

## ★健康ウォーキングへのお誘い★ 皆様の申込をお待ちしています！

日 時：2023年 6月 25日 日曜日  
 集 合（出発）：8時30分 予野 和(なごみ)駐車場  
 行 先：岡崎城周辺・大樹寺・伊賀八幡宮  
 会 費：3,000円（岡崎城・大河ドラマ館・大樹寺宝物館入場料込み）  
 定 員：40名（定員になり次第締め切ります）  
 申込先：花垣地区市民センター  
 申込方法：会費を添えて花垣地区市民センターまでお申し込みください。



市民センターで申込用紙に記入いただきます。（お電話での申し込みは受付致しません）  
 ※締切後キャンセルされた方には、会費の半額をご負担いただきます。  
 ※当日お車は和(なごみ)前駐車場に停めてください

主催：花垣地区住民自治協議会

## ★女性の健康セミナー = 美容と健康のための食生活 =

**参加費：無料**  
**先着 15名**



- ・日時：2023年 6月 6日(火)  
13:30~15:30（13:15より受付）
- ・場 所：花垣地区市民センター 会議室
- ・申込先：花垣地区市民センター ☎0595-39-0002
- ・定 員：15名 定員になり次第締め切ります
- ・申込最終〆切：6月 2日（金）
- ・講 師：大塚製薬株式会社 専任講師
- ・参加費：無料

女性のライフサイクルに大きく関わる女性ホルモン「エストロゲン」の働きを中心に、女性に多い疾患や食事、積極的に摂取していただきたい大豆やスーパーイソフラボン「エクオール」についてお話いただきます。

※女性の方はご自身の健康、男性の方はご家族や同僚の方への配慮・理解の為、ぜひご参加ください。

## 『エクセル（PC）初級講座』のご案内（2回目以降）

1回だけでも OK  
 受けたい内容の時だけでも OK

参加費：500円/回  
 事前予約制

### 各回の内容

回	月日	曜日	内 容
1	5月25日	(木)	エクセルの基礎、計算式（関数）— <終了>
2	6月8日	(木)	コピペ、書式設定・並べ替え・グループ化・フィルター
3	6月15日	(木)	グラフ・図・画像・テキストの挿入
4	6月22日	(木)	ウインドウ枠固定や整列・改ページ設定・印刷時の便利機能
5	6月29日	(木)	ワードへの貼り付け・PDF変換・リンク等 知っている便利な機能

日時：② 2023年 6月 8日(木)  
 ③ 2023年 6月 15日(木)  
 ④ 2023年 6月 22日(木)  
 ⑤ 2023年 6月 29日(木)  
 13:30~15:30（13:20より受付）



場所：花垣地区市民センター 会議室  
 定員：5名 定員になり次第締め切ります  
 持物：ご自身のPC（Win10以降）・参加費  
 講師：山出 勇太様

パソコン教室や、伊賀市の講座の講師もされています

# ★避難時 事前の備えでご自身とご家族の身を守りましょう

大雨・台風の季節です。大切な命と家族を守る行動を！！

警戒レベル	とるべき行動	市町村の対応
レベル1	心構えを高める	-
レベル2	避難行動の確認	-
レベル3	危険な場所から高齢者等、避難に時間を要する人は避難	高齢者避難
レベル4	全員、危険な場所から安全な場所へ避難	避難指示
レベル5	すでに災害が発生、緊迫した状態。全員、危険な場所から安全な場所へ避難	緊急安全確保

●警戒レベルを把握する  
大雨の際は、伊賀市から発令される避難情報を確認してください。警戒レベル4「避難指示」が発令されたら、必ず非難しましょう！

●災害リスクを事前に確認  
災害マップ（ハザードマップ）などで、地域の災害リスクや避難経路などを事前に確認しましょう

●備蓄防災グッズを見直す  
備蓄品・非常持ち出し品の見直しをしましょう



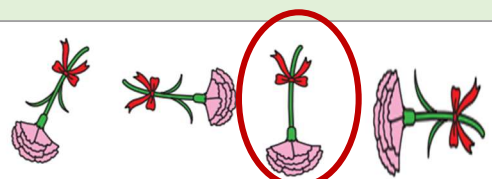
伊賀市防災・情報アプリ HAZARDON は、地域（自治協議会）ごとの詳細な避難情報（避難指示等の情報）を確認できるアプリです。避難情報の他にも、**災害緊急情報・気象情報・地震情報・土砂災害情報・火災情報・行政情報・電力情報・自治協議会**からのお知らせを見ることができます。

## 6つの言葉に共通して関係のある「漢字」は何でしょう？

## 脳トレクイズ

怒り	車	五十
路	すかし	幅

先月の答え



### 生涯学習講座 情報



<7月講座予定>

- ・7/4 (火) 「お達者講座」・・・介護予防について
- ・7/18(火) 「DVD鑑賞会」・・・海街 diary



6月のDVD鑑賞会はお休みします

### ※お知らせ

4月に開催しました「己書幸座」について

好評につき、8/22に再度開催することになりました。詳細は、8月広報でお知らせします。

