



平成25年1月 第355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



遠石地区の活性化を目指して

遠石地区コミュニティ推進協議会

会長 福田 秀夫

あけましておめでとうございます。平成二十五年の新春を健やかに迎えられましたことを心からお慶び申し上げます。また、今年も景気が良くなるのではないかと期待が明るい年明けとともにやってきたようにも思います。昨年の「秋まつり」では天候にも恵まれ例年以上に多くの方々に参加していただきました。今年ももうすぐ「新春ふれあいの集い」や「どんど焼き」が開催されます。多くの方々のご参加をお願い申し上げます。また、コミュニティとして今後ますます学校とも連携を深め、「遠石小学校コミュニティスクール」の確立を目指していきたいと思っております。皆様から信頼されるコミュニティ組織を目指し、問題が起こる前に発見するコミュニティづくりや、起こっても適切に対応できるネットワークづくりをしていきたいと考えています。個人の力は大きいたことはございませんが、一人ではできない何かをコミュニティで実現できるように、皆様のご協力と温かいご支援を心よりお願い申し上げます。年の初めにあたり、遠石地区がますますの活力にあふれ、笑顔が輝く、希望に満ちた一年となりませう心からお祈り申し上げ、新年のご挨拶とさせていただきます。

新しい地域を目指して

仲間創りを

遠石公民館館長 森次 定義

新年のお慶びを申し上げます。平素は公民館活動にご理解とご支援をいただき誠に有難うございます。毎年、公民館利用者が増えている中で、利用者の高齢化が進んでいます。遠石の中を見渡しますと防災意識が芽生え、各自治会・住民に浸透しつつあります。また、コミュニティケージンも次第に定着し、お互いに孤独な悲哀を感じるようなことも減るか減少してきているかのように見えます。そのような中で、永年仕事第一と考え、社会を引っ張ってこられた人にとって、仕事先の組織とは異なる地域での活動は中々飛び込み難いものがあるかもしれませぬ。第二の人生を自分の為の為に有意義に使うとすれば、これまでの生活水準をリセットする必要もあるかもしれない。公民館にはそのあたりのヒントがあるかもしれませぬ。是非一度公民館に足を運んで下さい。

謹んで新年のお慶びを

申し上げます

皆さまのご健勝とご多幸をお祈りいたします。

本年もどうぞよろしくお願  
いいたします。



自治会連合会

会長 藤井 啓司

社会福祉協議会

会長 植木 孝

自主防災連絡協議会

会長 田中 和末

子ども会育成連絡協議会

会長 松本 洋二

体育振興会

会長 相澤 重男

老人クラブ連合会

会長 東谷 康男

小正月の  
伝統行事

# どんど焼き&防火訓練



日 時  
場 所  
内 容

平成25年1月12日(土) 9:30~12:00  
出光若草グラウンド  
9:30頃 点火  
9:30~ ペタンク  
10:00~11:00 起震車  
消火器取扱い講習  
11:00~12:00 ビンゴゲーム、豚汁



飾りは、ビニールやミカン、モチ等の燃えにくいものを外して、お持ちになってください。  
なお、強風及び雨天の場合は中止になることがあります。

## 消火訓練

火災の映像を見ながら、消火器を使った模擬消火訓練を体験しました。



## 地震体験

地震のときに何が起こるかを、震度1から7までの揺れで実感しました。

### 防災センター視察研修

12月1日(土)、福岡市民防災センターにて、遠石地区防災連絡協議会主催で行われました。自治会長や防災委員36名が参加しました。  
防災センターでは、ガイダンスシアター、強風、地震、消火、火災などを体験し、強風や豪雨、地震の恐ろしさや避難の仕方といった防災のしくみについて学び、防災に関する知識、技術、行動力を身につけることができました。



### スポーツあれこれ (敬称略)

第28回 玄輝館交流空手道競技大会

団体	3位	玄輝館C (遠石空手)
6年男子	敢闘賞	山本大成
5年女子	3位	蠣崎侑希 蠣崎里奈
5年男子	敢闘賞	板垣勇希
4年女子	3位	中道 颯
4年男子	敢闘賞	井手天音
組手	4年男子	吉田太陽

山本大成、板垣勇希、中道 颯

### 遠石の誉れ人

中国地方更生保護委員会  
委員長表彰  
植木 孝様

中国地方更生保護女性連盟  
会長表彰  
近間 純栄様

周南市社会福祉協議会長表彰  
民生児童委員  
藤井 暁子様

福祉員  
出井 扶治子様

ボランティア活動  
柳谷 悦子様

## 新春ふれあいの集い

日 時 平成25年1月10日(木)  
18:30~20:30  
場 所 遠石会館(遠石2丁目)  
会 費 5,000円  
対 象 地区在住の方および地域に結びつきのある方

参加ご希望の方は1月8日までに遠石公民館  
(☎22-0442)までお願いいたします。

## ゴルフ大会結果並びに次回の案内

先月発足した、遠石クラブ同好会「あるくん会」が12月12日(水)に第2回目を徳山国際CCで開催しました。結果は、1位弘中省治さん・2位森次定義さん・3位相澤重男さんでした。次回は1月16日(水)白須那CCで開催予定です。奮ってご参加ください。参加申込・詳細・問い合わせは遠石公民館まで。



### 災害はいつ来るかわかりません！

今回は避難の方法について述べたいと思います。

#### 自主避難

自主避難とは、文字どおり、「自分の身の安全を守るために、個人の判断で自主的に避難すること」です。

- \*安全な場所であれば、避難先は親類や知人の家、自治会館などでも構いません。
- \*食料及び寝具、生活用品などは、各自でご用意ください。
- \*大雨や台風などのとき自主避難場所となる市の施設は、主には公民館です。

#### 避難勧告・避難指示

避難勧告・避難指示は、「その場にいると、人的被害が起こる可能性が高い」と市が判断し発令するものです。

避難勧告とは「ここにいると危険ですから、一時、別の場所へ移ったほうがいいですよ」と、避難を勧め、または促すことです。早めの避難を促すため、事前に避難準備情報（要援護者避難情報）を出すことがあります。

避難指示とは、「被害の危険が目前に迫っているので、すぐにこの場所を離れて下さい」と、避難を指示することです。避難勧告よりも拘束力が強く、避難命令といってもよいでしょう。

- \*避難場所は、市の指定避難場所の中から、そのつど市が指定します。
- \*食料及び寝具、生活用品などは、市からの支給もあります。（可能であれば各自でもご用意ください）

### 行事予定

《民協》  
1月 15日 定例会  
18:30～  
(遠石公民館)

《遠石小学校》  
1月 8日 始業式  
16日 集団下校  
18日 人権参観日

《周陽中学校》  
1月 8日 始業式  
11日 参観授業  
18日 3年学年末テスト

《岐陽中学校》  
1月 8日 始業式  
16日 授業参観  
22日 3年学年末テスト  
(～23日)



公民館の看板が  
きれいになりました！

### 食育 まめちしき

### 七草粥で健康になろう！

お正月でもたれた胃にオススメなのが七草粥です！七草粥に入れる春の七草は早春にいち早く芽吹くことから、縁起が良く、邪気が払うとされ、お粥に入れられるようになったのですが、実は医学的にも効果があります！

- ① セリ：鉄分豊富で貧血・便秘予防、美肌
- ② ナズナ：高血圧、ガン予防
- ③ ゴギョウ：咳・痰、風邪予防
- ④ ハコベラ：整腸作用
- ⑤ ホトケノザ：整腸作用
- ⑥ スズナ：栄養豊富
- ⑦ スズシロ：冷え性予防



栄養も健康も願う気持ちを込められた七草粥ですが、青菜臭くて苦手…という方も多いのでは？  
そこで今回は中華風七草粥のレシピをご紹介します！

### 中華風七草粥 (2人分)

- |             |                                     |
|-------------|-------------------------------------|
| 〈材 料〉       | 〈作り方〉                               |
| ご飯 茶碗2杯分    | ① 長ネギをみじん切りにし、鍋にごま油を熱して軽く炒める。       |
| 春の七草 お好みの量  | ② 水と中華だしを加える。                       |
| 鶏むね肉 1枚     | ③ 沸騰してきたら、鶏むね肉を入れてアクを取りながらゆでる。      |
| 長ネギ 1/2本    | ④ ゆであがった鶏肉を取り出し、冷ましてから手で割く。         |
| ごま油 大さじ1/2  | ⑤ 鶏肉を取り出したスープにご飯とみじん切りにした七草を入れて煮込む。 |
| 水 5カップ      | ⑥ 醤油・塩・こしょうと鶏肉を加えて更に煮込む。            |
| 顆粒中華だし 小さじ2 |                                     |
| 醤油 小さじ1     |                                     |
| いり白ごま 大さじ1  |                                     |
| 塩・こしょう 少々   |                                     |



# 寄せ植え講習会

12月5日(水)、遠石公民館講堂にて寄せ植え講習会が行なわれました。米沢園芸の田村修さんご指導のもと、皆さん素敵な寄せ植えを作っていました。



## ミニ門松・しめ飾り・わら細工講習会

12月15日(土)にミニ門松講習会、22日(土)にしめ飾りとわら細工講習会が遠石公民館にてそれぞれ行なわれました。



ゆうきの会の皆様が講習会のお手伝いをして下さいました。ありがとうございました。



ミニ門松づくり



しめ飾りづくり



とってもおいしい  
フルーツタルトが  
できました♪



12月15日(土)、遠石公民館にて小学生を対象とした、わいわいクラブ手づくりケーキ教室が行われました。今年度はフルーツタルトをみんなで楽しんで作りました。

わいわいクラブ  
手づくりケーキ教室

