



みはら文化まつりプログラム

21日(土) 12:00~

12:00	和太鼓サークル「飛翔」
12:30	三原台小学校5年生有志
12:45	近畿大学文化会 奇術部
13:00	男声コーラス・オージズ
13:15	k h a k i (カアキ)
13:30	いずみ木管アンサンブル
	小休憩
14:00	東大谷高校 なぎなた部
14:05	たくなん
14:25	東大谷高校 ダンス部
14:45	東大谷高校 バトン部
15:00	東大谷高校 吹奏楽部

22日(日) 10:00~

10:00	いずみがおか幼稚園 園児
10:30	三原台中学校吹奏楽部
11:00	劇団アカレング
11:30	美沙&ちひろ
11:45	近畿大学文化会 奇術部
	昼休憩
13:00	南大阪チアリーディングクラブ CLOVERS
13:15	どじょつことれ太郎
13:30	3B体操
13:45	フルートアンサンブル
14:00	k h a k i (カアキ)
14:15	堺すずめ踊り 仲間巢連 (ないすれん)

みはら文化まつりも体育館で同時開催を行います。今年も飲食についても解禁です。昨年以上に楽しい祭りになるように準備を行っています。三原台がふるさ

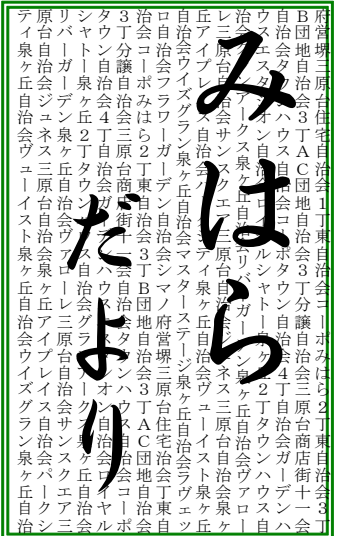
【みはらふるさとまつり実行委員長】

日 時 10月21日(土) 12時~16時
10月22日(日) 10時~15時

熱中症対策から水分の補給は適時行ってください。※雨天時は、開催内容を変更または中止する場合があります。

をうご期待 みはらふるさとまつり

みはらふるさとまつりをととしてみなさんの心に残れぼと思ひます。



三原台校区委員会
原自治会連合会
発行責任者 岸本 啓司
編集 本 広報部
TEL 292-7015

近畿大学病院健康講座 生活習慣病② 「知っておきたい糖尿病」



前田法一先生

5月に初めて開催された近畿大学病院三原台健康講座。今回は第2回として、生活習慣病「糖尿病」をテーマにお話していただきます。多くの方々のご参加をお待ちしています。

日 時 11月11日(土) 10時~11時
場 所 三原台地域会館
申し込み不要
当日先着100名程度とさせていただきます。

令和5年度肺がん・結核検診のご案内

結核は過去の病気ではありません。年に1回は胸部エックス線検診を受診しましょう。

場 所 三原台小学校
対象者 満40歳以上の堺市民の方
65歳以上の方は必ず受診してください。

実施日 11月2日(木) 9時30分~11時30分

「三原台と 泉北ニュータウンを歩こう」

11月3日(金・祝)

「三原台と泉北NT(ニュータウン)を歩こう」を開催します。今年度のウォーキングでは、小谷城址散策と文化の日になんだ小谷城郷土館の見学を盛り込みました。いつも見なれていない泉北の風景なのに石段を登つての小谷城址からの眺めは、なぜか新鮮です。

小谷城郷土館では、昔の山間農村の民具や泉北地区出土の展示物、そして堺の鉄砲関係の武家用具や古美術資料について説明を頂きながらの見学の予定です。

申し込みは電話で受付
問い合わせは
南保健センターまで
293-1222



堺市けんしん総合サイト

申し込みは電話で受付
問い合わせは
南保健センターまで
293-1222
市内協力医療機関でも受診していただけます。

令和5年11月3日(祝・金)

8:50	受付(地域会館前)
9:00	開会式、コース説明
9:15	グループ分け、出発
10:15	小谷城址到着・散策
10:30	小谷城郷土館到着・見学
11:00	小谷城郷土館出発
11:20	じゃんけん大会(竹城公園)
12:15	地域会館前到着・解散

作品展示 11月25日(土) 26日(日)
募集内容 地域の皆様の書や絵画
写真、手芸、陶芸など
募集締切 10月31日(火)
申し込み用紙が会館にあります。詳しくは地域会館へ
三原台地域会館 電話・FAX 292-7015



MIHARADAI.BUNKABU



防災訓練
《アウトドアと防災》
を終えて

8月26日(土)27日(日)の2日間、三原公園を利用し、防災のためだけにアウトドアをするのではなく、体験していれば、もし何かが起きた時には役に立つお気軽キャンプチャレンジが始まりました。今回一般参加は3組11人でした。

また1日目夕刻には、ゲリラ雷雨に遭遇し、分刻みで雷・降雨の予知が出来るハイテク機器(スマホ)の凄さを実感しましたが、地震災害では、予想は出来ませんが予知は出来ません。

ひと昔前の防災訓練は「地震だ!避難だ!」と避難所への避難訓練が主でしたが、今は違います。自宅の被害を抑え、停電・断水・ガス供給停止の中で避難所を頼らずに自宅で生活が出来る備えを「アウトドアと防災キャンプ」で学んでいただけだと思います。

防災とは、被害の最小化と早期復旧です。
予防対策・初動対応・復

旧対応を的確に実施できるように情報発信・普及啓発活動及び人材育成を進めてまいります。
【防災部・横山】



水消火器体験

参加者の感想

8月26日から2日間におたり、三原公園で「アウトドアと防災」キャンプチャレンジが開催されました。公園でキャンプ体験ができるといふことで、2家族8人で参加させていただきました。

湯せん調理によるカレーの作り方、被災者の救護方法、キャンプでも役立つロープの結び方など、失敗あり、笑いあり、楽しみながらたくさんの体験ができ、有意義な時間を過ごすことができました。

また、予期せぬ雷雨に見舞われ、子供達だけテント内に取り残されてしまうことがありましたが、親の心配をよそに、子供達は、お菓子を食べたり、倒れたタープを起すために協力しあったりと、子供の成長を感じるところもありました。企画・行政手続きなど、ご準備いただいた防災部員の皆様方、地域防災を支え

る普段の活動に感謝申し上げます。



湯せん調理のカレーとご飯

参加者の感想

災害キャンプ1日目 テント設営からはじまりトイレ・かまどベンチ組み立てまでを体験。夕刻湯せん調理の準備中、雷をとまなうドシャブリに。大雨が去ったあとは涼しく過ごしやす

い夜となりました。2日目もロープワークに担架作りと充実したプログラムが続きました。災害時の食の大切さも理解し内容の深い2日間でした。スタッフの皆様お世話になりました。

参加者集合



地域のカレンダー
令和5年10/1~10/31

- 10/4(水)楽笑クラブ 10~12時
- 5(木)元気モリモリ体操 13:30~15時
- 6(金)喫茶モーニングサロン 9~11時
第4包括なんでも相談室 10~11時
- 9(月)祝塚市民オリンピック
- 10(火)みなみ花咲くまちづくり 9時~
- 12(木)チューブ体操 13:30~15時
- 13(金)コーラスハモリーナ 10:30~
- 14(土)文化部 10:00~
校区定例会 19:30~
- 15(日)悠々活々クラブ敬老大会
- 17(火)3B体操のりのり(立位) 9:30~
ワクワク(座位) 10:30~
- 18(水)いきいきサロン 10~12時
- 20(金)喫茶モーニングサロン 9~11時
- 21(土)ボランティア会議 10:00~
みはらふるさとまつり 12~16時
防災部会 18:00~
- 22(日)みはらふるさとまつり 10~15時
- 24(火)みなみ花咲くまちづくり 9時~
- 26(木)チューブ体操 13:30~15時
- 27(金)喫茶モーニングサロン 9~11時
- 28(土)健康スポーツ部会 19:00~
- 29(日)榎塚荘ふれあいの集い 10~13時

陽だまり通信

8月10日(木)暑い中、5組7人のお友達が来てくれました。

三原台子ども園の先生による「むすんでひらいて」と「アンパンマン」の手遊びとかき氷の絵本を見せてもらい、次はみんな楽しんで



美味しそうなかき氷

色画用紙に貼ってある器に白い綿やカラフルな色の綿を貼り付けて、好きなフルーツをトッピング。美味しそうなかき氷が出来上がりました。保健師さんからお話を伺った後、大判ウェットティッシュを1枚使って、手の丁寧な拭き方を体験。暑い時の運動不足解消に、

全員でラジオ体操第一!ラジオ体操も一生懸命するのかなりの運動量になるそうです。

陽だまりメンバーで管理栄養士の西さんから、キウイで子供用間食のとり方の説明。お土産にキウイをもらって、みんな大喜び。ちいさなお友達も沢山のキウイを抱えて帰りました。盛りだくさんの陽だまりでした。



真剣にラジオ体操

次回の予定
12月13日(水)午後から楽しいクリスマス会
(詳細はまたお知らせします)いつもの陽だまりと曜日と時間が違います。ご注意下さい。【陽だまりスタッフ】

榎塚荘と三原台ふれあいのつどい

久しぶりの開催です。楽しいひとときを一緒に。特別養護老人ホーム榎塚荘で健康体操やボランティアによる落語などを楽しみます。是非参加してください。

場所 榎塚荘
日時 10月29日(日)
10時~13時

(送迎)
集合時間 9時15分
集合場所 三原台地域会館前
申し込み締切

参加費 無料 昼食付き
先着40名
お申し込み・お問い合わせ
三原台地域会館
292-7015
(月)土 9時~13時

南第4地域包括支援センター
お困りごとなんでも相談室
10月6日(金曜日)10時~11時