

かけはし

住んで良かったと思える地域を目指して

まわりには
本音を言えない
人がある 宮内 陽菜

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



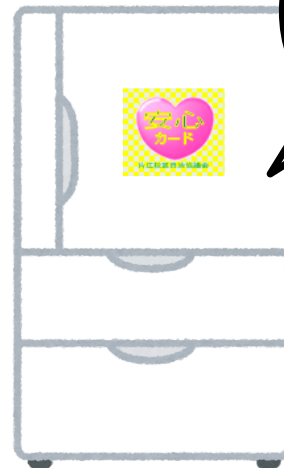
安心安全の町づくり いざという時に備えよう!

片江校区自治協議会では、安心安全の町づくりの一環として、万が一の緊急時、災害時にあなたの命を救う手助けになる『安心カード』を配布しています。

あなたの家では、安心カードを冷蔵庫内に入れていますか？冷蔵庫に保管する理由は、どの家庭にも冷蔵庫はあり、救助時に駆け付けた救急隊員が見つつけやすく、災害時でも冷蔵庫は壊れにくいからです。

また、緊急時に駆け付けた救急隊員や医師らが迅速に情報を収集し、的確な救命・救助活動を行う事ができます。

冷蔵庫は他人が明けることはなく、対象者自身が自分の情報を自分で保管することができるので安心です。



安心カードの♡マークは、冷蔵庫のドアの外側の目立つところに貼ってください。



片江校区へ新しく転入された方、お持ちでない方、カードの書き換えが必要な方は各町の自治会長にお知らせください。

安心カード		このカードを救急隊員に渡してください	
記入年月日 年 月 日			
氏名			
【病 歴】			
【生年月日】 年 月 日			
【住 所】 北海道小樽市 区 丁目 番 号			
【電話番号】			
今かかっている病院			
かかりつけの医師			
受診している薬			
アレルギー			
血液型			
健康保険証番号			
緊急時連絡先			
氏名	電話	住所	備考
●その他補足したいこと			



氏名、生年月日、住所、電話番号、かかりつけの病院、健康保険証番号、緊急連絡先などを記入した「安心カード」や「持病薬の説明書」などの情報を容器に入れ冷蔵庫に保管します。

※用紙は1人1枚必要です。

安心カード活用のイメージ ～独居高齢者の場合～



9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
11 (金)	10:00~		歩こう会 ◆楽しく運動をしましょう	衛生連合会	片江公民館
11 (金)	10:00~		こどもサロン四つ葉	片江1~3丁目の ボランティア 【社協助成事業】	片江 江陽館
17 (木)	10:30~		リトルステップ	ボランティアグループ モコモコ 【社協助成事業】	片江公民館
17 (木)	13:30~		さんさんサロン ◆ヤクルト出前講座	さんSAN★片江 【社協助成事業】	片江 江陽館
18 (金)	10:00~		ふれあいこどもサロン ◆講師をお招きしての親子遊び	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
18 (金)	13:30~		ふれあいサロン	ひまわり片江 【社協助成事業】	片江公民館
25 (金)	9:30~		伝達調理講習会 ◆低栄養予防の食事	食生活改善 推進員協議会	片江公民館
25 (金)	10:00~		こどもサロン四つ葉 ◆親子遊び	片江1~3丁目の ボランティア 【社協助成事業】	片江 江陽館

お好み焼き風キッシュ ~充実した朝食(子ども向け)~

エネルギー：162Kcal

【食材】

- ・キャベツ
- ・中ねぎ
- ・長いも
- ・カニカマ
- ・卵
- ・牛乳
- ・チーズ
- ・ミニトマト
- ・かつお節
- ・中濃ソース
- ・ケチャップ

【分量:2人分】

- 60g
- 10g
- 30g
- 20g
- 2個
- 30g
- 20g
- 4個
- 2g
- 10g
- 10g



【作り方】

- ①キャベツは、粗みじん切りにする。中ねぎは小口切りにする。(手でちぎってもOK)
カニカマは長さ2cmに切ってほぐす。
- ②ポリ袋に皮をむいた長いもを入れ、麺棒で軽くつぶす。そこに卵・牛乳を入れ混ぜて、次に①・チーズを入れポリ袋を握るようにして全体をなじませる。
- ③耐熱容器に②を注ぎ、オーブントースターで焼く。
(約15~20分が目安)
- ④Aのソースを合わせて、キッシュにかける。仕上げに、かつお節をのせる。ミニトマトはそえる。
中濃ソース・ケチャップ→大さじ1=18g・小さじ1=6g

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

【自主防災訓練】開催日：9月13日(日)
8時45分から開始。各自治会10名程度参加。
避難所設営訓練などを行います。

【片江まつり】開催日：10月11日(日)
第2回実行委員会は8月22日(土)19:30~
片江公民館講堂にて行われます。

【ほうけんぎょう】開催日：令和9年1月10日(日)
各自治会・各部会・各協力団体へ実行委員の選出
をお願いしました。

片江校区自治協議会

☆片江自治協クイズ&アンケート☆

もうすぐ、片江まつりですね♪自治協議会では、片江まつりの実行委員会が立ち上がり準備が進められています。そこで、今回はアンケートを行います！

【設問】片江まつりの何が一番楽しみですか？

- ①ステージ発表を見るのが楽しみ♪
- ②出店でたくさん買い物をするのが楽しみ♪
- ③ご近所さんや友達と会うのが楽しみ♪
- ④運営・ステージ発表者として参加するのが楽しみ♪
- ⑤まつり最後の大抽選会が楽しみ♪
- ⑥その他(自由記述)

右のQR画像から答えてね♪

答えてくれた方の中から抽選で1名様に
AmazonギフトカードEメールタイプ
プレゼント！

