

～高吾北消防本部からのお知らせ～

☎ 高吾北消防本部(署) 電話 0889-26-2111

お役立ち防災グッズ

災害後避難生活となると住み慣れた家を離れ、突然、他人との共同生活が始まります。不便で慣れない生活は、心身の健康を害する原因になります。そんな時、こんな防災グッズがあれば少しだけ不便を解消できるかもしれません。

寝袋＋マット

ようやく避難してきたのに、そこは体育館。しかも布団が足りないので寒いし床が硬くて眠れない、なんてことがあるかもしれません。キャンプ用の小さく丸めたり畳んだりできる寝袋とマット（2～3枚重ねるとなお良し）があれば便利です。

非常用トイレ・携帯トイレ

水道、下水道が止まるとやはり不便なのがトイレです。東日本大震災時、3日以内に仮設トイレが設置された避難所は34%、1週間以内でも51%でした。家族分×数日分は用意しておくといいでしょう。

衛生グッズ

災害時、長期間にわたって入浴できないということも考えられます。

☆使い捨て濡れタオル…ウェットティッシュのようにケースから引き出して使うタイプのタオルです。水無しで体が拭けます。ボディペーパー等の除菌のできるタイプと組み合わせると体臭も抑えられます。

☆ドライシャンプー……水無しで洗えるシャンプーです。頭に吹き付けマッサージした後ふき取ると、頭がすっきりします。

☆歯磨きシート……指に巻き付け歯をこすると、口臭や口内の粘つきがすっきりします。

※あくまで“あると便利”という程度なので、避難する際、荷物が多くなりすぎようなら無理して準備する必要はありません。



——ところニュース——＜北海道 北見市＞

第41回サロマ湖100kmウルトラマラソン

—— 声援を力にサロマ湖畔を駆け抜ける ——

6月28日、ウルトラマラソンが開催され、3,876人が出場し、サロマ湖畔を駆け抜けました。

大会では、滋賀県のびわ湖マラソン、茨城県のかすみがうらマラソンとともに「日本3大湖マラソン」の一つとして開催し、全てのレースを完走されたランナーも誕生しました。

また、常呂中学校や常呂高校の生徒など、多くのボランティアが参加され、運営をサポート。給水所では「頑張ってください」「あともう少し」などと温かな声援を送りながら水や果物を渡す様子も見られました。



スポーツ

卓球

◎南国市長杯・前期ラージボール卓球大会
5月10日(日)

南国市立スポーツセンター
○男子ダブルス戦

※シニア1部
(合計年齢120歳以上)

優勝 小田浩・松本篤
(TEAM 25)

※ミドルシニア1部
(合計年齢140歳以上)

優勝 矢野尚一・松田 勇
(真商會)

2位 中橋 克明・中山 茂
(TEAM 25)

※口イナルシニア1部
(合計年齢150歳以上)

3位 大原 幸寿・宇野 繁
(ひだか茂平)

○女子ダブルス戦
※一般の部(年齢制限なし)

2位 岡林 輝子・竹林 佳代
(國松クラブ)

※ミドルシニア2部
(合計年齢140歳以上)

優勝 山脇 賀子・中島 千恵
(TEAM 25)

◎高知シニアスポーツ交流大会
5月14日(木)

春野総合体育館大アリーナ
○男子シングルス

(75～79歳の部)
※2位 大原 幸寿 (ひだか茂平)

(80歳以上の部)
※2位 和田 孝平 (佐川愛球会)

◎第1回・佐川町・近隣交流ラ
ジボール卓球大会

3位 なでしこ(土居 利徳・片岡 丸三)

スカッシュバレー

令和31回スポーツ推進委員長杯
令和8年3月16日(月)

越知町民総合運動場体育館
優勝 佐川すみれ(東雲 孝之・森田 訓広・松本 太一)

令和53回越知町民スポーツ祭
令和8年6月8日(月)

越知町民総合運動場体育館
3位 佐川すみれ(東雲 孝之・森田 訓広・松本 太一)

令和32回の町体育会長杯
令和8年6月14日(日)

高知県立青少年体育館
2位 佐川すみれ(山中 紀美・住吉 光代・大野 智子)

第20回山崎商店杯
令和8年6月21日(日)

佐川町文化センター
優勝 佐川すみれC(横島 由起・西森 悦子・東雲 孝之)

準優勝 佐川すみれ(野瀬 清加・尾崎 千夏・大野 智子)

3位 なでしこ(土居 利徳・片岡 丸三)

文芸

川柳

送料は無料だと云う裏が読め
水増しの話を更にアイス割り

和田 憲二

爪を切り毛ざり済まして百体へ
水飲んでチヨコポケットにさあ歩こ

亀鳴かず甲羅が干たら欠伸かな

西森 正信

俳句

秋立つや清流下る屋形船

山石 ひろ

すみやかに夢中でもいで豆をむく

ノノムラ

洗い物たくさんし干す梅雨晴れ間

味元 佐知子

元気出せ心配さすな芋の茎

ねぎの根もわが農園で馳走に

山崎 隆雄

短歌

人真似て口笛吹くよ虎つぐみ

雨戸繰る二尾の守宮が主のごとく

あの稚苗梅雨明けしたら見違えた

西森 正信

七夕や「さく」とに飾る薫の馬

老鶯や深尾城主の祈願寺

黒岩 英起

高きにて羽震わせて鳴く鳥の

名前教えし友は彼岸へ

元伐りの松の鋸ぐず香しく

間伐手順今も忘れず

このカボチャメキシコ産と承知して

ビフカツ食つてワインはフランス

西森 正信

水面へと影落としある春野なる

あぢきお街道キラリ輝く

急ぎ足の野分はそこいふ今朝の

空の青さに母よろこびぬ

黒岩 英起

川柳・俳句・短歌を広報さかわに掲載してみませんか？

※10月号への掲載を希望される方は9月1日(日)まで

投稿方法:氏名・住所・電話番号と、川柳・俳句・短歌のいずれの部門かをご記入のうえ封書やはがき、FAXにてお送りください。応募多数の場合は抽選により掲載します。

※公序良俗に反するものなど、本誌の掲載するものとして適当でない場合は掲載できません