



平成26年6月 第372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

みんなで楽しく

しゃっまじしゃっまじ〜♪

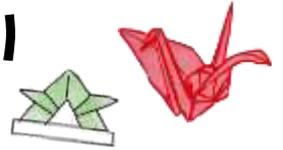


足腰しゃっきり教室が、遠石公民館にて始まり  
ました。足腰しゃっきり教室とは、いつまでも元  
気で生活するための介護予防教室のことで、毎回  
様々な運動を行なっており、握力や片足立ちなど  
の体力測定や手を動かしながら童謡を歌う体操、  
新聞紙を棒状に丸めて腕を上げる運動、音楽に合  
わせて簡単・安全・楽しいをコンセプトに作成し  
た周南しゃっきり体操など、椅子に座って楽しく  
介護予防を学べる運動を行なっています。毎週金  
曜日、14時から行なっており、参加者を随時募集  
していますので、興味のある方は周南市高齢者支  
援課介護予防担当（☎22-8462）までご連  
絡下さい。

足腰しゃっきり教室を開催しました

# 遠石小学校放課後子ども教室だより

## ～紙ヒコーキづくり～



上手に折れるかな？



ぞれーっ!  
いけーっ!

次回は6月18日開催です。  
絵本の読み聞かせをします。



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分まで遠石公民館で実施しています。興味のある方は、遠石公民館(22-0442)までご連絡下さい。お子さん大募集!!



### スポーツあれこれ

第14回全日本少年少女空手道

山口県予選大会

平成26年4月13日(日)

《組手》個人

小学1年 女子

第1位 布村 奈結羽

布村さんは、今夏、武道館にて行われる全国大会に山口県代表で出場するそうです。おめでとうござい  
ます!



赤瀬寿美博13回忌空手道大会

平成26年5月5日(月)

《組手》個人

小学1年 男子

第1位 清水 智崇

小学1・2年 女子

第1位 布村 奈結羽

小学4年 男子

敢闘賞 布村 空琉

小学5年 男子

第3位 野地 優太

第10回山口空手道大会

平成26年5月11日(日)

《組手》個人

小学1・2年 女子

第3位 布村 奈結羽

敢闘賞 佐野 虹美

### 遠石ゴルフ同好会「アルクン会」

第20回開催のご案内	
日時	6月25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

### 遠石の誉れ人

5月7日(水)、周南市徳山環境衛生功労者表彰が周南市徳山保健センターにて行なわれ、松保町自治会の内山登士男さんが表彰されました。内山さんは、定年退職後、自分の居住する松保町周辺部の清掃活動をしており、美化環境を保つため積極的に清潔維持に尽力されております。受賞おめでとうございます。

5月22日(木)、山口県防犯連合会総会が行なわれ、遠石キッズ・ガード(谷口義雄隊長)が表彰されました。遠石キッズガードは、地域の安全活動の推進に努めており、安心なまちづくりと青少年の健全育成のために活動しております。受賞おめでとうございます。



## 災害はいつ来るかわかりません！

南海トラフ巨大地震が起きた場合、周南市では震度5弱、3.5メートルの津波が発生し、死者が49名の被害が想定されると県地震・津波防災対策検討委員会が3月下旬に公表しています。これはあくまでも予想ですが、津波が来たら少しでも高い所に避難しましょう。下記に避難場所と標高を記しますので、有事の時、自分はどこに避難すればよいのか日頃から頭に入れておきましょう。

1. 社会福祉センター (7.8m)    2. 遠石公民館 (19.0m)
3. 遠石小学校 (7.7m)        4. 出光若草グランド (15.5m)

### 遠石地区指定避難場所

- |               |       |
|---------------|-------|
| 1. 速玉公園       | 7.9m  |
| 2. 防長交通(株)駐車場 | 6.6m  |
| 3. アルク徳山東店駐車場 | 5.5m  |
| 4. 遠石緑地公園     | 3.8m  |
| 5. 医師会病院駐車場   | 33.7m |
| 6. 立正佼成会駐車場   | 26.6m |
| 7. 上遠石公園      | 18.3m |
| 8. 朝倉公園       | 16.7m |
| 9. 和光保育園駐車場   | 7.9m  |
| 10. 遠石八幡宮駐車場  | 4.5m  |
| 11. 黒川病院駐車場   | 11.1m |
| 12. 五月町公園     | 16.3m |

—遠石地区自主防災連絡協議会の活動報告です—  
4月24日にグループホーム周南にて火災避難訓練を実施しました。災害や火災が起きた時に持ち出すもの、手順などを家庭で話し合いをするなどし、きちんと訓練をしておきましょう。



## 行事予定

- 《民協》  
6月 17日 定例会  
18:30～  
(遠石公民館)
- 《福祉員》  
6月 3日 総会  
10:00～  
(遠石公民館)
- 《自主防災》  
6月 3日 総会  
19:00～  
(遠石公民館)
- 《趣味クラブ》  
6月 6日 総会  
10:00～  
(遠石公民館)
- 《遠石小学校》  
6月 1日 キッズガード  
総会  
3日 4年社会見学  
4日 3年社会見学  
9日 プール開き  
11日 5年宿泊学習  
(～13日)  
18日 集団下校
- 《周陽中学校》  
6月 22日 参観授業  
26日 期末テスト  
(～27日)
- 《岐陽中学校》  
6月 26日 期末テスト  
(～27日)

御寄贈  
ありがとうございます



教室の生徒さんによる作品です。  
ロビーが一気に華やかに  
なりました♪ (^U^)

# 新宮祭

新宮祭が開催されました。

5月12日(日)新宮祭が行われました。遠石八幡宮境内にて神事が行われたのち、糺町児童公園にて御神幸が行われました。その後、出光興産(株)内にある大楠の御神木まで周辺地区住民がお神輿を担いで歩きました。とてもきれいなお神輿を子どもたちも一緒になつて一生懸命担いでいました。



## 第2回ヤクルトいきいき健康教室を開催しました。

5月23日(金)に「熱中症予防」というタイトルで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学びました。

3回目は6月20日(金)に「食中毒予防の心がけ」というタイトルで細菌やウイルスに負けない腸内環境の作り方などについてお話しします。参加費は無料ですのでお気軽にご参加下さい。お申込みは遠石公民館(22-0442)までお願いします。



小学生とその親子を対象にした自然体験活動「どろんこ畑の冒険」を行いますので、参加希望の方は申込用紙に記入の上、遠石公民館までお願いします。

第1回目 6月21日(土) 10時~12時

じゃがいも掘り・さつまいも苗植え

第2回目 8月 2日(土) 10時~11時

草引き

第3回目 11月 1日(土) 10時~12時

さつまいも収穫・ピーナッツ収穫

## どいし ソフトバレーボール大会 参加者募集!

日 時：6月29日(日) 8:30~

会 場：遠石小学校 体育館

申し込み：体育振興会 武村

(☎090-3375-8630)

1チーム4人1組 男女混合  
でお申し込みください。

締 切：6月27日(金)