



道しるべ

《人と自然にやさしい里づくり 住み続けたい亀ヶ森》

発行 亀ヶ森地区

コミュニティ会議

〒028-3204

花巻市大迫町亀ヶ森 7-12-1

令和 6 年 12 月 15 日 No.171

自主防災会会長意見交換会を開催

11 月 21 日(木)地区内 8 つの自主防災会の会長・館長にお集まりいただき意見交換会が開催されました。

初めに今年度のコミュニティと自主防災会で行った活動についての報告を行いました。次に今後の自主防災会としての取り組みについての意見交換会を行いました。

その中で以下のことが再確認されました。

① 日ごろの備えや訓練が重要である。

現在いつどこで災害が起きるか分からない状況にある。災害時の一次避難・二次避難の際自主防災会が果たす役割は大きい。

② 避難者が多数出た場合の避難所運営のあり方や自主防災会の役割について今後更に協議・検討が必要である。

今夏の豪雨の折実際に避難された方があった。その際対応にとまどったり、スムーズにいかなかったりする場面があった。一次避難場所の各公民館(3区は浄円寺)・市の緊急避難所・指定避難所の振興センターともにそれぞれの役割や運営方法を確認し、更に現状に合うように協議・訓練していく必要がある。

何事にも心構えと準備が大切になります。

『備えあれば憂いなし』



「インスタ」でも情報発信中！フォローを!!

亀ヶ森地区コミュニティ会議ではこの度Instagramを開設しました。

チラシ等でお知らせしているイベント情報や緊急の連絡・会議情報などを発信しています。フォローは右のQRコードからお願いします。

フォローの仕方が判らない、どうするの?という場合は、お気軽に事務局にお問合せ下さい。

今年度のコミュニティ会議の様子や体育館の予約状況も一目でわかります。



笑って 笑って 心の健康

「脳活マジック」開催

文教厚生部会 生涯学習事業

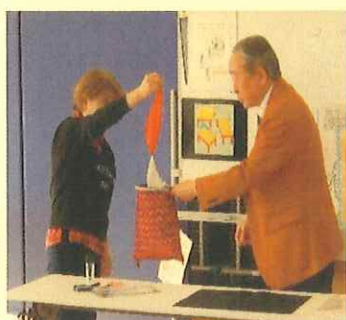
11月26日（火）「脳活マジック」を開催しました。

「絵のトリック」「トランプマジック」「新聞紙切り絵」などなど不思議がいっぱい。

タネや仕掛けはどうなっているの？→頭をフル回転→認知症予防

講師の先生（二本木光史さん）のトークに大笑い→免疫力アップ

笑いは心も体も健康にする魔法です。脳の働きが活発化し記憶力がアップ。血行が促進され血糖値が下がり血圧の上昇が抑制されるという研究結果があるようです。



マジックが成功するたびに笑いや歓声がまき起こりました。きっと参加者の皆さんの健康は増進されましたね!!

亀ヶ森地区ボウリング大会のご案内

日 時 : 令和7年1月19日（日） 13時～

場 所 : 北上ヤングボウル

申込み : 各地区体協理事まで

※詳細は後日地区回覧でお知らせします。



冬季期間の暖房使用料のお知らせ

冬季期間、施設の暖房機器を使用した場合、使用料を納付していただいております。料金は、1時間当たり（30分以上は切上げて1時間となります。）以下の金額となります。当日（夜間、土日祝日のご利用の際は翌日）のお支払いをお願いいたします。

部屋名	使用料	部屋名	使用料	部屋名	使用料
大会議室	280円	小会議室・和室・交流ホール	130円	調理室	90円

亀ヶ森振興センター及び亀ヶ森社会体育館休館日のお知らせ

12月29日（日）～1月3日（金）年末年始休業のため休館で貸し出しはありません。4日からは通常通り利用できます。

事前に施設利用・減免申請書の提出をお願いします。