

## 清流 7月

発行：浜松市下阿多古ふれあいセンター 編集協力：下阿多古ふれあいセンター活動推進委員会  
〒431-3427 浜松市天竜区上野172番地の3 TEL 053-926-3141

	世帯数	前月比	人 口	前月比
浜松市	359,457	72	780,408	-486
天竜区	11,734	-7	24,524	-26
下阿多古	1,259	-1	2,362	-4
詳細は		浜松市統計		検索

## 皆さん 一緒に踊りましょう♪

6月9日(月)きずな館でレッツ！レクダンス講座を開催しました。

レクダンスはレクリエーションダンスの略で歌謡曲や民謡などに振り付けをした、いつでも誰でも踊ることができるダンスです。

参加者は最初、輪になって椅子に座り、歌いながら心と体をほぐして、レクダンスを楽しみました。

次回は、10月に開催予定です。皆さんもぜひ一緒にいい汗をかいてみませんか？



## ひよこ学級でプレゼントを作ったよ！

6月12日(木)、きずな館でちぎり絵のうちわと足形ネクタイを作りました。ママの工夫でがんばっているパパに心のコもったプレゼントが出来ました。

ひよこ学級は、ふれあいセンターで行っている家庭教育学級のひとつです。未就園児と保護者が対象です。

同じ年代の子どもとその保護者が交流できる機会を設け、お互いの子育てに役立てることを目的としています。



## 夏の交通安全県民運動

【期 間】令和7年7月11日(金)～7月20日(日)

【スローガン】安全をつなげて広げて事故ゼロへ

7月11日(金) 運動初日広報街頭指導の日

7月15日(火) 自転車安全利用強化の日

7月18日(金) 飲酒運転等危険運転根絶の日

## 出演者募集 第21回天竜芸術祭芸能発表会

令和7年10月26日(日) 天竜壬生ホール

【参加申込】令和7年7月22日(火)～

先着20団体

【申 込 先】天竜区役所まちづくり推進課

芸能発表担当

TEL:053-922-0086

## 『下阿多古むかしばなし』 ⑥腰立(こしたて)さま (青谷)

青谷村の太郎右衛門のところに、腰をひどく斬られた吉良(きら)氏の侍が助けを求めてきたのはある初夏の夜の事だった。太郎右衛門は、斯波(しば)氏の取り調べがきびしいからこの家には危険ないと、村人しか知らない山の中のほら穴に侍を隠してあげた。侍は夜になるとほら穴を出て、冷泉で傷の養生につとめ、おおかた治った頃から世話になったお礼にと仕事を手伝うようになっていた。

ある日、侍は山仕事を終え騒動淵(そうどうぶち)で手足を洗い、家に帰ろうとすると数人の斯波の追手が現れ、応戦かなわらず水中に倒れていった。

太郎右衛門は、侍の冥福を祈り、淵の近くに「腰立さま」を建て、おまつりをした。

「腰立さま」は腰から下の病にご利益があるといわれ、参詣者も多く、治った時には茅(かや)で作った腰みのを奉納するならわしがあると伝えられている。

参照 『ふるさとのものがたり天竜』  
『下阿多古の昔話』



## 災害に備え

## 非常持出品・備蓄品を準備しよう！

年2回の点検日を決めてチェックしましょう。



## 非常持出品リスト

持出できる量を考えて準備

- |   |  |
|---|--|
| <input type="checkbox"/> 携帯ラジオ                      | <input type="checkbox"/> 救急用品(ばんそうこう、消毒薬、ガーゼ等) |
| <input type="checkbox"/> 懐中電灯                       | <input type="checkbox"/> マスク                   |
| <input type="checkbox"/> 予備電池                       | <input type="checkbox"/> 持病薬、常備薬               |
| <input type="checkbox"/> ヘルメット・防災ずきん                | <input type="checkbox"/> おくすり手帳                |
| <input type="checkbox"/> 笛(ホイッスル)                   | <input type="checkbox"/> 衣類(上着・下着・靴下)          |
| <input type="checkbox"/> 軍手、くつ、スリッパ                 | <input type="checkbox"/> 雨がっぱ等                 |
| <input type="checkbox"/> 筆記用具、メモ帳                   | <input type="checkbox"/> 洗面用具(タオル、歯ブラシ)        |
| <input type="checkbox"/> 現金(千円札、10円玉)               | <input type="checkbox"/> 万能ナイフ、はさみ等            |
| <input type="checkbox"/> 通帳、証書類(免許証、健康保険証等)         | <input type="checkbox"/> ライター、マッチ              |
| <input type="checkbox"/> 印鑑                         | <input type="checkbox"/> 使い捨てカイロ               |
| <input type="checkbox"/> 飲料水(1人当たり500ml×3本)         | <input type="checkbox"/> ウェットティッシュ、ティッシュペーパー等  |
| <input type="checkbox"/> 非常食(アルファ化米、乾パン、缶詰等)、箸、スプーン | <input type="checkbox"/> ビニール袋                 |
|   | <input type="checkbox"/> 携帯トイレ                 |
|   | <input type="checkbox"/> 防災マップ                 |

## 備蓄品リスト

最低3日間、できれば7日間分の準備

- ☐ 飲料水(1人1日3ℓが目安)
- ☐ 非常食(アルファ化米、乾パン、缶詰、インスタント食品等)
- ☐ ポリタンク・非常用給水袋
- ☐ 食器類(紙皿、紙コップ等)
- ☐ 卓上コンロ、ガスボンベ
- ☐ ライター、マッチ
- ☐ 衣類(上着・下着・靴下)
- ☐ タオル、毛布
- ☐ 使い捨てカイロ
- ☐ ウェットティッシュ、ティッシュペーパーなど
- ☐ ビニール袋
- ☐ ラップ、アルミホイル
- ☐ 携帯トイレ
- ☐ 洗面用具、ドライシャンプー

## 個別に必要な物

## 【女性】

- ☐ 生理用品
- ☐ 携帯用ビデ
- ☐ 防犯ブザー等

## 【赤ちゃん(乳幼児)・妊婦さん】

- ☐ 粉ミルク、離乳食
- ☐ 哺乳びん
- ☐ おんぶ、抱っこ紐
- ☐ バスタオル
- ☐ おむつ・お尻ふき
- ☐ 母子健康手帳等

## 【その他】

- ☐ 予備めがね、コンタクトレンズ
- ☐ 予備補聴器
- ☐ 予備入れ歯
- ☐ 介護用品
- ☐ 大人用紙おむつ
- ☐ つえ

## 常に持ち歩くもの

- ☐ 笛(ホイッスル)
- ☐ 携帯食(チョコレート等)
- ☐ 携帯電話、充電器
- ☐ 救急セット、常備薬
- ☐ マスク、ハンカチ、ティッシュ
- ☐ 使い捨てカイロ
- ☐ 防災カード等

※何を必要とするかは、家族構成やお住いの地域によって異なります。

## バス・タクシー券等の交付について

対象となる等級の障害者手帳をもっている方(全員)に案内(外出支援助成券交付申請書)が送付されています。

まだ申請がお済みでない方は下阿多古ふれあいセンターでも申請することができます。

## 【問合せ先】

・天竜区役所内(社会福祉課)

TEL: 053-922-0024

・下阿多古ふれあいセンター

TEL: 053-926-3141

陽のあたる石の地蔵のめぐりには  
 照り返すごとさつき園に  
 水野哥那子  
 野菜くず畑に捨てればカラス来て  
 様子伺い食べ物あさる  
 二橋かほる  
 小旅行福の港でまぐろ井  
 海の匂いの風に吹かれて  
 小林勝子  
 ゆつたりと巡る近場の観光地  
 身心共にリフレッシュして  
 松本和子  
 新堀りのバレイショ届きはこほこと  
 皮ごと食す笑顔の夕餉  
 坪井良子

清流歌壇