



平成28年5月 第395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



## 第7回 と い し オ リ ン ピ ッ ク

楽しみにしている 遠石地区運動会 “と い し オ リ ン ピ ッ ク”  
今年も楽しいプログラムがいっぱい、みんなで来てね！

開催日時：5月29日（日）8：30～15：00

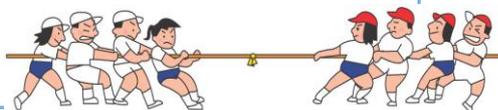
開催場所：遠石小学校グラウンド（雨天の場合は中止）

内 容：遠石地区に住んでいる方々を、地区ごとに東・中・西に分け、  
徒競走や玉入れ、綱引き等の種目で競い合いながら地域住民との  
交流を深めます

主 催：体育振興会 共催：子ども会育成連絡協議会

かき氷は、100円で販売します。お茶、アクエリアスは無料です！

なお、無くなり次第、終了いたします



民生委員・児童委員の日 “活動強化週間”

5月12日 ～ 5月18日

平成29年には、民生委員制度創設100周年を迎えます。この大きな節目を前に民生委員・児童委員の存在を広く社会にアピールするためにも、この「活動強化週間」の機会を活用し全国的に積極的な取り組みを図ることをめざします。

広げよう 地域に根ざした 思いやり！



退任のご挨拶

前主事 柳谷 綾子

この度、3月31日をもちまして、公民館主事を退任いたしました。  
4年間もの間、無事勤められたのも、地域の皆様方のお陰と深く感謝申し上げます。  
皆様方にはいろいろお世話になり、地域の行事に参加することで多くの方々と出会い、様々な経験をさせて頂き、どれも大変良い思い出となりました。  
本当にありがとうございました。

新任のご挨拶

新主事 笹村 守

この度、4月1日付で遠石公民館に着任いたしました笹村守と申します。  
当地域は、周南市でも最もコミュニケーション活動、内容が充実している地域だと思っています。  
今まで、地域の多くの方々の努力によって築きあげられた“地域のための愛される公民館”の伝統を、さらに、いつまでも、地域の皆様方に愛され続ける公民館でありますように、皆様方といっしょになって努力していく所存です。  
どうぞよろしくお願いいたします。

スポーツ あれこれ

第20回

本郷空手道選手権大会  
7級 女子組手個人  
優勝 布村 奈結羽  
7級 男子組手個人  
3位 藤井 晏和

第7回

江北さわやか  
シユニア空手道大会  
男子組手団体 準優勝  
藤井 晏和  
大嶋 優聖  
布村 空琉

女子組手団体 準優勝

布村 奈結羽  
白石 小花  
清水 穂香

第4回

こだまでしようか杯  
女子組手個人一、二年女子  
優勝 布村 奈結羽



新しく始まる“おんがくであそぶ”「リトミック教室」の案内と募集！

子どものためのリトミックとは  
音楽を使って、身体的、感覚的、知的に優れた子どもたちの育成を図ります！  
歩けるようになってから、3歳程度までのお子さんと親子で音楽で遊びます！  
遠石公民館 講師 中村典子) 毎月 第1、3、5 火曜日 10:00~12:00



「しゃっきり体操」受講生募集

最近体力が落ちたみたいの方・・・  
周南市が考案した誰にもやさしい「しゃっきり体操」があります！  
椅子に座って足腰の筋力をつけます。認知症予防の脳トレもやっていますヨ！  
毎週金曜日：14:00-15:30 遠石公民館または大西（090-7592-6946）まで



続編

## クイズで楽しく学んで 防災力アップ! ~地震編~



### 第1問 震度6弱の地震はどんな状態でしょうか?

- ①立っているのも困難になり、固定していない家具の大半が移動し、倒れるものもあり、ドアも開かなくなる
- ②耐震性の低い鉄筋コンクリートの建物は倒れるものが多い
- ③ほとんどの人が驚き、座りの悪い建物がすべて倒れる

### 第2問 これらはすべて必要ですが、大地震のとき最も必要なものはどれですか?

- ①水 ②乾パン ③懐中電灯 ④携帯ラジオ ⑤医薬品
- ⑥十円玉 ⑦スリッパ ⑧笛 ⑨多機能ナイフ ⑩のこぎり

### 第3問 エレベーターに乗っているとき、大地震がおきました。正しい行動は?

- ①1階のボタンを押す
- ②そのままじっとしておく
- ③全てのボタンを押す

### 第4問 地震発生後の避難方法で、最も適切な方法は?

- ①近所の人と声を掛け合って避難する
- ②一人で身軽に避難する
- ③避難生活に備え、持てるだけもって避難する

### 第5問 地震発生後、倒れた家具などに長時間身動きできずに、苦しんでいる人がいます。あなたがとるべき行動は?

- ①家具を持ち上げて助け出す
- ②そのままにして救助隊の到着を待つ
- ③挟まれている足をマッサージする

### ◎ 解 答 ◎

- 第1問 ①震度4で電灯などのつりさげ物は大きく揺れかなりの人が驚く。震度5強で物につかまらなさと歩くことが難しい、固定していない家具が倒れることがある
- 第2問 ⑧最悪のケース、自分が生き埋めになり脱出できない場合、所在を知らせる最も重要となります。
- 第3問 ③全てのボタンを押して、最初に止まった階で降りて歩いて避難する。
- 第4問 ①単独行動は危険を伴う。両手が荷物でふさがり避難の妨げとなる。
- 第5問 ②長時間、足や腕などが重いものの下敷きになっていると体内に毒素が発生する。急に取り除くと毒素が血液をめぐる心肺停止などを引き起こすことがある。これがクラッシュシンドローム症候である。

## 行 事 予 定

<民協>

17日 定例会  
18:30~  
遠石公民館

<自治会連合会>

25日 総会  
18:30~  
遠石公民館

<遠石小学校>

19日 6年修学旅行  
(~20日)  
20日 集団下校

<岐陽中学校>

11日 参観日  
25日 3年修学旅行  
(~27日)

<岐陽中学校>

1日 参観日  
24日 3年修学旅行  
(~26日)

## 遠石ゴルフ同好会 「アルケン会」

第43回開催のご案内  
日時 6月22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)

## お詫びと訂正

平成28年4月1日付 「遠石公民館 趣味文化講座募集のご案内」で講座名「絵画」が記載もれとなっていました。お詫致申し上げます。講座日は 毎月第2、第4土曜日 12:30~17:00 です!

# 遠石のびんぐ

## 総会が開催されました

社会福祉協議会、コミュニティ推進協議会及び子ども会育成連絡協議会が遠石公民館にて行われました。  
二七年度の事業と決算の報告と二八年度事業・予算説明を行ない、承認を得ることが出来ました。  
社会福祉協議会及び子ども会育成連絡協議会におきましては、役員改選が行われ承認されました。  
今年度もよろしくお願いいたします。



社会福祉協議会



コミュニティ推進協議会



子ども会育成連絡協議会



## 団体役員紹介 (敬称略)

### コミュニティ推進協議会

会長 福田 秀夫  
副会長 黒川 美暉子  
副会長 藤田 富貴子  
副会長 杉谷 一則  
事務局 永瀬 昌宏

### 社会福祉協議会

会長 植木 孝  
副会長 藤井 暁子  
副会長 出井 扶治子  
事務局 田邊 正治

### 子ども会育成連絡協議会

会長 有岡 秀仁  
副会長 松尾 泰治  
副会長 平屋 智之  
事務局 久保 文敬

裏面 5月行事予定の訂正 (学校行事)  
遠石小学校： 集団下校 誤20日 正11日