

## 山元地区夏祭りのお知らせ

山元地区夏祭りを8月4日（日）午後5時30分より開催いたします。数々の出店やカラオケ大会もありますので、ご家族皆様でお越しくださいますようお願いいたします。

《詳細は8月1日の全戸配布チラシをご覧ください》

## 山元地区敬老会・レクリエーション大会のお知らせ

山元地区敬老会及びレクリエーション大会を9月15日（日）に開催いたします。敬老者の皆様にはご案内通知をお出ししますので、ご出席を賜りますようお願いいたします。

### 【これからの主な予定】

8月	1日	木	市報・館報配布
	4日	日	山元地区夏祭り
	8日	木	一般講座：ピラティス
	13日	火	公民館休館日
	14日	水	公民館休館日
	16日	金	山元地区レクリエーション大会役員会
	24日	土	一般講座：バランスボール・ピザづくり
	30日	金	市報・館報配布（9月号）
9月	31日	土	一般講座：染色教室
	12日	木	一般講座：ストレッチ
	13日	金	地区会長会会議
	15日	日	山元地区敬老会・レクリエーション大会
	27日	金	クアの道 山元
	28日	土	一般講座：ピラティス
	29日	日	一般講座：簡単手芸教室

### 【山元診療所開設日カレンダー】

月	開設日・曜日				
8	6 火	13 火	20 火	27 火	
9	3 火	10 火	17 火	24 火	

# やまびこ



## 草刈り・除草作業 お疲れ様でした

7月7日（日）、早朝より各地区において道路沿いの草刈り作業を行いました。それに先立ち上山市より支給していただいている除草剤を使用し、市道沿いの散布作業が各地区において実施されました。

道路もかなりの延長があるため、毎年地区の皆様にはご苦勞をかけておりますが、お蔭様で道路の見通しも良く、幅員も確保され安全に通行出来るようになりました。何よりも怪我なく実施していただき心から感謝いたします。

暑さが厳しく、更に豪雨災害が心配される時季ですが、地区の皆様におかれましては、十分に気を付けてお過ごしくくださいますようお願いいたします。



コロナウイルスの感染が増えているニュースが聞かれます。5類移行により、インフルエンザと同じ扱いになっておりますが、感染防止のための自己管理が重要です。手洗い、うがい、換気などの対策が大事です。

体調がすぐれない場合は、自己判断により事業などへの参加を控えるようお願いいたします。

## 土砂崩れの前兆に注意・早めの避難を！！

### ①がけ崩れ

崖からの水が濁る  
地下水や、湧き水が止まる  
斜面のひび割れがある

### ②地すべり

地面にひび割れが発生  
崖から水が噴き出る  
井戸や沢の水が噴き出る

### ③土石流

大雨なのに水位が下がる  
山鳴りがする  
石がながれる音がする

指定避難所は山元地区公民館です

警戒レベル3..高齢者等避難・災害の恐れあり

警戒レベル4..避難指示・全員必ず避難

警戒レベル5..緊急安全確保・命を守る行動

指定避難所山元地区公民館には、『警戒レベル3..高齢者等避難』が発令されたら避難してください。避難所まで遠い地区は、移動中に土砂災害に遭遇する危険性があります。近くの安全な場所に避難するのが最善です。

注) 避難する時は、家族・親族に避難場所を必ず連絡しておきましょう。

## 災害への備えと対策

7月11日(木)、上山市庶務課危機管理係の佐藤政明防災専門員を講師にお招きし出前講座を開催しました。

災害発生時には自分の命は自分で守る『自助』、みんなで助け合う『共助』ということが大切になります。日頃から災害に備え自分で出来る事はしっかりと準備しておき、災害が発生した際には、お互いに助け合い『災害に強い地域づくり』に努力して行きたいと改めて感じさせられました。今年10月6日(日)に当地区において上山市総合防災訓練が十数年ぶりに行われます。それに向けての準備も進んでおり、災害に対する意識を高めて取り組んで行きたいと思っております。



## 一般講座視察研修

7月20日(土)、一般講座の視察研修に行ってきました。当初の予定は長井ダムでの水陸両用バスへの乗車をメインとして考えておりましたが、長井ダムの水不足のため中止になってしまいました。急遽コースの見直しを検討し、フラワー長井線への乗車(始発:荒砥駅~終点:赤湯駅)、浜田広助記念館見学、高畠ワイナリー見学への視察研修に変更し、参加者21名で行って来ました。

フラワー長井線では、ガイドさんをお願いして1両貸し切りにしていただきました。ガイドさんのパフォーマンスが大変おもしろく、全員笑いっぱなしの1時間となりました。浜田広助記念館では、『泣いた赤おに』などのスライド映画を鑑賞し広助童話の世界を楽しむ時間となりました。

参加された皆さん、大変楽しいそして有意義な1日でしたね。次回のご参加をお待ちしております。



**\*\* 熱中症に注意 (´Д`υ) あっづ〜い!! \*\***

これから、熱中症にかかる人が増えてきます。

こんな人は特に注意…**乳幼児、高齢者、持病がある人、体調が悪い人**

こんな日は特に注意…**風が弱い、湿度が高い、急に暑くなった**

—熱中症にならないために—

- ①のどの渇きを感じなくても、こまめに水分補給をする。
- ②無理な節電はせず、適度に扇風機やエアコンを使用する。
- ③こまめな換気、打ち水、すだれなどの利用。
- ④風通しのよい、涼しい服装。
- ⑤無理をせず、こまめに休憩をとる。
- ⑥日頃から栄養バランスの良い食事と体力づくり。
- ⑦短時間でも子どもを車中に置き去りにしない。

