

# 三谷公民館だより

題字は小田善一氏

発行日 令和6年10月25日  
発行所 蒲郡市三谷公民館  
電話 67-1763 休館日：月曜

三谷地区  
蒲中校区三谷

青少年健全  
育成協議会

三谷総代会主催

## 11月24日(日)三谷小学校 9時から “三谷ふれあいフェスティバル”

### 第5回ふれあいフェスティバル

では、各地区から徒歩で、三谷小までの集団避難(移動)活動を企画し、消防第二分団員の指導で消防車乗車体験と写真会を計画しています。(一部変更可)  
また「ふれあい」をテーマにしたミニ運動会では、かけっこ・玉入れ・綱引き・リレー等の競技が行われます。

#### 防災活動とミニ運動会

皆さんの応援と積極的な参加・ご協力をお願いします  
来る11月24日(日)に、三谷地区の住民が、一か所三谷小グラウンドに集まって、「ふれあい・防災活動」を実施すると共に、親睦を深め、住民同士の絆を強め、地域の力を高めることを目標に「三谷ふれあいフェスティバル」が開催されます。  
実行委員会は、市スポーツ推進委員会を中心に、「防災」「ふれあい」の二つをテーマにして、安心・安全なフェスティバル開催を、準備しています。

皆さんの応援と積極的な参加・ご協力をお願いします

来る11月24日(日)に、三谷地区の住民が、一か所三谷小グラウンドに集まって、「ふれあい・防災活動」を実施すると共に、親睦を深め、住民同士の絆を強め、地域の力を高めることを目標に「三谷ふれあいフェスティバル」が開催されます。

◎参加賞・賞品・競技参加者  
当日は、参加者・競技者全員に参加賞があります。そして区対抗リレーもありますので、お楽しみにしてください。  
三谷地区のみなさんの応援と積極的な参加をお願いします。  
すすんで手を挙げ、ぜひ参加・出場して「ふれあい」そして絆を深めていきましょう。



公民館からのお知らせ  
事務室のみ閉室(祝日)  
11月3日(日)・23日(土)

### 《プログラム》

#### 第5回三谷ふれあいフェスティバル

令和6年11月24日(日) 午前9時開始 場所:三谷小学校運動場(雨天中止)

《プログラム》

○各地区で集まって三谷小学校に向かう。(常会長が同行する。)

○午前8時30分までに三谷小学校運動場に集合する。

No	演技種目	予定時刻	参加者
1	開会式	9:00	全員(トラックの中)
2	三谷町民ラジオ体操	9:10	全員(トラックの中)
3	けんぎにかけっこ ヨーイドン	9:15	保育園児・幼稚園児 (オープン参加OK)
4	ボール落とし	9:35	中学生 (オープン参加OK)
5	紅白玉入れ 第1部	9:50	60歳以上の方 (オープン参加OK)
6	移動紅白玉入れ	10:05	小学生 (オープン参加OK)
7	綱引き 第1部	10:20	中学生 (オープン参加OK)
8	綱引き 第2部	10:35	一般の方 (高校生~60歳以下の人) (オープン参加OK)
9	消防団種目	10:50	消防第二分団
10	各区対抗リレー	11:10	各区1チーム (6区対抗リレー)
11	閉会式	11:30	全員 (トラック周りの各区の場所)

○片づけを行い、11:50頃に解散予定

### 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。

《 》内は地区行事です。

- 1日(金) 19:30 三谷祭り祭典委員会反省会
- 7日(木) 19:00 《ふれあいフェスティバル③会議》
- 10日(日)・20日(水)・30日(土)  
《「交通事故ゼロの日」交通安全PR活動》
- 17日(日) 臨時休館日 (全室閉館)
- 24日(日) 9:00 《三谷ふれあいフェスティバル》
- 30日(木) 15:00 《三谷地区交通推協役員会》

### 全国火災予防運動

11月9日(土)~15日(金)

・2024年度全国統一防火標語  
「守りたい 未来があるから 火の用心」



・三谷地区で行なう火災予防運動に伴う訓練  
日時 11月14日(木) 午前11時~  
場所 三谷温泉 平野屋

### 「元気と希望の三谷祭り」

三谷高砂会会長 波多野努

楽しみにしていた「三谷祭り」が、10月26日(土)・27日(日)に「海中渡御」なして開催されます。  
非常に残念ですが、色々な諸事情が有るみたいです。  
永い時代の祭り状況では、このような時もありますよね。来年の渡御を心待ちにしています。  
さて、第5回高齢者教室での「社会見学」は10月3日(木)会員55名で「岐阜県岩村の古い町並の散策とぶどう狩り」に行ってきました。



昨年このぶどう狩りの行程で行きました。今年もぜひという、アンコールが多かったので再計画して行ってきました。予想通り「すごく良かった」・「少し遠いけどまた行きたい」などとても意義ある時間を過ごしました。  
そして、10月23日(水)には三谷西保育園の皆さんと「ふれあいの会」で昔遊びを楽しみ、素直で元気な子どもたちからパワーをたくさんもらい交流しました。30日(水)はみどり保育園の予定です。



一年で一番過ごしやすい季節になり美味しい食材もいっぱいです。「飲んで食べて」  
楽しく過ごしましょう

#### 《11月の予定》

- 10月29日(火)第46回友愛クラブ秋季グラウンド大会
- 11月1日(金)三谷東保育園
- 11月8日(金)蒲郡あさひこ幼稚園 函園とも「ふれあいの会」
- 11月14日(木)シニア向けスマートフォン講座(寿楽荘)
- 11月28日(木)第44回高齢者レクリエーション大会(市民会館中)



#### おあしま くるりんバスだより

三谷地区支線バス  
「おあしまくるりんバス」  
9月乗車人数報告  
9月の乗車人数は合計338人で、1便当たり平均乗車人数は3.3人です。

秋が深まる今日のごころ、朝夕すっかり冷え込むようになりました。体調に気をつけて、お出かけの際は、便利で快適なおおしまくるりんバスをご利用ください。  
短い乗車時間ですが、車窓からの秋らしい木々の色の移り変わる景色もお楽しみください。\*人数等資料提供は市交通防です。



### 「今、蒲郡中学校区では」

蒲郡中学校 教頭 石川学

今、蒲郡中・蒲南小・蒲東小・竹島小の四校は「蒲中校区一斉あいさつ運動」を進めています。これは地域と一体となって教育活動に取り組むことを支える「蒲中校区学校運営協議会」での話し合いからスタートしました。子どもたちが普段から地域の方ともあいさつができるようになりたいとの意見が出され蒲中の生徒会執行部と三つの小学校の児童会執行部の子どもたちが集まり、



「蒲中校区第一回子どもサミット」を開催し、そこで決まったのが「蒲中校区一斉あいさつ運動」です。九月、小学生と中学生が交流しながら同じ日に一斉にあいさつ運動を行いました。今後は地域の方から「あいさつ協力隊」を募り、さらにあいさつ運動を進めていきたいと考えています。



### こんにちは! 三谷のヘルスメイトです

☆今日の献立

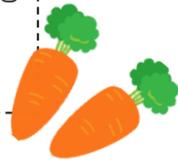
#### 「にんじんと鶏肉の炊き込みライス」

- 《材料》・・・4人~5人分  
にんじん・・・120g  
鶏もも肉・・・200g  
米・・・・・・・・・・2合  
パセリみじん切り・・・少量  
にんにくのすりおろし・・・小さじ1  
ローリエ・・・・・・・・・・1枚  
バター・・・・・・・・・・15g  
A 顆粒コンソメ・・・小さじ1  
塩・・・・・・・・・・小さじ1/3  
黒こしょう・・・小さじ1/4

#### 《作り方》

- ①米は洗って、ザルにあげておく。
- ②にんじんは皮をむき、7~8mm角に切る。鶏肉は1.5cm角に切る。
- ③炊飯器に①の米とAを入れ、2合の目盛りまで水を注ぐ。混ぜ合わせて②の具をのせて炊く。
- ④炊き上がったなら混ぜ合わせ、器に盛り、パセリを散らす。

1人分の栄養価：エネルギー 393kcal 塩分 0.9g  
蒲郡市健康づくり食生活改善協議会(三谷地区)



### 三谷公民館11月の学習室

11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		

利用できない日   
**1Fロビーが学習室です。**  
**9:30~16:30**



### 高齢者教室 ⑤

千客万来「駒久家南朝師」  
 今年度第6回目の高齢者教室は、  
 12月12日(木)に柘植勇人先生(高  
 座名・駒久家南朝)の「健康講話と  
 落語」を予定しています。  
 昨年は「玉の海」の高座でした。  
 いつも変わらない軽妙なお話が  
 聴けると、今から楽しみです。  
 どうぞ、お時間の許す方、落語に  
 興味のある方お待ちしております。

※11月は  
 高齢者教室は  
 ありません。



### 【行事のお知らせ】

☆親子バレンタイン  
 チョコレート教室  
 ・7年1月25日(土)

☆親子ホワイトクッキー教室  
 ・7年2月22日(土)

☆みんなで歩こう健康づくり大会  
 ・7年3月16日(日)

※申し込みはしばらくお待ちを



日時 11月11日(月) 午前9時  
 場所 若宮公園・時計塔前  
 内容 1時間30分ほどの  
 ウォーキング(雨天中止)  
 ※申込みは不要ですので、  
 当日直接集合場所へ  
 お願いいたします。



### 健康づくり いっしょにやろまい会

『神事・お浜おろし』  
 三谷祭の期日到来を告げ、同時に  
 祭り期間中の町内安全を祈願する  
 神事です。  
 今年は祭りの一週間前の10月19  
 日(土)宮元松区地内において関係  
 者約50名の参列の中、厳粛に執り  
 行われました。  
 お浜おろしは、  
 三谷祭りを行  
 う大切な神事  
 の一つです。



## 第19回三谷公民館館長杯ダーツ大会 10月12日(土) 45名

集中力・計算力を高めるのに最適な教育スポーツのダーツです。  
 トレンディドラマやダーツバーなどで一時大人気となりました。  
 そして今も三谷公民館では、教室・クラブで活動をしています。  
 興味のある方は、一度見学に来てください。

【優勝  
隅谷くん】



【参加した  
子供たち】



優勝の榊原さん



### 公民館まつり出店募集!

とき 令和7年2月15日(土)朝10時  
 場所 三谷公民館3F大集会室  
 目的 手作り作品の紹介  
 団体の活動紹介品・お店の周知など  
 ※市民の皆さんに喜んで頂ける手づくり品など、  
 3階大集会室でバザーを開きます。  
 お気軽に問い合わせください  
 三谷公民館 (67-1763)



### 「令和6年度三谷祭」

三谷町全域で蒲郡市指定無形民  
 俗文化財「三谷祭」を10月26日(試  
 楽)・27日(神幸祭)を開催します。  
 今年は、潮の關係上  
 「海中渡御」を取りや  
 めました。  
 祭りの様子の  
 写真は、来月12  
 月号に詳しく掲  
 載します。  
 下記写真は昨年度  
 の松区くぐり太鼓  
 です。  
 (資料委員提供)



【松区くぐり太鼓】



【優勝した榊原さん(中央)】



### 三谷公民館館長杯 9・29 37名 シルバーカントリーゴルフ大会

蒲郡将棋名人戦(第45回)

日本将棋連盟会長賞  
 日本将棋連盟蒲郡支部長賞

とき 令和6年11月24日(日)  
 午後1時から開始

ところ 三谷公民館 2F第3集会室  
 12時から開場

受付 事前の参加申し込みが必要です。  
 11月18日(月)までに蒲郡支部  
 事務局へメール、又はハガキでお願  
 いします。

参加費 郵便番号、住所、氏名、参加クラス、  
 電話(携帯)小学生は学校名、学年、  
 保護者名を併せてお願いします。  
 賞 一般・学生(中学生以上)1,000円(参  
 加賞) 女性・小学生以下無料

賞 日本将棋連盟会長賞、蒲郡支部長賞  
 優勝者、準優勝者には賞状・盾・記念品  
 3位には賞状・藤井聡太7冠クアール  
 競技方法 ABCクラス別 予選4人リーグ2  
 勝者 決勝トーナメントへ進出  
 Aクラス(有段者) Bクラス(1級から3級)  
 Cクラス(4級以下) 参加資格は自由  
 ※交流戦：予選通過できなかった方は交流戦  
 に参加、優勝者には記念品を用意

主催 日本将棋連盟蒲郡支部・  
 市民ふれあい将棋教室  
 問合せ先 蒲郡支部事務局 小田 賢一  
 〒443-0021 蒲郡市三谷町東4-30  
 携帯 090-6574-6052  
 メール Kensan83@hi3.enjoy.ne.jp

### 図書館分室 11月の開館日

開館時間 14:00~17:30  
 ※問合せ先 69-3706 (図書館本館)

「絵本と紙芝居の読み聞かせ」

毎週土曜日の 13:30~14:30



休館日

## 三谷公民館生涯学習講座

お正月に 寄せ植え作り  
 お花を飾りませんか  
 受付 11/14日より

とき 12月24日(火)  
 10:00~12:00頃  
 会場 三谷公民館 (67-1763)  
 対象 市内在住在勤の方  
 参加費 3,000円(材料費含む)  
 定員 20人(多数の場合は抽選)  
 持ち物 エプロン  
 申込み締切り 直接 公民館へ  
 12月10日(火)まで!



## 三谷公民館ヘルストロン始めます

長い間お待たせ  
 しました。  
 三谷公民館のヘル  
 ストロンは、令和  
 2年3月からコロ  
 ナ感染対策のため、  
 休止していまし  
 た。  
 やっと、4年ぶり  
 に2階・和室へ場所  
 を移して再開始し  
 ます。  
 最高の三河湾を  
 ながめながら「心も  
 体もリフレッシュ」  
 してください。

### 令和6年11月1日より



【みなさん「ルールを守って楽しく健康になってください」】

リニューアル  
オープン

11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	