

遷喬地区公民館だより 10月号

第212号
 発行；遷喬地区公民館
 Tel 27-8562
 Fax 27-8566
 ホームページアドレス
<http://chiki.city.tottori.tottori.jp/senkyo-1>
 令和元年10月1日発行

10月行事予定表

第2回 遷喬 いも煮会と月見の会

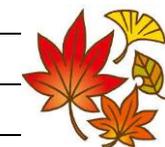
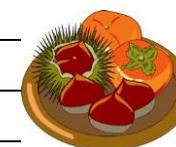
9月21日（土）夜、いも煮会が開催されました。いも煮では、仕込みから地域の皆様に協力いただきありがとうございました。とても評判がよく、みなさん美味しくいただけていました。地域のみなさまが多数参加して楽しい会になりました。カラオケでは小学生も上手に歌を披露して大変盛り上がりしました。月見の会は天候不良で中止となりとても残念でした。地域のみなさま大変お世話になりました。



主催：遷喬地区まちづくり協議会



1	火	実用ペン習字教室・ハーダンガー刺繍教室
2	水	ヨーガ教室
3	木	ウクレレ教室
4	金	生け花教室・民児協定例会
5	土	3B体操教室
6	日	
7	月	かな書道教室・謡曲教室 自治連正副会長会
8	火	茶道教室・謡曲教室
9	水	写真教室・すみれコーラス教室 ちぎり絵教室
10	木	ウクレレ教室・10月期町内会長会
11	金	着付教室
12	土	大正琴教室・3B体操教室・詩吟教室
13	日	
14	月	(体育の日)・古典教室
15	火	実用ペン習字教室・ハーダンガー刺繍教室
16	水	ヨーガ教室・作品会場設営
17	木	作品展示(公民館まつり)
18	金	作品展示(公民館まつり) 公民館まつり会場設営・生け花教室
19	土	第24回遷喬地区公民館まつり
20	日	秋の一斉清掃
21	月	かな書道教室・謡曲教室
22	火	即位礼正殿の儀 茶道教室・ハーダンガー刺繍教室
23	水	ちいさなこどものおはなしかい すみれコーラス教室
24	木	
25	金	着付教室
26	土	大正琴教室
27	日	
28	月	詩吟教室
29	火	
30	水	
31	木	



日程は変更となる場合もあります

公民館まつり開催連絡

10月19日(土)遷喬地区公民館まつりを開催します。今年は土曜日だけの開催ですが、作品展示コーナーのみ先行して17日(木)から3日間展示します。19日は吉川経家公関係の展示、子ども遊びコーナーでは、いろいろ工作、木工細工コーナー等があります。今年もライブステージ、飲食、喫茶コーナーがあり、充実した公民館まつりにします。抹茶席(茶道教室)は講師さんの都合により中止致します。

地域のみなさんたくさんご来館をお願いします。

何かありましたら、公民館までお知らせください。よろしく申し上げます。楽しく盛り上げていきましょう。

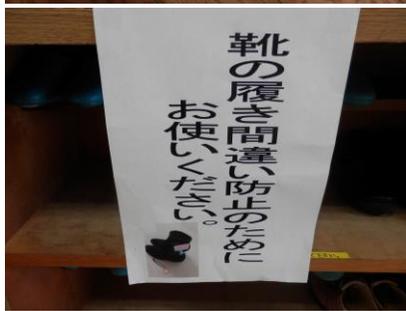
公民館図書への寄贈について

以前、川端一丁目にお住まいだった多久氏から多くの貴重な図書を寄贈いただきました。ありがとうございます。公民館会議室前の本棚に並べております。皆様ご利用ください。



お知らせ

靴の履き間違い防止として、番号札付きクリップを用意しました。靴にクリップを挟み、番号札はご自身でお持ちください。お帰りの際には番号札とクリップをご確認ください。どうぞお気軽にご利用ください。



食育推進委員会からのお知らせ!

伝達講習会が開催されました。

【内容】 **災害時にも、ひと工夫で健康**

いつどこで発生するか分からない災害に備えるには日頃の準備が大切です。

被害の規模や状況によっては、水道、電気、ガス、などのライフラインの停止、物流の混乱、避難所の不足などが予想されます。

このためには最低3日分~X人数分の食品
水1人1日3ℓ程度必要です。

家庭備蓄の例

食事の基本は(主食、主菜、副菜)

主食	主菜	副菜
米、アルファ化米 レトルト食品(ごはん) もち、乾めん、 うどん、そうめん スパゲティ、 インスタントラーメン クラッカー、乾パン	缶詰 魚の味噌煮、焼き鳥、 レトルト食品、ツナ、 カレー、シチュー、 ミートソース、五目豆、 乾物、高野豆腐、 きなこ	常温保存ができる野菜 じゃがいも、玉ねぎ、 缶詰、トマト、コーン、 野菜の煮物、切干大根、 昆布、粉スープ、 粉みそ汁、 野菜ジュース

体調がすぐれない場合

- ・発熱や下痢による脱水症予防するため、水分を十分にとり、ゆっくり休むこと
- ・胃、腸に負担をかけないよう、消化のよい食事(おかゆ、スープ)
- ・薬を服用している方は、持ち出せるようにしておく(薬手帳も持参する)

以上のことを日頃から心がけて準備をしておくことが肝心です。

