



明木公民館だより

《平成28年2月号》



編集・発行/明木公民館 TEL55-0001

2月の行事予定(会場:旭マルチメディアセンター)

3日(水) 14:00 ~ 16:00	旭地域人権啓発・教育推進委員会
7日(日) 9:00 ~	明木地区レクリエーション・スポーツ大会 ペタンクの会場です。応援よろしくお祈いします！ ソフトバレーの会場は健康増進センターです。
10日(水) 10:00 ~	乳幼児相談
12日(金) 9:00 ~	すみれ学級「林久子さんの郷土料理教室」 のっぺい・南蛮煮・菜寿司を作ります。
12日(金) 14:00 ~ 16:00	400ml献血 ご協力をお願いします。
15日(月) 14:00 ~ 15:00	中山間元気創出総合支援事業報告会 山口県立大学生が明木での活動を報告します。
16日(火) 10:30 ~ 11:30	第5回あさひ住民福祉講座:入場料 300円 三池孝道さんの講演「今を楽しく生きる」です。 送迎希望者は社協旭事務所(56-0856)へ連絡してください
24日(水) 8:30 ~ 17:15	確定申告受付 明木での受付は3/4までです。

2月13日(土)はスケート教室

昨年スキー教室に代わって始まった旭子ども会育成連絡協議会主催のスケート教室。17世帯42人の申し込みを受け、バス2台でくだまつ健康パークに行く予定です。みんなで元気にウィンタースポーツを楽しみましょうね。



2月15日(月)子育て講座

明木中学校の入学説明会で開催している子育て講座。今回も萩市消費生活センター相談員の柳林優子さんに、前回好評だった情報化社会のリスクについてお話しいただきます。

スマホなど身近で便利なものも1歩間違えれば個人情報の流出などで大変な事態を招くこととなります。親子でしっかり再確認しましょう。

☆インフルエンザを予防しよう! ☆

インフルエンザは、主に咳やくしゃみの際に口から発生する小さな水滴(飛沫)によって感染します。

普段から、**咳エチケットの3点**を心がけましょう。

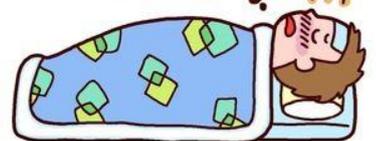
- ①他の人に向けて咳やくしゃみをしない。
- ②咳やくしゃみが出る時はマスクをする。
- ③手のひらで咳やくしゃみを受け止めたら手を洗う。

また、手洗いで付着したウイルスを洗い落とすことやアルコール製剤による手指の消毒もインフルエンザウイルスに対して有効です。

外出先から帰ったら**うがい**をする、**部屋の適度な湿度**、**十分な休養**と**バランスの取れた栄養**、**無用**に**人混みに入らない**などにも気をつけて、インフルエンザを予防しましょう!



インフルエンザに
注意!!



☆ 1月 旭マルチメディアセンターでこんな行事がありました ☆

15日(金) 高齢者学級「パネル展示に挑戦！」

講師は、NPO 萩まちじゅう博物館古写真班の山中信助さんと山谷千鶴子さん。今回の目的は川上ダム建設 40 周年記念パネル展で公開されたパネルの鑑賞と、たくさんあるパネルの中から明木公民館で展示するパネルを選択するというもの。

山中さんから、ダムが水害から周辺地域を守っていること、ダム建設のために集落ごと移転をしなければならなかった方々の涙があることなどをうかがった後に鑑賞。なつかしい風景や過去の風水害の様子を見て昔話に花が咲きました ✨
回想法効果はバッチリで、脳の活性化も大成功！



右から3番目が講師の山中さん

19日(火) 減塩料理講習会

旭地域生改連が杉山栄養士さんの指導で、減塩メニューにチャレンジ。今日の献立は鮭のマヨ和え、煎りもやしの味噌汁、揚げ野菜の黒酢和え、焼き大根のきのこだれと盛りだくさん！レシピは萩市健康増進課のFBにありますので、是非ご覧くださいね。

山口県の発表では、萩市民の健康寿命は県内で男女ともに低い水準にあるとか。健康寿命のために、**塩分の摂取は1日6グラム以下**を目指しましょう！

ちなみに、平均寿命のうち健康で自立した生活を送ることのできる期間を「健康寿命」といいます。



レシピの分量で
おいしくできます！

「書きそんじハガキ キャンペーン」実施中！

書きそんじてしまったハガキはありますか？

今年も公益社団法人日本ユネスコ協会連盟が、発展途上国の教育支援を目的とした「世界寺子屋運動」の一環として、書きそんじハガキキャンペーンを実施中です。あて名を間違えてしまったり、逆さまに印刷をしてしまったハガキ、使わないで余った年賀状や未使用の切手が募金になります。例えば、書きそんじハガキが 11 枚あれば、途上国で子どもがひと月、学校に通うことができるのです。

また、今回の書きそんじハガキ・キャンペーンでは、ハガキ以外にも図書券、図書カード、未使用切手、おこめ券やビール券をはじめとした商品券、Quo カード、未使用テレホンカードも積極的に集めています。使っていない商品券や、昔集めていた切手コレクションなども、世界寺子屋運動への募金になります。旭マルチメディアセンター事務室前に受付用の箱をおきましたので、ご協力をお願いします。

(参考：公益社団法人日本ユネスコ協会連盟HP)

旭マルチメディアセンターの忘れ物

雨カサ 2 3本：お心当たりの方は、玄関ポーチのカサ立てで確認してお持ち帰りください。

つえ 1 本：紺色でピンクの桜の模様があります。持ち手は木製です。

帽子 2 個：男性用、グレーの薄い布製、つばの付いた帽子 1 個

男性用、紺色のビニールレザー製、フリーサイズのキャップ 1 個



つえと帽子は明木公民館の事務室で管理していますので、平日（祝日を除く）の8時30分から17時15分の間に受け取りをお願いします。