

【発行者】
立石コミュニティ協議会
会長 早野 勝利
朝倉市朝田 205-18/FAX 22-2101

立石コミュニティ協議会だより 1月1日号

立石地区の人口：11月末現在 10,853人・4,354世帯

新春のお慶びを申し上げます。

令和四年を迎え、皆様方におかれましては、ご健勝のこととお慶び申し上げます。二年前の元旦に、大平山の山頂で美しい日の出に災害の無い平和な年になります様にお願いしましたが、一月終わりに、中国で新型コロナウイルスが流行している事をテレビで知りました。その一ヶ月後には、全世界に新型コロナウイルスが蔓延してしまいました。あれから二年が経ちましたが、コロナ感染は終わる事がなく、次から次へと変異株が発生し、脱出する事がなかなか出来ていません。歴史などの本を読んでみると、第一次世界大戦の時に流行したスペイン風邪でも、五千万人から一億人の死者を出し、それから百年後の今、また大きな禍に巻き込まれてしまいました。そんな中にありますが、各区役員の方々の協力もあり、福岡県や朝倉市の指導を受けながら、一昨年十一月より、三密の回避、手洗いなどを励行し、少しずつコロナ以前と異なる方法にて、活動や学習の機会を広げております。皆様方には、開催と中止を繰り返しながらの活動となり、ご不便をおかけしておりますが、これからもよろしく願います。またコミュニティが進めております「住んでよかった立石・誰もが住みたい立石」の言葉ながら、四千百五十四世帯・人口一万八千五百三十三人と、市内で一番大きな地区になり感謝申し上げます。現在、立石コミュニティ協議会では、防犯・防災に力を入れ、今年度までに、約二十名の方が防災士の資格を取得されて活動されております。今後につきましても、安全に暮らせる立石地区を目指し、活動を充実させていく所存ですので、皆様方のご協力をお願いいたします。

新しい年には、コロナウイルスの収束と、また色々な活動を再開できます様に願っております。皆様のご健康とご多幸を願い、素晴らしい年になります様、お祈り申し上げます。



令和四年 元旦

立石コミュニティ協議会
会長 早野 勝利

教室利用不可のお知らせ

- 1日～4日 年始休業につき休館
■21日(金) ひまわり配食
→午前中はコミ会議室・小会議室・大研修室Aは使用不可
■22日(土) ぐる～っと公演 in 立石
→午前中～午後5時まで和室AB以外は使用不可
■26日(水) 子育て広場
→10:00～13:00 コミ会議室・小会議室・大研修室Bは使用不可
■27日(木) 社会教育講座
→15:00～17:00 大研修室Aは使用不可
ご迷惑をおかけしますが
よろしくお願いいたします。

健康体操教室
& ステップ運動教室

- ■ ステップ運動
毎週火曜日
午後2時～午後3時30分
⇒11・18・25日
- □ 健康体操教室
午前10時～午前11時30分
◎水曜クラス ⇒5・12・19・26日
◎木曜クラス ⇒6・13・20・27日

楳いすや様よりお花を頂きました

綺麗なお花を頂きました。お陰様でセンターの中が華やかになりました。いつもありがとうございます。



1月の行事予定

- 5日(水) コミュニティ役員会 14:00
7日(金) 千鶴会理事会 13:30
11日(火) 区会長会 13:30
12日(水) あいさつ運動/民生委員会 15:00
19日(水) 支援センター相談窓 9:30～10:00
21日(金) ひまわり弁当配食日

22日(土) 朝倉っ子ぐる～っと公演 in 立石

演劇:「オオカミ君のパン」 ～劇団さんぽ～
開演:14時～15時(開場は13:50)
場所:立石コミュニティセンター
定員:50名(定員になり次第締め切ります)
対象者:乳幼児～大人
・参加費は無料
・参加希望者はお電話で予約を
・マスク着用の上、ご参加下さい
・体調不良の方の参加をご遠慮ください
♪ 詳しくは裏面をご覧ください ♪

26日(水) 子育て広場 10:00～13:00

「前向き子育て講演会」～子ども未来課 支援講座～
講師: 福岡県立大学
江上 千代美さん
★託児あり
★参加費無料



※講座終了後に講師の先生の個別相談あり
※参加希望の方は電話でお申し込み下さい

27日(木) 社会教育講座 15:00～

フラワーアレンジメント「花のある暮らし」
講師: ヨーロピアンフラワーデザイン連盟インストラクター
フラワーサークル講師
長野 加代子 さん
参加費: ¥2,000 (当日徴収します)
定員: 10名(定員を超える場合は抽選)

★詳細は、裏面をご覧ください

27(木) 市報配達日

社会教育講座 参加者募集

フラワーアレンジメント 『花のある暮らし』

日時：1月27日（木）15:00～1時間半程度（午後3時開始です）
 場所：立石コミュニティセンター 普段と時間が違います）
 講師：ヨーロッパフラワーデザイン連盟インストラクター
 フラワーサークル講師 長野 加代子 さん
 参加費：2,000円 持参するもの：お花ばさみ（キッチンばさみ可）
 定員：10名（10名を超える場合は抽選となります）
 応募締切：1月17日12:00
 参加ご希望の方はコミュニティセンターまでお電話を ☎22-2101
 ※新型コロナウイルス感染症対策のため、マスクの着用をお願いします。



朝倉っ子ぐる～っと公演 in 立石

主催：立石コミュニティ協議会

開催日時：令和4年1月22日（土）14時より
 会場：立石コミュニティセンター 大研修室



あらすじ

ある森の中に、肉を食べられないオオカミ君が住んでいました。みんなと少し違うオオカミ君は、仲間たちから“のけ者”にされます。お母さんは、そんなオオカミ君に大好きなパンを作ってくれました。お母さんからパンの作り方を教わり、美味しいパンを焼けるようになったオオカミ君は、一大決心をします。
 「お母さん、ぼくパン屋さんになりたい！」
 お母さんは優しく送り出してくれました。
 不安と期待を胸に大きな森へ進んでいくと、お腹を空かせた野ネズミに出会い一緒にパン屋を作ります。たちまち森の中で噂が広がりお客さんがやって来ました。しかし、オオカミ君が作っていると分かれるとみんな逃げだしてしまいます。オオカミ君は、悲しくて悲しくて泣きだしてしまいました。



マスク着用の上、ご参加下さい

参加費無料です
 お申込みはお電話で！
 ☎22-2101 立石コミュニティセンター

立石地区防災士会 一ロアドバイス その2 『家庭備蓄のすすめ ～ローリングストック～』

災害発生時に支援物資が届くまでを家庭で備える

今回は、普段の暮らしの中で無理なく災害時に備える方法をご紹介します。災害時に備えた食品の家庭備蓄は「非常用に備える」と考えず、普段の生活の一部として、日常生活で無理なく取り入れていくことが大切です。災害発生時は、支援物資の到着まで数日はかかります。家庭備蓄を行うことで、いざというときでも自分や家族を守り、心のゆとりを持つことが出来るよう、必要な備蓄を進めましょう。



備蓄の目安

最低3日分
 できれば7日分
 要配慮者なら2週間分

POINT

普段食べている食品を多めに買い置きするだけで「備蓄」になります

備蓄食品は、大きく分けて2種類あります

- ①「非常食」 → 災害の備えとして用意し、主に災害時に使用するもの
 → 非常食は、場面に応じて日常でも利用が可能です
- ②「日常食品」 → 日常から使用し、かつ災害時にも使用するもの＝【ローリングストック】

「ローリングストック」とは

普段の食品を少し多めに買い置きする → 賞味期限を考えて古いものから消費する
 → 消費した分を買い足す
 こうする事で、常に一定量の食品が家庭で備蓄されている状態を保つための方法です

非常用の特別な食品を揃えるのではなく普段の生活で使用する身近なもので利用可能です。

例えば これらも「備蓄食品」です

★主食(エネルギー源となるもの)

パックご飯、お米、餅、小麦粉、乾パン、缶詰パン、素麺・乾麺・即席麺・カップ麺

★主菜(たんぱく質を多く含む、食事のメインになるおかず)

レトルト食品、肉・魚・豆などの缶詰、フリーズドライ食品、鰹節や煮干し等の乾物

★副菜(主食、主菜で不足しがちなビタミン・ミネラル・食物繊維の供給源)

梅干し・漬物・日持ちする野菜類、野菜の缶詰や野菜ジュース、切り干し大根・海苔・ひじき等の乾物



家庭備蓄について、詳しく知りたい方は
 農林水産省 WEB サイト「家庭備蓄ポータル」をご覧ください

