



改めて防災を考える（自助）

7月28日に熊本地方（前回：2016年）で再び大きな地震が発生し、多くの被害、死傷者が出ました。改めて、私たちも災害に対する供えを再確認しましょう。

①自助 > ②共助 > ③公助

（まずは自分・家族の命を守りましょう。次に、余力があればご近所様等）

- ・避難ルートの再確認
- ・避難グッズは、リュックなどにまとめて直ぐに持ち出せるような位置に
- ・以下を確認しましょう

1. **水**（飲料水&生活用水）最低3日分：1人当たり＝3L/日＝9L/3日
2. **非常用食料**（レトルト食品、缶詰め、アルファ米など）
ローリング・ストックを常に心がける（日常食品を買い増し、古い物から消費食べた分を新たに補充していく）
3. **衛生用品**（簡易トイレ用品、生理用品）、**薬**（持病の薬等）、**救急用品**
4. **懐中電灯、携帯電話、充電ケーブル、充電器**（可能なら）

有事の前に是非各ご家庭にて準備、心掛けください



何点、準備出来てますか？



■ 9月の生涯学習講座 ■

要予約

おのれしよ こうざ

★己書幸座★

- ・日 時 : 2026年9月29（火）13:30～15:30
- ・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 : 10名 定員になり次第締め切ります
- ・申込〆切 : 9/24（金）
- ・参加費 : はじめての方（己書用筆2本付） → 2,800円
2回目以上の方（己書用筆をお持ちください） → 1,500円
- ・持ち物 : 専用筆ペン、絵具セット、輪郭ペン（お持ちの方のみ）
絵手紙などの絵具・絵筆をお持ちの方は持参ください
- ・お 題 : お楽しみに～♪
* 日常を忘れて没頭してみたいかがですか？ *

己書幸座



講師：多田 美幸様



🚗 道路交通法改正改正

2026/9/1～センターラインなどのない住宅街や道幅の狭い「生活道路」の法定速度が、原則時速60キロから時速30キロに引き下げられます。

秋季スポーツ大会 2026 10月3日（土曜日）9時から12時

昨年度秋季スポーツ大会写真



今年も 健康福祉部会、スポーツ実行委員会主催による「秋季スポーツ大会 2026」を開催します。

- 陶山美佐先生の「ハツラツ健康体操」。今年は新バージョン
- 今日の体調いかがですか？恒例の「健康測定コーナー」あります
- グラウンドでの「体力測定」
- 今年、新しく「フラフープ」や「けん玉」も登場予定です
- 「防災部会」のみなさまのご協力、まさかの時の「防災訓練」を兼ねた楽しい競技も予定しています

花垣環境サポート隊 （活動報告）

お陰さまで、隊員登録が6名となりました。

本年5月から、花垣自治協議会 地区内のパブリックスペースや各区内の空家などから出る草木の隣地問題、出会いなどでの若者不足など、お手伝いできることがあれば「花垣環境サポート隊」を企画しました。

7月には環境整備事業として、一度出動いただいています。

お問い合わせ

- 住民自治協議会 区長、自治会長まで
- 事務局：花垣地区市民センター／勝島

[TEL:0595-39-0002](tel:0595-39-0002)



『今月のハイネちゃん』

8月7日 大宇陀小（奈良県）で開催された「反戦・平和教育部会」から要請があり、ミス三重の会の岩脇さんと一緒に「人形交流の歴史と平和」についての勉強会へ参加し、岩脇さんに講演いただきました。

奈良県の「青い目の人形」マーガレットちゃん達と一日を過ごし、楽しい時でした。これからも仲良くしていきたいです（エリザベス・ハイネ）。

ハイネちゃん（右端）と奈良の人形達



伊賀市開庁時間の変更

9月1日(火)より伊賀市では開庁時間(窓口受付、電話受付)が以下に変更となります、ご注意ください

対応時間：午前9時～午後4時30分

自治協HP



自治協
Instagram



花垣地区市民センター
YouTube



生涯学習講座＆花垣地区行事

<直近講座予定>

9/29(火) 13:30～ 己書幸座

10/6(火) 13:30～ 岡波出前講座

(骨粗しょう症予防)



<直近行事予定>

10/3(土) 秋季スポーツ大会 2026

10/31(土) 花垣地区文化作品展

11/1(日) 花垣地区文化作品展

