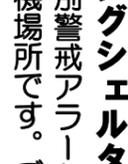
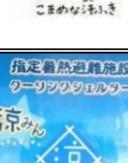
令和6年度 敬老会祝い品贈呈について

令和6年度の敬老の日は9月16日(月・祝)です。
三谷地区総代会は今年も記念品を贈呈いたします。
記念品をお届けするための申請です。
まだ届出(申請)のされていない方は、
申請をお急ぎ願います。

「三谷地区に住民票」のある
今年80歳になる方へ



令和6年度 敬老会祝い品贈呈について



【6月・7月の三谷公民館活動報告】

三谷中学三河大島・三谷海岸清掃 6月11日(火)



三谷中学生267名が、三河大島(2・3年生166名)と三谷海岸(80名)に分かれて、清掃活動を実施しました。
大島には、教職員・PTA・高砂会・公民館職員も同行して一緒に浜辺を清掃しました。



「地域社会に奉仕する勤労意欲の高揚を図る」「三谷の財産である大島、三谷祭りの三谷海岸をきれいにすることで郷土三谷を愛する気持ちを育てる」「地域のひとと一緒活動することで、地域とのふれあいのきっかけとする」

第3回高齢者教室 6月26日(水)エンディングノート



エンディングノート

《蒲郡市社会福祉協議会 東部包括支援センター》

「私の人生」最終章を迎えるにあたり、ご自身の思いや希望、メッセージを家族に残しておくとともに、「自分自身を見つめ直す」・「自分らしく生きる」きっかけになると思います。元氣な時に行動しましょう!

交通安全三谷地区推進協議会 7月16日(火)



三谷小のお友達(写真許可済) 7/16 県下一斉街頭監視活動

交通安全運動実施中

7月11日から20日までの10日間は、「夏の交通安全市民運動」が実施されました。夏休みに入り、屋外で遊ぶ子供たちが増えるため、交通事故に巻き込まれる危険性も高まります。みなさんひとり一人が交通安全意識を高めて、子どもや高齢者、そして自ら交通事故の防止に努めましょう。

三河大島写生大会表彰式 7月20日(土)



受賞されたみなさん7名(2名欠席)

6月2日(日)に園児・児童・生徒の写生大会を三河大島で開催しました。しかし、あいにくの天候ではありましたが、39点出点していただきました。その中から9点を表彰しました。
三谷公民館館長賞、三谷地区総代会会長賞 三谷温泉観光協会会長賞 各3点づつ



三谷公民館行事予定

※会場名のないものは全て三谷公民館です。
8/1日(木) 14:50 三谷地区協議会 《三谷中学校》
2日(金) 13:50 市公連館長・主事会 《生命の海科学館》
3日(土) 19:00 三谷祭り祭典委員会
10日(土) 10:00 生涯学習講座(子ども工作・リース)
25日(日) 10:00 生涯学習講座(子ども工作・ミニ四駆)
※10・25日は「放課後子ども教室」と共催です
31日(土) 10:00 ~12:00 【お店屋さんごっこ】
「三谷公民館サマーフェスティバル」

図書館分室 8月の開館日

開館時間14:00~17:30
絵本と紙芝居の読み聞かせは、
土曜日の13:30~14:30

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

休館日

健康づくり
いっしょにやろまい会
※8月はありません。
次回開催は日時 9月9日(月) 午前9時
場所 若宮公園
内容 モルック体験会
※申込みは不要
当日直接集合場所へ
※雨天の場合は三谷公民館

高齢者教室
次回第4回は、9月24日(火)13時30分
【蒲郡市出前講座】
市長さんのお話を
予定しています。お楽しみこ!

「第7回生涯学習成果発表会 参加者募集!」
日頃の生涯学習活動の成果を発表していただける蒲郡市内の団体、個人を募集します。
【日時】◆作品展示 12月14日(土)・15日(日) 午前9時~午後5時
(15日は午後4時30分まで)
◆舞台発表 12月15日(日) 午前10時~正午
【会場】◆作品展示 蒲郡市民会館大・中ホール、ロビー
◆舞台発表 蒲郡市民会館中ホール
【対象】市内で生涯学習活動をしている個人・団体
【募集内容】◆作品展示 工業、書道、華道、洋裁、洋装、自費で出版した出版物など
◆舞台発表 舞踊、ダンス、コーラス、楽器演奏など10団体程度
【応募締切】9月13日(金)まで
※詳細は公民館等で配布している要領紙や市のホームページをご覧ください。
【問い合わせ先】蒲郡市教育委員会生涯学習課 TEL661197

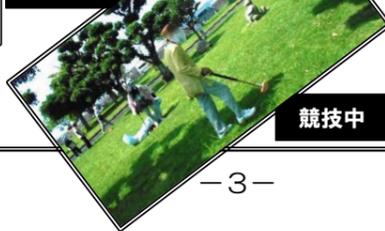
第1回三谷公民館館長杯: ゴールデンカップ結果 7月7日(日) 43名参加 若宮公園



優勝: 柳原さん(中央) 2位: 竹内さん(右) 3位: 白井さん(左) 同3位、黒野さん(後立)



ラジオ体操



競技中

シルバーカップの開催 9月22日(日) 9時30分
受付開始 9時~
雨天の場合9月29日(日)に延期
場 所: 若宮公園
参加申込: 三谷公民館まで
グループ作成するので、
申し込みが必要です
参加者: 子どもから大人まで
どなたでも参加できます
道具の無い方は、公民館で準備します
多くの方の参加申込をお待ちしています