お知らせ

四国電力からダム放流についてのお願い

今年も集中豪雨や台風が発生するシーズンとなりました。四国電力では、筏津ダム、大森川ダム、長沢ダム、大橋ダム、分水第三取水えん堤、上八川川取水えん堤から放流する場合、サイレンや警報車でお知らせしています。

サイレンや警報車による警報を聞かれた場合は、川に置かれている物や、川にいる方は、直ちに安全な場所へ移動するようお願いします。

なお、放流する場合のサイレンの鳴らし方は、次のようになっています。

※筏津ダム放流量などの情報は、フリーダイヤルにて24時間提供していますので、ご利用ください。
☎0120-26-3679
※四国電力のダムは発電専用であり、ダムに流れ込んできた水を発電に利用しますが、雨などで最大発電を超える水が流れ込んできた場合は、ダムから放流することとなります。

講座・教室

初心者からの太極拳体操教室について

日本武術太極拳連盟公認A級指導者員による太極拳を始めてみませんか

▼教室名
太極拳体操体験教室
▼開催日 6月30日(金)
▼時間 13時30分～15時
▼場所 伊野公民館
▼指導者 土佐市太極拳協会 市川ミサ氏
▼参加対象・定員 大人20名
▼参加料 無料
▼主催 教育委員会事務局
■申込・問い合わせ NPO法人いのスポーツクラブ ☎892-2315
※火曜日から金曜日までの午前中にお願いします。

講座・教室

「るんるん若ガエル体操」を始めませんか

年齢を問わず椅子に座り音楽に合わせて、集会所などの身近な場所で楽しめる体操です。体操経験のない方もお気軽にご参加ください。

☜次の方にもおすすめです。
・運動を始めたいが何をしようか迷っている方
・自分の体力を知り、体のどこを鍛えれば良いか知りたい方
・るんるん若ガエル体操を既に行っているが、要点を再確認したい方

▼日時・内容（2回コース）
〈1回目〉
6月27日（月）14時～
講話：運動はなぜ必要なのか
実践：体力測定で体力の状態を知ろう
〈2回目〉
7月4日（月）14時～
講話：体力測定結果を知ろう
実践：るんるん若ガエル体操を体験しよう
▼講師 岡﨑明美氏（訪問看護ステーションおたすけまん）
▼場所 すこやかセンター伊野 大会議室
▼参加料 無料
■申込・問い合わせ ほけん福祉課地域包括支援センター（すこやかセンター伊野内）☎893-0231

講座・教室

町民講座 いの元気塾開催

「町民講座 いの元気塾」の第2回目を次の日程で開催します。いの町にお住まいの方なら年齢、性別関係なく参加できますので多数の方の受講をお待ちしています。

▼日時 6月8日(水) 13時30分～15時ごろ
▼場所 いのホール
▼内容 地震・火災と避難について
▼講師 仁淀消防署職員
▼受講料 無料
■問い合わせ 教育委員会事務局 ☎893-1922

講座・教室

第9回高知赤十字病院がん医療公開講座

がんについての正しい知識を身につけていただくための公開講座を開催します。

▼講座内容
①「子宮体癌について」
講師／甲斐由佳氏（高知赤十字病院 産婦人科副部長）
②「拡大内視鏡による胃癌診断」
講師／内多訓久氏（高知赤十字病院 消化器内科医師）
③「傷の無い腹腔鏡手術を目指して～単孔式手術から2㎜の針穴手術へ～」
講師／山井礼道氏（高知赤十字病院 外科副部長）
▼日時 7月2日（土）13時30分～16時
▼場所 佐川町立桜座
▼参加料 無料（申込不要）
■問い合わせ 高知赤十字病院医療事業・広報課 ☎871-3616