



亀 流

亀場地区振興会

〒863-0043

天草市亀場町亀川1698

亀場地区コミュニティセンター

☎・FAX 23-4473

9月6日(日)大型台風が到来！大勢の避難者で混雑

9月6日(日)大型の台風10号が到来し、避難所には、大勢の避難者が不安な一夜を過ごしました。亀場地区においても、市指定の第1次避難所である稜南中学校体育館や第2次避難所である本渡看護専門学校が開設されました。特に、稜南中学校には、354人の避難者があり、天草市避難所対応職員3名では対応に苦慮するなか、上区防災会の皆様が主体的に受付、駐車場の誘導、館内の暑さ対策、必要物品の調達、食事の炊き出し、停電(非常)時に備え、非常用発電の準備など、避難所運営の中核を担っていただきました。さらに、稜南中学校の黒川教頭先生も徹夜でご協力いただいたとのことでした。今回は、幸いにも大きな被害がなく安心しました。また、避難所の運営についても天草市、上区、学校が協力して運営したことで、大きな混乱はありませんでした。スタッフとして従事していただいた皆様、大変お疲れさまでした。今回の経験を踏まえ、避難所までの移動、避難所内での安寧、非常時の対応など改善していければと思います。



敬老の日

敬老の日を迎えられた皆様のご長寿とご健康を心からお祝い申し上げます。今年も、新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、皆様をお迎えしての敬老会を開催することはできませんでしたが、めでたく長寿の節目の年齢を迎えられた皆様に、亀場地区振興会より、ささやかな記念品を贈呈し、お祝いに代えさせていただきました。多年にわたり社会に尽くしてこられた皆様方を敬愛し、今後も健やかに過ごしていただけますようお願い申し上げます。(記念品贈呈 古希 54名・喜寿 39名・米寿 20名・白寿 該当者なし、合計 113名)



給食サービス再開！

給食サービスが**10月3日(土)**から再開されます。9月までは、新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、福祉弁当の配達を自粛されていましたが、10月から亀場地区社会福祉協議会と亀場町地域婦人会の協働により、今後も安くて、安心して食べられる、心のこもった手作り弁当が提供されます。お楽しみに！
次回以降の開催は **12月5日(土)** **R3年2月6日(土)** の予定とされております。



10月・11月の行事予定

10月 1日(木) あいさつ運動
 10月 3日(土) 給食サービス
 10月 4日(日) **町民体育大会 中止**
 10月15日(木) あいさつ運動
 10月15日(木) 熊野坐神社例大祭
 本祭り神事のみ実施(11時～)
 10月21日(水) 世代間交流事業
バス遠足 中止

11月 2日(月) あいさつ運動
 11月 8日(日) **ふるさと祭り 中止**
 11月16日(月) あいさつ運動
 11月18日(水) 高齢者学級
 11月22日(日) イルミネーション設置

高齢者学級 一人一人が考えよう！ゴミのこと



9月16日(水) 10名の参加者のもと高齢者学級が開催されました。今回は、自然環境講座、『捨てればゴミ、分ければ資源』と題して天草市市民環境課 廃棄物対策係主事 ニノ宮大地様より天草市の現在のごみ処理状況や、皆さんにご協力をお願いしたいことなど、お話がありました。何と天草市でゴミ処理に費やす費用が15億円/年、一人当たり18,000円/年であると聞き驚きました。そこで現在提案されているのが下記の「3Rのススメ」です。



1.Reduce(リデュース)：ごみの発生を抑制する

- ☆ゴミになる物を買わない、もらわない。
- ☆必要以上に物を買わない。
- ☆食事を作りすぎない、残さない。
- ☆物を大切に使う、長く使えるものを選ぶ。



2.Reuse(リユース)：くりかえし使う

- ☆詰替え、マイ箸・エコ箸、リターナブルびんなどを利用する。
- ☆リサイクルショップ・ネットオークション・フリーマーケットの利用。
- ☆修理したり、作り直したりして最大限に活かす。
- ☆おさがりの活用



3.Recycle(リサイクル)：再生利用

- ☆混ぜれば「ごみ」、分ければ「資源」
- ☆資源物ステーションでは、種類ごとに分けて出しましょう。
- ☆再生品を買ってリサイクルの輪をつなぎましょう。

きちんと分別



一人一人が意識をもって、ほんのひと手間かけるだけで、大きな効果につながります。もっと詳しい話が聞きたいときは、出張講話をして下さいます。☎ 32-7681 (市民環境課 廃棄物対策係) へ
ご一報ください！

今年度初の健康料理教室開催！

9月23日(水)午前10時より亀場地区コミュニティセンターに於いて、食生活改善推進員さんのご指導のもと、健康料理教室が開催されました。(生活環境部会主管)

食育講師 山本友保さんより「低栄養予防・フレイル(虚弱)予防」についての講話があり、高齢になってからの低栄養が虚弱や老化を加速させる要因 になるため、日々予防のためにエネルギーとなる糖質・たんぱく質を不足なく、食べやすくして上手に摂取することが大切であるということでした。調理は密にならないように人数調整をして楽しく開催され、優しい味付けを再確認しました。

☆ 参加者：男性 3名・女性 5名、 食改推進員 7名

《メニュー》 魚の辛子照り焼き・野菜たっぷり甘酢和え・
スイートコーンスープ

☆次回開催は1月の予定です。

