



平成24年12月 第354号
遠石コミュニティ&公民館だより
と い し

発行元
遠石コミュニティ
遠石公民館
電話番号
22-0442

子ども会

レクリエーション大会開催!



フラフープくぐり



風船リレー

★結果発表★

1位 **チームオレンジ!**

(五月町南北、サーパス参番館、
青山町東・西)

2位 **チームブルー!**

(東山町、松保町)

3位 **チームレッド!**

(五月町東西、遠石1丁目西、若草町北)

11月18日(日)、遠石小体育館にて、子ども会レクリエーション大会が行われ、大いに盛り上がりました。
当日は、綱引きやフラフープくぐり、ボール渡し風船リレーなどを実施し、子どもたちはとっても楽しんでいました。



≡二門松・しめ飾り・わり細工講習会

≡二門松

12月15日(土)
午前9時~正午
定員 20名(先着順)
費用 500円

しめ飾り

12月22日(土)
午前9時~正午
定員 30名(先着順)
費用 500円

わり細工

12月22日(土)
午後1時~3時
定員 20名(先着順)
費用 500円

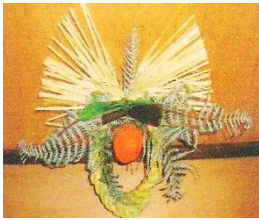


公民館・講堂にて実施いたします。
定員になり次第締め切ります。

※ お申込みは参加費と一緒に遠石公民館までお願いいたします。



公民館に見本を展示しておりますので、ぜひご覧ください。



民生委員さんたちの愛情いっぱいパンづくり
11月18日(日)、遠石公民館にて「遠石地区民生委員児童委員協議会」が独居の高齢者世帯に手づくりパンを届けるため、愛情をこね入れたパンを作りました。
今年はおロールパンと黒糖レーズンシュガーパンを作り、高齢者の方好みの素材の味を楽しむ事ができるパンにしました。
また、作っている時の、楽しそうな民生委員さん達の笑顔も見てとても印象的でした。

遠石の誉れ人
平成24年度
周南市教育委員会表彰
相澤 重男 様

第1回ゴルフ大会開催!

新しく発足した、遠石ゴルフ同好会「あるくん会」が11月3日(土)第1回目を中須ゴルフクラブで開催しました。参加者12名でした。結果は、1位弘中省治さん、2位高橋雅子さん、3位竹田津聡さんでした。

次回は12月12日(水)徳山国際カントリーで開催予定です。参加申込、お問い合わせは遠石公民館(☎22-0442)まで。



自治会長さん、各自治会会計さんには、ご足労をおかけしますが、公民館までよろしくお願ひします。
新しく自治会に加入されたところは、ご理解とご協力をお願いいたします。

コミュニティ活動資金
一世帯あたり 240円

会費納入のお願い
平成24年度・遠石地区コミュニティ推進協議会「年会費」納入が、まだの自治会については納入をお願いします。





災害はいつ来るかわかりません！

今回は、あなたの防災度チェックをしてみましょう。

- 自分の地域の特性や危険度を知っている。
- 隣近所の人を知っていて、あいさつもしている。
- 自分の地域の避難場所を知っている。
- 避難場所に行ったことがある。
- 防災訓練に参加している。
- 住宅の耐震診断を受けて、必要な補強をしている。
- ブロック塀は補強している。
- 家具は配置に気をつけ、固定してある。
- テレビやパソコン、冷蔵庫も転倒・落下防止をしている。
- 家具の上には重いものなど積んでいない。
- 収納は重いものを下に置いている。
- 消火器があり、置き場所を知っている。
- お風呂の水はいつも溜めている。
- 災害時の家族の役割分担を決めている。
- 家族が離れ離れになったとき、連絡を取り合う方法を決めている。
- 家族の集合場所を決めている。
- 防災グッズを備えている。
- 防災グッズの置き場所を家族全員が知っている。
- 日頃から、新聞、テレビ、インターネットなどで防災の知識を得ている。



チェックを入れなかったところは
見直しましょう！！

行事予定

《自主防災》	12月 1日	防災センター 視察研修
《民協》	12月 18日	定例会 18:30～ (遠石公民館)
《遠石小学校》	12月 5日	集団下校 持久走大会
	18日	保護者会 (～20日)
	21日	終業式
《周陽中学校》	12月 3日	期末テスト (～4日)
	19日	1・2年二者懇 談(～21日)
	20日	保護者会
	21日	終業式
《岐陽中学校》	12月 5日	マラソン大会
	18日	1・2年個人懇 談(～20日)
	21日	終業式

健康メモ

・足を捻挫したとき

捻挫は、足関節、ひざ、手関節に最も多く見られますが、特に足関節の場合、正しい手当てを行わないと、将来、捻挫が癖になる場合があります。副木を当てるか、包帯や絆創膏で固定して行動しましょう。



公民館の花壇を植え替えました。これからきれいな花壇をつくっていきたく思いますので、ぜひご覧ください。



コミュニティ誌をカラーで見たい方へ

カラーでコミュニティ誌を読みたい方は、パソコンでご覧になることをお勧めします。数は少ないですが、徳山駅ビル2階にも置いてあります。

■パソコンでご覧になる場合はこちらから→『周南市コミュニティ推進協議会』
<http://gokan-furusato.org/community/community.html>



どろんこ畑の冒険

どろんこ畑の冒険



10月27日(土)、大迫田農園にて「どろんこ畑の冒険」が行われました。
 「どろんこ畑の冒険」は、年間を通して、サツマイモの苗植えから収穫までを行ない、子どもたちに自然とふれあってもらう事を目的とし、今回はサツ

マイモとピーナッツの収穫を行ないました。
 自分たちで育てたさつまいもを収穫した後は、おいしい豚汁を、みんなで楽しそうに食べていました。



おいしいおいもが
 たくさんとれたよ!



どろんこ畑の冒険の

食育体験活動で食育をしよう!

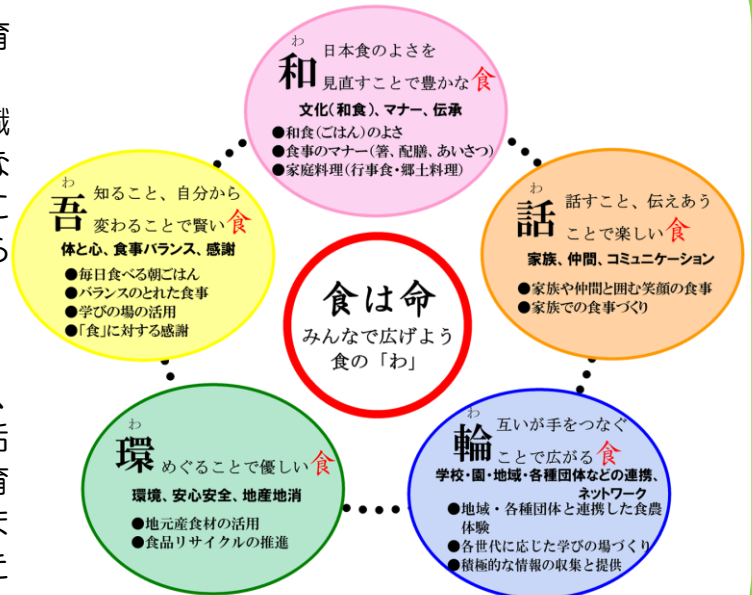
食育とは

「食」をめぐる様々な問題に対処し、その解決を目指す取り組みをいいます。

食育基本法では、

- ① 生きる上での基本であって、知育、徳育及び体育の基礎となるべきもの
- ② 様々な経験を通じて「食」に関する知識と「食」を選択する力を習得し、健全な食生活を実践することができる人間に育てるものとして、食育の推進が求められるとされています。

そこで周南市では、市民一人ひとりが、命の源である「食」について認識を高め、生涯にわたって健やかで心豊かな生活を送れるようになること、そして、食育の推進が結果的に「ひとづくり」や「まちづくり」につながることを目的とした「しゅうなん 食の「わ」フラン」(周南市食育推進計画)を策定しました。



「しゅうなん 食の「わ」フラン」
 (健康増進課 食育推進室 資料より)

遠石公民館では、どろんこ畑の冒険の他に、小学生を対象とした手づくりケーキ教室や男性料理教室など、「食」に関連する体験活動や教室を一年通して実施しています。
 食育推進活動は「ひとづくり」「まちづくり」につながります。身近なところで様々な活動が行なわれていますので、積極的に参加してみましょ!

—食育についてのお問い合わせ先—

周南市健康福祉部健康増進課食育推進室(徳山保健センター内)
 ☎(0834)22-8553 e-mail:kenkoso@city.syunan.lg.jp

どろんこ畑の冒険では、
話(コミュニケーションをとる)、
輪(地域の方に教わって作る)、
環(自分で作り自分で食べる)、
吾(食の知識を習得する)の
 4つの「わ」を学んでいます!

