

## 防災講座開催

ぐっすり眠るために  
ためらわずエアコンを  
使いましょう!



夜寝ている間に大量の汗をかきこことで隠れ熱中症になり、日中の猛暑で体調が悪くなる方が増えています。良質な睡眠を取るために夜間はエアコンをつけっぱなしがお勧めです。

寝室の温度…28℃以下  
寝室の湿度…40～60%  
※ぐっすり眠るためエアコンは朝までつけておく!  
※就寝1時間前は25℃設定、寝る時に26℃～28℃まで上げる。  
※エアコンの「快眠モード」や「おやすみモード」を使用する。

公民館プロジェクト事業の防災講座第一回目を7月16日(火)に開催しました。地区防災士であり王子川・土場雨水ポンプ場の管理責任者でもある加藤幸三さんと若宮の防災を考える会の代表である塩田正さんに講義をしていただきました。

加藤さんには、地区内にあるポンプ場の管理・運転や目的などについて詳しく説明していただき、ポンプ場の役割や仕事の一端を知ることができました。また、塩田さんは今後いつ起きるかもしれない南海トラフ地震によってどのような被害が考えられるか等プロジェクターを使って説明をしていただきました。せっかく準備していただいた動画を見ることができずご迷惑をおかけしましたが、参加者の皆さまの防災意識を高めることができました。

日頃から災害対策を心掛けることの重要性も確認しました。



# わかみや

## 8月

若宮公民館  
TEL 34-7612  
FAX 34-3294

☆8・9月公民館セミナー☆

講座	趣味	高齢者	スポーツ
内容	～藍染め教室～ Tシャツを染める方は、漂白剤や柔軟剤を使用せず、家で一度洗って持ってきてください。ストールの方は公民館で選べます。 持参物：ゴム手袋、汚れてもいい服装	～睡眠と健康の知恵袋～ 人生100年時代、人生の3分の1は睡眠に費やすと言われています。睡眠についての正しい知識を知って、より良い睡眠をとるための方法を実践しましょう。ベジタブルチェック、血管年齢チェックもあります。	～モルック・ポッチャ大会～ 大好評のモルック・ポッチャ大会です。どなたでも気軽に楽しめます。 持参物：上靴、飲み物、タオル
日	8月8日(木)	8月27日(火)	9月7日(土)
時間	9:30～12:30	10:00～11:30	9:30～12:00
講師	飯尾 久美子さん	明治安田生命	若宮体育の会
場所	調理室・和室	学習和室	ワクリエ新居浜体育館
参加費	1000円～	無料	無料
定員	10名程度	20名程度	30名程度
申込み	済	当日参加OK	8月23日(金)まで

ロビーを飾る  
「井下生け花教室」



### ☆七夕まつり in 若宮保育園☆

コロナ禍で中止になっていた、若宮保育園の園児と地域の高齢者の方々の七夕の交流が、7月5日(金)に数年ぶりに復活しました。当日は、受付をすませた地域の方を、年長の園児がエスコートしてくれ、和やかな雰囲気の中、ペープサートによる七夕の由来や五色の短冊の色や笹飾りの持つ意味を先生がお話してください、地域の方々も興味深く聞きました。

その後は、0歳から5歳までの園児たちの可愛い歌や踊り、手作りのうちわや肩たたきのプレゼントもあり、盛りだくさんの心温まる触れ合い交流となりました。



### ☆七夕に願いを込めて☆

7月7日の七夕に向けて地域の方からいただいたりっぱな笹を公民館の玄関に飾り、子どもから大人まで短冊に願い事を託しました。

「いつまでも健康で若々しくいられますように」「世界が平和でありますように」「足が速くなりますように」etc  
皆さんの願いが叶いますように♪



願いを込めて  
一生懸命飾りつけをしたよ♪

## 納期限のお知らせ

9月2日(月)

市県民税(普通徴収)  
【第2期】

期限内に納付を  
お願いいたします

**青少年健全育成協議会開催**  
7月8日青少年健全育成協議会を開催、関係諸団体が集まり、児童・生徒が安心安全な夏休みを送ることができるよう、補導状況や今後の声掛け、指導内容の確認を行いました。また、この日は、引き続き19時から前田交番連絡協議会も開催されました。地域全体で子どもたちを見守り、安心安全で有意義な夏休みを過ごしてもらいたいです。



## お知らせ

署名活動をしています!

①「NHK朝ドラ」実現

新居浜市出身、十河信二と妻キクの物語をNHK朝ドラに。新居浜市は西条市と連携し、NHK連続テレビ小説の放送実現に向けて誘致を進めています。

②四国の新幹線早期実現へ

「四国新幹線整備促進期成会」は四国4県の自治体、議会、経済団体など46団体が参画し、官民一体・オール四国の推進組織で、四国の新幹線の早期実現を目指しています。

それぞれの署名用紙は公民館にあります。

## ◆ 若宮軽スポーツ大会開催 ◆

モルック・ポッチャ大会

日時：9月7日(土) 9:30~12:00

場所：ワクリエ新居浜 体育館

持参物：体育館シューズ、タオル、飲み物等

申込締切：8月23日(金)まで

○自治会配布の申込用紙に必要事項を記入し公民館にお持ちください。

○申込用紙は7月の連合自治会長会で配布しています。

○公民館にも申込用紙があります。直接提出いただいてもOKです。

※準備の都合上、必ず締切までにお申込みください。



昨年の様子

## 自転車距離計の無料取り付け会開催

自転車利用促進!

CO<sub>2</sub>削減見える化運動に参加しよう!



わたしたち一人ひとりが移動方法を見直すことで「CO<sub>2</sub>排出量」を削減することができます。新居浜市在住の方で自転車をお持ちの方、自動車やバイクから自転車に乗り換えてどれくらい環境と健康にいいのかわかり、距離計を使って調べてみませんか?

新規参加者に積算距離計をプレゼントします。

日時：8月11日(日曜日) 10:00~12:00

場所：ワクリエ新居浜 若宮食堂南側広場

受付時間：20分程度

持参物：自転車(ご自身で取り付けられる場合は距離計のセットをお渡しします。)

\*移動を自転車に変えてCO<sub>2</sub>削減を目指しましょう!

(1kmでCO<sub>2</sub>を約0.13kg削減できます)

\*取り付け後、走行距離3ヶ月分報告であかがねポイントを100ポイントプレゼント

申込先：若宮公民館 ☎34-7612 当日受付OK

問合せ先：新居浜市カーボンニュートラル推進室 65-1284

## 8月の行事予定表



3日(土)	若宮防災キャンプ
4日(日)	若宮防災キャンプ 若宮地区防災訓練
7日(水)	社協見守り
8日(木)	藍染め教室
20日(火)	子育てサロン 民児協定例会
27日(火)	睡眠と健康の知恵袋 若宮地区連合自治会



7月10日 かまぼこ板の絵を描きました。「夏」をテーマに思い思いの文化祭で展示するので、ご覧下さい。



## ~若宮こども教室のおしらせ~

毎週水曜日 15:30~17:00 に開催しています  
放課後を公民館で一緒に楽しく過ごしましょう!

~9月の予定~

9/4	誰でも作れるヨーヨーお手玉作り
9/11	己書②
9/18	ヨーヨーお手玉遊び
9/25	俳句②

7月17日 おやつ作り  
ホットケーキミックスとワインナーで、ぐるぐるウィンナーパンを作りました。こねこね伸ばすのが難しい〜!

