

7月 ふれあい



浜松市竜川ふれあいセンター活動推進委員会・浜松市
浜松市天竜区横山町772-1 電話 923-0004 7月5日発行

世帯と人口 (令和7年6月1日現在)		
区分	世帯(戸)	人口(人)
浜松市	359,457	780,408
前月比	72	-486
天竜地区	7,605	16,780
前月比	±0	-4
竜川地区	435	887
前月比	±0	-4

《竜川ふれあいセンター 7/5~8/4の活動予定》

※6月19日現在の予定です。日程が変更になる場合があります。ご了承ください。

- 椅子ヨガ教室 【催しなど】
7月 8日(火)10:00~12:00
- こども料理教室
7月25日(金)10:00~12:00
- スマホ講座
7月29日(火)13:30~15:30
- 地域連携講座
8月 5日(火)13:30~15:30
- 集団がん検診
8月 7日(木) 8:30~

【地域活動団体等の予定】

- 健康吹き矢同好会 7月4、18日
会議室 10:00~12:00
- 竜川囲碁同好会 7月9、16、23
会議室 9:00~12:00 30日
- 竜川気功同好会 7月9、23日
ホール 10:00~11:30
- ハンドメイクサークル ciao 7月9日
会議室 19:00~21:00

7月の主な行事

- 全国安全週間、国民安全の日
社会を明るくする運動、富士山開き、
銀行の日 1日(火)
- 七夕 7日(月)
- 国土交通デー 16日(水)
- 藪入り 16日(水)
- 勤労青少年の日 19日(土)
- 海の日 [祝日] 21日(月)



6月号世帯と人口の訂正について
浜松市前月比:世帯(戸):
359,358 → 359,385

子どもお菓子づくり教室

お菓子の家



- 日時 7月25日(金) 10:00~12:00
- 場所 竜川ふれあいセンター
- 参加費 子ども・大人とも 各1人 300円(材料費)
※付き添いのみの方は参加費不要です。
- 先生 馬場 眞弓 先生
- 持ち物 参加費、エプロン、三角巾、マスク、タオル、水筒(飲み物)
持ち帰り用の入れ物(20~25cm位の箱かバスケットなど)
- 申込み ①竜川ふれあいセンターか横山小学校に申込用紙を提出
②竜川ふれあいセンターへ ☎923-0004
- 締切 7月10日(木)まで

浜松市と聖隷クリストファー大学
との地域連携講座を開催します。

頭も心も元気に！ イキイキ健康講座

- 日時: 8月5日(火)13:30~15:30
- 場所: 竜川ふれあいセンター2階 会議室
- 定員: 20名 程度
- 参加費: 無料
- 持ち物: 筆記用具、飲み物、タオル、
動きやすい服装
- 申込み: 竜川ふれあいセンターへ直接又は
電話でお申し込み下さい。
☎ 923-0004
- 締切: 7月25日(金)



スマホ講座を開催します！

スマホ初心者・スマホを持っていない方向け♪

- 日時 7月29日(火) 13:30~15:30
- 場所 竜川ふれあいセンター 2階会議室
- 参加費 無料 募集定員 15名程度
- 講師 エヌ・アイ・ネットワーク株式会社 講師3名
- 内容 ご自身のスマホ(持ってない方は会場で貸与)を使い、スマホの基本的な使い方と
便利さを体験します。
- 持ち物 筆記用具
- 申込み 7月24日(木)までに、直接または電話で
竜川ふれあいセンターへお申込みください。
☎ 923-0004 ※先着順



夏の交通安全県民運動が 始まります。

- 期間: 7月11日(金) から 7月20日(日)
- 目的: 市民一人一人が、安全を第一に考え、交
通ルールの遵守と交通マナーの実践に努
めることにより、交通事故防止を図る。
- スローガン: 安全を つなげて広げて 事故ゼロへ
- 運動の重点:
 - ①子どもと高齢者の交通事故防止
 - ②自動車と二輪車の安全利用の促進
 - ③飲酒運転等危険運転の根絶
 - ④通勤・通学時間帯の交通事故防止
 - ⑤交通事故に対する忌避(キヒ)意識の醸成



第1回「わかあゆ学級を開催

5月29日(木)、「健康」をテーマに第1回わかあゆ学級が開催されました。天竜健康づくりセンターの中林保健師と小野栄養士による個別指導の後、8種類の食品カードを袋の中から拾って理想的な食事メニューを作るゲームや、フレイル(身体機能障害に陥りやすい状態)にならないための予防として、椅子に座った状態でタオルを使って体を動かすストレッチ運動、二人一組で向かい合ってタオルを取り合うゲーム等行いました。心と体の健康維持に食事と運動は、とても大切ですね！



竜川地区盆踊り大会

日時:7月19日(土) 18:00~20:30
 場所:横山小学校グラウンド、雨天は体育館
 練習:7月12日(土) 19:00~
 主催:チーム村田
 担当:棚橋 凌 ☎090-6766-1137
 共催:竜川地区社会福祉協議会
 ☆今年も盆踊り大会を開催します。浴衣で遊びに来てね！



台風や大雨による災害に気を付けましょう



これから10月頃まで台風や大雨による災害の発生が予想されます。山から流れ出る水が濁りだしたり、山肌から石の落石や立木の傾き、道路の亀裂や陥没がみられる場合は、早めの避難をお願いします。

〔風水害における警戒レベルについて〕

風水害が発生した時、または発生の恐れのあるときは、市から市民の皆さんに警戒レベルを用いて「**高齢者等避難**」「**避難指示**」「**緊急安全確保**」を発令することにより、避難等呼びかけます。

自らの命を守るため、自らが住んでいる場所の危険性を事前に把握し、市から発表される情報の種類と避難行動を確認するようにしましょう。

警戒レベル	避難の情報等	発令主体	住民がとるべき避難行動など
5	緊急安全確保	市が発令	命の危険 直ちに安全確保！
	・市が災害の発生や災害の切迫を把握できた場合に、可能な範囲で発令する情報です。 ※必ず発令される情報ではありません。		・安全な避難が出来ず、命が危険な状態です。 ・すでに災害が発生又は切迫している状況となります。 ・命を守るための最善の行動をとりましょう。
..... <警戒レベル4までに必ず避難>			
4	避難指示	市が発令	危険な場所から全員避難
	・危険な場所にいる方は全員避難する段階です。		・屋外が危険な時は、無理に遠くの避難所に行かず、身近で安全な場所(自宅の2階等)へ避難しましょう。
3	高齢者等避難	市が発令	危険な場所から高齢者等は避難
	・危険な場所にいる高齢者や体の不自由な方など、避難に時間のかかる方が避難を開始する段階です。		・高齢者等以外の人も必要に応じ、普段の行動を見合わせ始めたり、避難の準備をしたり、自主的に避難しましょう。
2	洪水注意報	気象庁が発表	・避難に備え、自らの命を守る避難行動を再確認しましょう。また、ハザードマップ等により、自宅等の災害リスクを再確認しましょう。
	大雨注意報		
1	早期注意情報	気象庁が発表	・気象情報などの最新情報に注意しましょう。

※各種の情報は警戒レベル1~5の順番で発表されるとは限りません。

竜川ふれあいセンターでの佐久間病院による巡回診療事業の開催日について

【診療時間】 毎月、第3水曜日の14:00~16:00 ★7月は、16日(水)です。
 事前予約 (佐久間病院 ☎965-0054)が必要となります。

※問合せ先:佐久間病院