

かけはし

人と人、家族と家族の繋がりを目指して！

考えよう
相手の気持ち
もう一度

境 恵都

片江校区自治協議会 片江5-35-20
片江公民館内 電話・FAX：871-5341



いざという時のための自主防災会 避難所開設は誰がやる？



段ボールの椅子って
意外と頑丈！



防災に関する
知識を高めます。



バケツリレーで物品を
体育館へ運びます。

10月20日（日）片江小学校体育館にて、城南区役所総務課(安全・安心係)担当者、片江中学校ジュニア防災会、長尾消防団、各自治会(それぞれ約10名)の方が参加し、総勢131名で自主防災会「避難所開設訓練」が実施されました。震度6の地震発生を想定し、避難所である片江小学校体育館へ避難するという設定で行われました。各自治会ごとに片江小学校へ避難を開始し、自分の住んでいる地域から避難先の小学校への道中に危険箇所は無いか確認しながら向かいました。

本当に大規模な災害が起こった時、避難所の開設は誰がやるのでしょうか？災害発生後、役所の職員がすぐに来て避難所を開設するという事は実際には難しいそうです。そのため、避難所近くに住む地域住民が率先して避難所を開設していくのが理想です。家族や家の安全性が確認された人達は避難所へ向かい、避難所開設作業のお手伝いをお願いします！



ブルーシートは通路を確保
して置いていきます！



まずは、組み立て手順を
しっかり見て学びます。



意外と簡単に組み
立てできます！

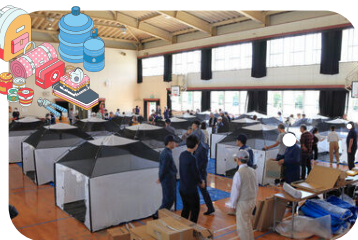
まずは、学校に到着した人から段ボール椅子を作る方法を学びました。その後、防災倉庫に置いてあるブルーシート、避難用テントや間仕切り用の段ボールをバケツリレー形式で協力して体育館内に運び入れ、テントの設置、ガスボンベ発電機の使い方説明、段ボールベッドの作り方などを学びました。このような日頃の訓練が、いざという時にとても役立ちます。みなさんもぜひ、来年度は参加してみてくださいね！【自主防災会】

壮年ソフトボール市大会 初の準優勝！応援ありがとう♪



10月13日（日）雁の巣レクリエーションセンターの球場にて、壮年ソフトボール福岡市大会が行われました。

片江校区は、3試合を経て決勝まで勝ち進み、吉塚校区(博多区)に破れたものの、準優勝という素晴らしい成績を収められました！来年も選手の皆さんの活躍に期待しています。【体育部】



12月 片江校区の行事予定

◆お問い合わせ・お申込み◆
自治協議会 電話・FAX：871-5341
片江公民館 電話：871-1219

要予約 は予約必須。 **高齢者対象**。 **未就園児対象**。

日	時間	予約/対象	行事	主催	場所
6 (金)	10:00~		にこにこ広場 クリスマス	スマイル片江 【社協助成事業】	片江公民館
7 (土)	16:00~		ジャズとワインのタベ ◆参加費2000円	自治協議会 【主要事業】	片江公民館
13 (金)	10:00~		歩こう会 いこいの家→三尾池公園→宮の前公園 →いこいの家	衛生連合会	片江老人 いこいの家
13 (金)	10:00~		こどもサロン四つ葉 クリスマス ◆第2金曜日のみ	片江1~3丁目の ボランティア 【社協助成事業】	片江 江陽館
19 (木)	13:30~		さんさんサロン お正月飾りを作ろう	さんSAN★片江 【社協助成事業】	片江 江陽館
20 (金)	9:30~		伝達講習会 おせち料理 参加費：500円 公民館へお申込みください。	食生活改善 推進員協議会	片江公民館
20 (金)	10:00~		ふれあいこどもサロン クリスマス	神松寺3丁目1区の ボランティア 【社協助成事業】	ふれあい会館
20 (金)	13:30~		ふれあいサロン クリスマス ◆第3金曜日です	ひまわり片江 【社協助成事業】	片江公民館

鮭のヘルシークリーム煮

～骨粗鬆症予防の食事～

【食材】 【分量:2人分】

- ・鮭 50g×2
- ・酒 小さじ1強
- ・薄力粉 大さじ1/2
- ・油 小さじ1
- ・人参 40g
- ・玉ねぎ 100g
- ・生きくらげ 20g
- ・れんこん 80g
- ・油 大さじ1/2
- ・コショウ 少々
- ・コンソメ 小さじ1
- ・黒コショウ 少々
- ・パセリ 1g

【豆乳クリーム】

- ・絹ごし豆腐 100g
- ・牛乳 10cc
- ・コンソメ 小さじ1/3
- ・バター 大さじ1/2
- ・薄力粉 小さじ2



【作り方】

- ①鮭は1人分を2切れにそぎ切りにし、酒を振る。
 - ②野菜は一口大に切る。
 - ③①に薄力粉を振り、フライパンに油を熱して両面をよく焼いて取り出す。
 - ④③のフライパンに油を足して②の野菜をよく炒め、ひたひたの水とコショウ、コンソメを加えて煮る。
 - ⑤「豆乳クリームを作る」耐熱ボールに絹ごし豆腐を入れ、泡だて器でよく潰し混ぜる。牛乳、コンソメ、バターを加えてよく混ぜレンジで1分30秒加熱し混ぜる。
 - ⑥④の野菜が煮えたら、③を戻し⑤を加えて静かに煮る。
 - ⑦器に盛り付け黒コショウとみじん切りにしたパセリを振る。
- *豆乳クリームは、グラタンなどにも使えます☆

カルシウムの多い食べ物



生き生きとした骨を作る栄養素

カルシウム
ビタミンD
ビタミンK
たんぱく質
ビタミンB

食生活改善推進員は、子どもから高齢者まで、健全な食生活を実践することのできる食育活動にとりくみ、食事バランスガイドの普及・地産地消・郷土料理や行事食、食文化の継承などという大きな視点から食育を捉え、健康づくり活動を進めています。

食生活改善推進員協議会

校区イベント 進捗情報

【ふれあいネット校区会議】

11月26日(火)実施予定

【令和6年度ほうけんぎょう】

令和7年1月12日(日)実施予定

第3回実行委員会は12月14(土)

19:30から公民館で行います。

片江校区自治協議会

「ジャズとワインのタベ」ってナニ？

12月7日(土)に予定されている「ジャズとワインのタベ」をご存じですが？

今回で、10回目の開催になるジャズとワインのタベは、平成24年度(2012年)から始まった片江校区では、とても人気のあるイベントです。

生演奏のジャズを聴きながら、ワインを片手に片江校区から集まった参加者のみなさんと交流を深めます。今年度も、お馴染みのジャズベイベーズの皆さんと昨年、初出演で人気を博した高校生プロジャズピアニスト TakUmiさんが演奏されます。会費2000円、定員80名。ぜひ、お友達を誘って参加してみてくださいね♪

