

回 覧

堀金公民館だより

『常念の里』



第63号

発行

安曇野市

堀金公民館

TEL : 72-5796

令和7年 6月

堀金地域人口

男 4,250 (－ 5)

女 4,486 (+ 3)

計 8,736 (－ 2)

世帯数 3,606

(+ 5)

【6月1日現在】

常念フェス 参加・参画者募集

8月30日(土)に開催される常念フェスティバル(会場:常念ドーム・堀金中央公園)のイベント参加者・運営ボランティアを募集します。

《イベント》

- ①ステージ発表(多い場合は抽選等で決定)
- ②くつ飛ばし大会
- ③仮装行列

※「参加申込書」を公民館に提出。

7月11日(金)まで。

《運営ボランティア》

イベントの補助をしていただきます。7月23日(水)までに電話で。

詳しくは、回覧板・市HPを！

子どもの近視予防

文部科学省は、小中学校でパソコンやタブレットなど、デジタル端末の使う授業が本格化し、目の健康への影響を心配する声に応えために近視の実態調査を実施しました。

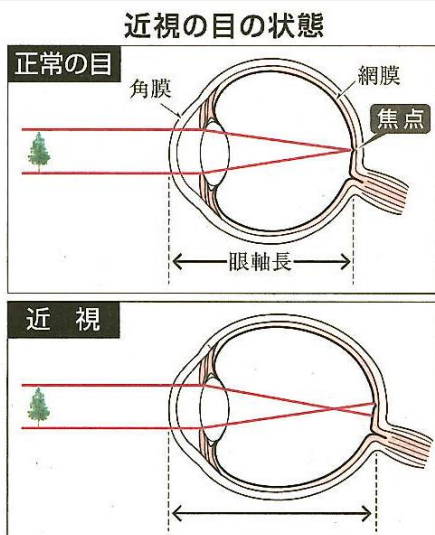
裸眼視力・0未満の多くは近視であることが示唆されたほか、学年が上がるごとに近視の割合が増え、特に小学校低学年から中学年にかけて大きく増えることが分かったそうです。

生活習慣に関するアンケートと併せて分析すると、「短い休み時間でも出られるときはいつでも外に出る」など屋外での生活が多い子どもは、屋外活動の少ない子どもよりも視力低下のリスクが低いとの結果が得られたそうです。

学校以外の電子機器の使用が視力低下や近視に関連するかどうかは明確な結果は出なかったようですが、ただ、学校以外での勉強や読書の時間が長いと視力低下や近視のリスクが高くなっていたようです。

文科省は、電子機器の使用も含めて長時間、近くを見る作業に気をつけることが近視の予防に重要だとしています。

医療機関によると、近視を発症する年齢が低いほど、その後の近視の程度が強くなる研究結果がある。近視の程度が強いと将来、網膜剥離や緑内障などのリスクも高まるとされています。



裏面へ続く

落雷

から身を守るには

雷日数が増えている？

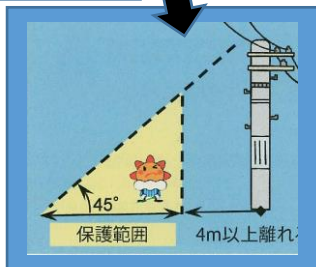
この頃、落雷による人身事故のニュースを耳にします。近年、雷日数が増えていることをご存じでしょうか。雷の「増加には、日本の平均気温の上昇」が大きく影響しています。

「自分の命は自分で守る」ことを前提として、安全啓発の視点からポイントについて触れてみます。

#NHK防災これだけは

雷鳴ったらこれだけは

- 1 広場から離れる、木に近づかない
- 2 雷の音が聞こえたら建物や車に避難
- 3 最終手段は「雷しゃがみ」



雷は積乱雲の位置次第でどこにも落ちる可能性があります。特に高いところに落ちやすい特徴があります。比較的安全な場所は、鉄筋コンクリートの建築物、自動車、列車です。

屋外にいる場合は、高い建物から4m以上離れ、姿勢を低くして雷が落ち着くのを待ちます。

雷注意報が出ている時や周囲に黒い雲がある場合、雷鳴が聞こえる場合は、安全な場所に避難することです。

〔引用…NHK防災これだけは〕

最終手段「雷しゃがみ」

- 1 姿勢低く
- 2 耳ふさぐ
- 3 足そろえる
- 4 つま先立ち

引用：防衛大学校 小林文明教授

緊急時のために「雷しゃがみ」を覚えておきましょう。

堀金

《7月の公民館事業予定》

31日 (木)	子ども公民館②
30日 (水)	子ども公民館①
25日 (土)	常念フェスティバル全体会
24日 (木)	菊づくり講座③
18日 (金)	らくらくチェア教室③
17日 (木)	童謡唱心の歌講座③
16日 (水)	子育てサークル・常念っ子③
9日 (水)	アンラーン講座・伊那谷
6日 (日)	みんなでスポーツin常念
5日 (土)	お宝発掘講座・カーリース②
4日 (金)	らくらくチェア教室②

編集後記

“初級スマホ教室”で定員を上回る申し込みがありました。ICTの目覚ましい中、その恩恵を受ける人と受けられない人に生まれる情報格差（デジタル・デバイド）は、生涯学習を続けるうえで解消すべき課題であります。

【朴風】

俳句

田代 掻く常念岳を取り戻し
和 田 照 男
片栗 やえしぶりだとお辞儀する
黒 岩 佳 江