

# 4月の講座予定

日	曜	講座名
1	月	
2	火	休館日
3	水	フラダンス
4	木	
5	金	池田古文書解説・英会話
6	土	俳句チャレンジ・絵画・社交ダンス
7	日	公民館クラブ(蒔染め講座)
8	月	折り紙・手話学習
9	火	休館日
10	水	出張型運転免許更新・絵手紙・太極拳
11	木	いけ花・書道
12	金	英会話
13	土	俳句・カラオケ
14	日	
15	月	和紙ちぎり絵・シニアのためのスマホPC
16	火	休館日
17	水	KidsEnglish・健康と食事・きりえ・フラダンス
18	木	素敵にソーイング・阿波おどり
19	金	英会話
20	土	三好市文化まつり(展示発表)
21	日	三好市文化まつり(展示発表)
22	月	ティスコン・手話学習
23	火	休館日
24	水	出張型運転免許更新・太極拳
25	木	書道
26	金	英会話
27	土	三好市文化まつり(芸能発表)
28	日	三好市文化まつり(芸能発表)
29	月	休館日(昭和の日)
30	火	休館日

# 5月の講座予定

日	曜	講座名
1	水	KidsEnglish・フラダンス
2	木	
3	金	休館日(憲法記念日)
4	土	休館日(みどりの日)
5	日	休館日(こどもの日)
6	月	休館日(振替休日)
7	火	休館日
8	水	出張型運転免許更新・絵手紙・太極拳
9	木	いけ花・書道
10	金	池田古文書解説・英会話
11	土	俳句チャレンジ・絵画・俳句・カラオケ
12	日	
13	月	折り紙・手話学習
14	火	休館日
15	水	健康と食事・きりえ・フラダンス
16	木	素敵にソーイング・阿波おどり
17	金	英会話
18	土	絵画・俳句・社交ダンス
19	日	
20	月	和紙ちぎり絵・シニアのためのスマホPC
21	火	休館日
22	水	出張型運転免許更新・太極拳
23	木	書道
24	金	英会話・公民館クラブ(かま口講座)
25	土	社交ダンス
26	日	
27	月	ティスコン・手話学習
28	火	休館日
29	水	
30	木	
31	金	英会話

コミュニティ新聞

～ひとづくり・つながりづくり・まちづくり～

# ちゅうおうKominkan

三好市中央公民館

第27号

2024年4月1日発行

TEL 72-3700

花冷えのする3月17日。5年ぶりに「春の公民館まつり」が行われました。会場には約130名の皆さんが朝から集まってくださり、各講座の発表にご声援くださいました。

今回は観るだけでなく全員で手話体験をしたり、エアロビックを踊ったりと楽しんでいただきましたがいかがだったでしょうか。コロナ感染症等で環境の変化に伴い、学習の形や発表の形も変化する中、その時の状況でできる事を、できる範囲での発表となりましたが、公民館講座での学習を披露する場として大切な時間となりました。ご来場いただきました皆様に心から感謝申し上げます。

令和6年度も中央公民館が皆様の、集い・学び・癒しの場所となりますように。お待ちしております。

## 募集 大好評！がま口ペンケース講座

今回で3回目。8本のペンやメイク道具が入るペンケースを作ります。スマートですっきり使いやすく、また北欧生地がとってもおしゃれ。生地選びから自分好みで作っていただけます。

なお、希望者多数につき、**がま口講座初めの方・三好市在住の方優先**とさせていただきます。お席に余裕のある場合は、そのほかの方も受付させていただきます。

講師：布小物ハンドメイド講師 山下由紀さん  
日時：令和6年5月24日(金) 13:00～15:00  
場所：中央公民館 第1会議室  
材料費：1,200円  
定員：8名  
受付開始：4月17日(水)



写真はイメージです

## 防災ワンポイント

### 避難所での健康維持

地震や水害などは、健康への大きなリスクとなります。災害時、とくに避難生活を余儀なくされた場合に発生しやすい健康リスクについてご紹介します。また、制限の多い避難所での生活においても実践できるような運動や対処法についてまとめました。

#### ◇寒さ対策

##### 【保温】

避難生活では、寒さが大敵。体調を維持するために、まずは「保温」をこころがけましょう。冷たい床や壁・柱などに直接接触すると、体温が奪われてしまいます。大切なのは、**空気の層を作り、熱を逃さないこと**！

床に座る際は、段ボールなどを敷きましょう。毛布などで肩を覆うように体を包みこみ、前を閉じて熱を逃さないことも大切です。毛布がない場合には、新聞紙を体全体に重ねるように巻き付けます。そして、その上からセーターなど上着を着てください。また、帽子やマフラーなども利用して、顔・首・頭から熱が逃げていくのを防ぎましょう。

##### 【低体温症を防ぐ】

避難生活では、寒さなどが原因でおこる「低体温症」にご注意を。体の震えなどから始まり、重症化すると意識を失い、命に関わることもあります。「震え」を感じたら、すぐに周囲の人に伝えましょう。太い血管が通っている脇・首などを温めるのが効果的。カイロがあれば、ハンカチに包んであててください。直接あてると低温やけどのリスクがあるのでご注意を。また、お湯など温かいものを飲むのも効果があります。可能なら、お汁粉など糖分・カロリーが豊富なものを。体温を上げるためのエネルギー源になります。

##### 【ヒートショックを予防】

寒い中、注意していただきたいのが、急激な血圧変動、ヒートショックです。専門医が特に危険と指摘するのがトイレ。屋外や寒い廊下の先にトイレがある場合は短い距離でも上着を着て暖かくしましょう。手洗いや洗面の冷たい水も要注意です。温水が使える場合は温水がおすすめ。できるかぎり寒暖差を抑えて、ヒートショックを予防しましょう。また、早朝、急激に血圧が上がる人は多くいます。急に動きだしたりせず、ゆっくり体を慣らしてください。

#### ◇災害時はエコノミークラス症候群に注意！

エコノミークラス症候群(肺血栓塞栓症)は、若者から高齢者まで年齢に関係なく誰にでも起きる病気です。災害時は、避難所や車中泊といった窮屈な環境でじっとしていると、足に血のかたまり「血栓」ができます。血栓に自分で気づくことは難しく、それが肺の血管に詰まると、突然、呼吸困難になることもあります。最悪の場合には、命を落とします。

##### 【避難生活でエコノミークラス症候群を防ぐポイント】

(1) こまめな運動…少しでも体を動かし、血流をうながすことが大事です。**・ウォーキング**などトイレへ歩くだけでもOKです。**・足指グーパー**2～3時間おきに10回程度。**・ふくらはぎをもむ**下から上にかけて圧迫するようにもみます。起きている間、3～4時間おきに2分ほどかけてもみます。

(2) こまめな水分補給…1日1リットル以上飲みましょう。500mlペットボトル2本が目安です。

(3) 車中泊では工夫を…車中泊では衣服をゆるめる、足元に荷物を置くなど、血栓ができないよう工夫しましょう。

##### 【エコノミークラス症候群を防ぐための備え】

非常用持ち出し袋に用意しておきたいのが【弾性ストッキング】です。通常のストッキングよりも締め付けがきつく足に血がたまるのを防いでくれます。

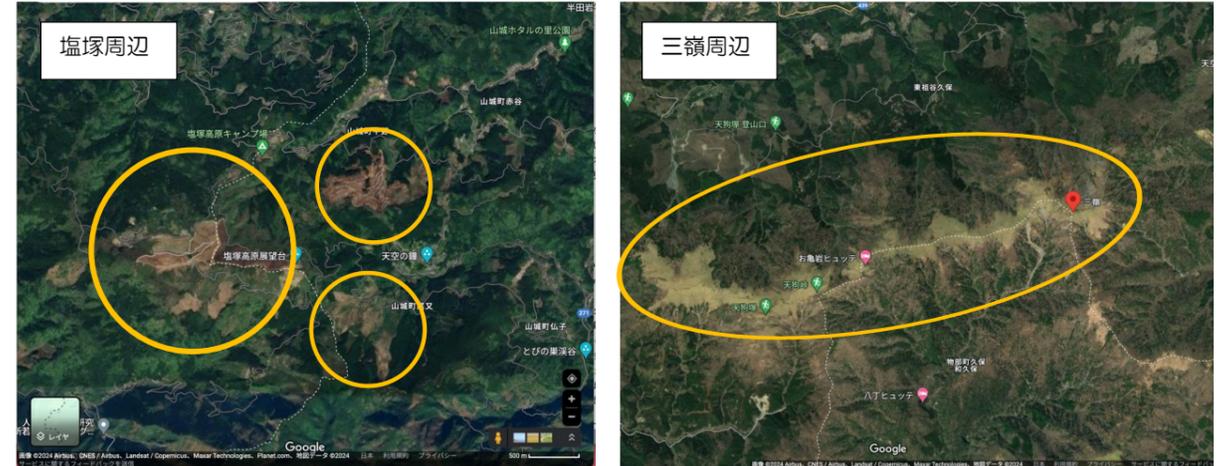
～NHKホームページより抜粋～

～シリーズ ジオパーク～

Vol.7 自分とジオパーク3：木が生えていないところ①

こんにちは。ジオパーク推進室です。これまで専門員の福井が興味のある分野が果たしてジオ（大地）と関係あるのか、を検証してきました。今回は山城町でのタヌキの役割、そしてなぜタヌキだけでキツネはいないのか、について述べました。今回も「三好地域を航空写真で見るとき、薄茶色の部分がよくある。」がジオと関わりがあるか検証していきましょう。

まずは航空写真を見てみましょう。



（画像：Google、©・2024 Airbus、CNES/Airbus、Landsat/Copernicus、Maxar Technologies、Planet.com、地図データ©・2024、上記に加筆）

三好地域は森林が多く（三好市約90%、東みよし町約80%）、地域全体ではほぼ濃い緑色です。しかし拡大してよくよく見てみると、濃い緑ではないところがあります。濃い緑ではない、つまり木が生育していない（夏の写真の場合）ところになります。木が生育していない場所は下記のようにいくつかの理由が考えられます。

1. 岩場などの裸地
2. 草原・草地
3. 間伐や皆伐されているところ
4. 集落などヒトが住んでいるところ

木が生えているかどうかは、ヒトの影響の大きさや大地を含めた自然条件によって変わってくるようです。次回に大地との関わりについての詳細を見ていきましょう。

参考文献：

三好市（2020）「三好市森づくり基本計画」. pp53

農林水産省HP「東みよし町詳細データ」.

<https://www.machimura.maff.go.jp/machi/contents/36/489/details.html>



令和5年度  
春の公民館まつり



4階ロビーに「いけ花講座」作品  
春の花が迎えてくれました



「書道講座作品」  
素晴らしい作品の数々でした



「木彫り講座」作品 今年度で閉講となり公民館での最後の展示となりました



「社交ダンス講座」の皆さん 素敵な衣装で会場が華やかになりました



「手話学習講座」の皆さん 会場全員で手話体験をしました



「太極拳講座」の皆さん 初めて参加してくださいました



「エアロビ池田講座」の皆さん 会場一体となって踊りました



「フラダンス講座」の皆さん 本格的に衣装や髪飾りもしてくださり素敵でした



「阿波おどり講座」の皆さん 子どもたちも一生懸命踊ってくれました



発表講座は何ヶ月も前から練習を重ねられました。出演者はもちろん、会場にお越しくださった方達も楽しい時間になったのではないのでしょうか？写真がありませんが、伝統文化親子茶道教室によりますお茶席も大変好評でした。皆さん、ご協力ありがとうございました。

