



平成26年5月 第371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

～5月から趣味文化講座が始まります～



今年度は新規講座で社交ダンス・絵手紙・カラー・マジック（初心者）・詩吟（岳風流）・少林寺拳法が開講予定です。初心者の方、大歓迎です。講座一覧は公民館にございます。見学もできますので、お気軽に公民館までお越しください（定員に達した講座は、申し訳ございませんが入会をお受けできないことがあります）。



公民館には他にもたくさんの講座があります。
春から新しいことにチャレンジしてみませんか？



公民館講座・自主学習グループの詳細内容は、「周南市生涯学習センター」のホームページでご覧いただけます。→ <http://www.city.shunan.lg.jp/hp/manabi/>

民生委員・児童委員活動のお知らせ

1. 安心して住み続けることができる地域社会づくりに貢献します。
2. 地域社会での孤立・孤独をなくす運動を提案し行動します。
3. 児童虐待や犯罪被害などから子どもを守る取り組みを勧めます。
4. 多くの福祉課題を抱える生活困難家庭に粘り強く接し、地域社会とのつながり役を務めます。
5. 日頃の活動を生かし、災害時に要援護者の安否確認を行ないます。



広げよう 地域に根ざした 思いやり



各自治会長様へお願い

平成 26 年度体育部長の名簿を作成しますので、体育部長が決まり次第公民館までご連絡をお願いします。体育部長不在の場合もご連絡下さい。



体育振興会・子ども会総会
4月19日に体育振興会、子ども会育成連絡協議会総会が遠石公民館にて行われました。25年度の事業と決算の報告後、26年度の事業と予算の説明を行い、無事に承認を得ることが出来ました。今年度も更なる活躍が期待されます。

連絡先
遠石公民館 22-0442
(FAX 22-8812)

遠石の誉れ人



周南市が市美術博物館前にあるカバの地下道をテーマに絵本を作るアイデアの提供を呼び掛けた「カバの絵本アイデアコンテスト」の表彰式が3月27日、徳山駅ビル二階の市民交流センターで開かれ、遠石小学校2年の中村真生君が優秀賞の市長賞を受賞しました。

中村君の案はY・I・Cキャリアデザイン専門学校の定広知恵さんが絵本「にじいろかばさん」を完成させました。「にじいろかばさん」は、2頭のソウが、徳山駅前の噴水で虹を作り、ナベツルが虹を空にかけようとすると、あまりにもおいしそうなる虹だったのでカバが食べて体が虹色になるといいう物語です。絵本は印刷して図書館や学校などに配られるそうです。受賞おめでとございます。



スポーツあれこれ

第5回

周南市空手道連盟杯選手権大会
平成26年3月16日(日)

(個人) 組手

- 幼年男子 2位 藤井 晏和
- 3年男子 3位 時安 涉
- 中学1年男子 1位 山本 大成
- 幼年女子 2位 布村 奈結羽
- 1年女子 3位 佐野 虹美
- 中学2・3年女子 1位 秋山 芽祈
- (個人) 形
- 幼年男子 敢闘賞 藤井 晏和
- 幼年女子 敢闘賞 清水 智崇
- 幼年女子 敢闘賞 布村 奈結羽

おいでませ！山口

西日本空手道親睦大会

第2回「こだまでしょうか杯」

(個人) 組手

- 幼年 敢闘賞 清水 智崇



遠石ゴルフ同好会

「アルクン会」

第19回開催のご案内

- 日時 5月28日(水) 9時6分スタート
- 場所 徳山国際CC
- 集合 8時40分
- 会費 1,000円
- 申込 遠石公民館 (22-0442)
- 人数 5組(20名) 先着順

遠石ゴルフ同好会参加者募集

大人の仲間作りの一環としてゴルフを楽しむ人のサークルを募っています！ビギナー、セミプロ問いません。永く活動を続けられる人、大歓迎です！お問い合わせは遠石公民館(22-0442)までお願いします。



写真のデータお譲りいたします

公民館だよりに掲載している写真はデジタルデータのみお渡しいたします。写真データも希望される方は、保存するメディア(USBなど)をご持参のうえ、遠石公民館(22-0442)に連絡の上、お越しください。





行事予定

災害はいつ来るかわかりません！

文字通り3月14日午前2時頃に瀬戸内海西部の伊予灘を震源とする地震がありました。この地震で中国地方などで22人がけがをしました。寝込みにおきた地震で大変怖い思いをしましたが幸いにも遠石地区では何も無く無事で、胸をなでおろしたところです。前回は、災害時の一時持ち出し品に必要なものについてチェックしましたが、今回は二次持ち出し品についてチェックしてみましょう。

二次持ち出し品

- ・ 救援物資が来るまで最低限3日分を備蓄します。
- ・ 保管場所は、物置や車のトランクなどに分けておくと便利です。

用意しておきたいもの

- 飲料水（一人1日3ℓ、3日分で9ℓ）
飲料水の備蓄は消費期限や賞味期限が切れる度に取り替えるのは大変ですがこまめにチェックしておきましょう。
- 食料品（1日3食3日分）
缶詰、レトルト食品、アルファ米、カップめん、フルーツ缶詰、のどあめ、チョコレート、クラッカーなど、なるべく火を通さなくて良いものを備蓄します。保存可能期間は2～5年のものが理想です。
- 衣類など
防寒具、毛布、着替え、下着類（おむつ、パッド、紙パンツ）、靴下、軍手、雨具、使い捨てカイロ、ビニール袋、バスタオル、タオル、筆記用具
- 簡易食器など
割りばし、紙皿、携帯コップ、ラップ、アルミホイル、ナイフ、ハサミ
- 洗面用具など
せっけん、アルコール消毒液、歯磨き用具、口腔洗浄液、入れ歯、洗浄剤と洗浄機、予備のメガネ、保湿クリーム
- LED ランタン、首かけライト
キャンプ用のモノが優れています。首かけ用は暗所を歩く時に便利。
- マッチ、ロウソク（アルミ缶）
アルミ缶はランタンの代わりになります。作り方は右図参照
- 手回し発電式充電器
電源不要なので、携帯電話の充電に最適です。
- 衣料品など
包帯、絆創膏、三角巾、はさみ、ピンセット、消毒液、使い捨てカイロ、お薬手帳、女性用衛生用具
- 貴重品
通帳、印鑑など。

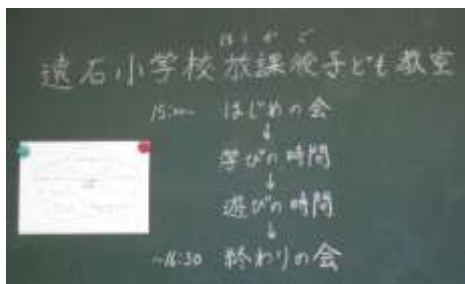
《民協》	5月 20日	定例会	18:30～ (遠石公民館)
《コミュニティ》	5月 27日	総会	18:30～ (遠石公民館)
《社協》	5月 27日	総会	19:00～ (遠石公民館)
《自治会連合会》	5月 28日	総会	19:00～ (遠石公民館)
《遠石小学校》	5月 2日	午前中授業	
	8日	参観日	育友会総会
	15日	6年修学旅行	(～16日)
	23日	1年交通教室	
《周陽中学校》	5月 23日	1年中間テスト	
	26日	1年宿泊学習	(～28日)
		2・3年中間テスト	
	28日	3年修学旅行	(～30日)
《岐陽中学校》	5月 13日	参観授業	
	21日	3年修学旅行	(～23日)
	28日	中間テスト	



紙ヒコーキづくり

遠石小学校放課後子ども教室が始まりました。

4月16日(水)、遠石小学校放課後子ども教室が行われました。「まちの先生」から宿題を教わった後に、4月は昔の遊びを行い、百人一首やお手玉、あやとり、けん玉などをして遊びました。遠石小学校放課後子ども教室は、毎月第3水曜の放課後から16時30分まで遠石公民館にて実施いたします。興味のある方は、遠石公民館(2-0442)までご連絡下さい。



学びの時間。
先生と一緒に宿題を
します。



宿題が終わったら
昔遊びの時間です！

あやとり
&
けん玉
練習中！



上手ができるかな～？



あやとり
上手になったよ☆



まちの先生のお
お手本！
さすがです！



次回は5月21日開催です。
紙ヒコーキづくりをします。



ヤクルトいきいき健康教室を

開催しました。

4月18日(金)、ヤクルトいきいき健康教室が遠石公民館にて行われました。今回は「あなたの腸は絶好腸？」というタイトルで、近年急増している大腸がん予防のための生活習慣の改善点などについて管理栄養士さんがクイズ形式で分かりやすく講演しました。その後、椅子に座ったまま行なう腸トレ体操を一緒に行い、皆さん楽しく学んでいました。次回は5月23日(金)に「熱中症予防」について正しい水分補給の仕方や熱中症予防の生活習慣、熱中症の症状についてお話いたします。お申込みは遠石公民館(2-0442)までお願いします。

腸トレ体操の様子です。
まずはウォーミングアップ！



姿勢をよくして
腰を伸ばしていきます。

