

隣保館だより 大野

2025年10月号 第577号

編集・発行 〒677-0025
西脇市大野 176 番地
西脇市立大野隣保館
TEL 0795-23-2291
FAX 0795-23-2290



教養講座生研修会

～もしもの時に必要なもの～

9月5日(金)教養講座生研修会を、市健幸都市推進課 管理栄養士の富士田さんにお話し、「災害時の非常食について もしもの時に必要なもの」についてお話いただきました。

阪神淡路大震災(1995年1月17日)の時、支援物資(カップ麺、おにぎり、菓子パンなど)保存性が高く配布しやすいものが届いても、飲み水がない状態が続き困りました。避難所では、たんぱく質や、野菜、果物などビタミン、ミネラルが不足しました。

それ以降、フレイル予防や、栄養的な課題解決のために保存食も様々な配慮がされてきました。食事は避難所での楽しみであり、精神的なストレス軽減のために重要です。

そこで、手軽に暖かい物を食べるために、耐熱性ポリ袋を使って、パッククッキングをしました。



(パッククッキング)

空気を抜いて、ゆでるだけで調理ができる家庭版真空調理のこと。お鍋とポットを使い、ご飯と、南瓜を調理しました。



最低3日分の備蓄品を用意しましょう！
健康状態に合わせてそろえるものを考える。
ローリングストックすることが大事！

みんなで
来てね！



第16回
都麻の里さわやか
交流祭
11月2日(日)
開催!

詳しくは
次頁で！



第16回“都麻の里さわやか交流祭” 開催のお知らせ♥とお願い♥

9月16日(火)さわやか交流祭実行委員会を開催し、詳細がまりました。

メインテーマは「差別のない津万地域をめざして」今年のサブテーマは「自分がね だれかの宝 忘れない」です。津万地域の祭りを皆さんと盛り上げてくださいます。よろしくお祈いします。

フリーマーケット出店者 大募集♥

衣類・日用雑貨・本 なんでもフリーマーケットで、リユースしませんか?!

ご自慢の作品を、地域住民作品展に!

展示日 11月2日(日)

※ 盆栽・写真・絵画・手芸品 等

11月1日(土)までにお持ちください。又は区長さん、隣保館まで連絡をお願いします。

TEL 23-2291

下の作文は、8月7日の人権文化をすすめる市民運動推進強調月間講演会の中で披露していただいた、市位君の作文です。

私たちがついてしまっているポイ捨てについて、しっかり考えて書いてくださいました。

第16回都麻の里さわやか交流祭のサブテーマ「自分がね だれかの宝 忘れない」の言葉通り、ポイ捨てすることで誰かの宝を汚してはいないでしょうか?

みんなの大事な地球を汚してはいないでしょうか?

しっかり考えないとイケませんね。



人権文化をすすめる市民運動推進強調月間 人権作文

「ポイ捨ての危険さ」

西脇小学校 4年 市位 悠斗 さん

ポイ捨ては、絶対にしてはいけない事です。みんながいつも無意識にやっているポイ捨ては、いろいろな悪いことにつながっています。その悪いことは、地球を汚してしまったり、Co2をだしたりして、地球温暖化につながってしまうので、絶対にしてはいけません。地球が汚れるとみんな嫌な気持ちになるし、缶などを踏んで転ぶと、大きなけがにもつながります。それだけではありません。ポイ捨てをすると、地球温暖化や自然崩壊にもつながってしまい、一大事にもなってしまいます。そんなことにつながらないために、世界中の人々はたくさん考えてきました。張り紙、看板、SDGsなどいろいろな対策を考えてきました。それによって、一時的にとってもポイ捨てが減り、リサイクルに貢献してくれる人が増えました。しかし、「まあいっか」とポイ捨てする人もいます。例年ほどにはなりませんでしたが、どんどんポイ捨てする人が増えました。

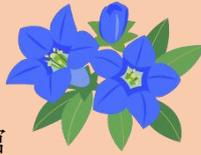
(中略) ポイ捨てしたゴミに関わらず、どんなゴミでもリサイクルすると、いろいろなことに貢献できます。だから、ポイ捨ては絶対にせずに、ぜひリサイクルをして、周りや地域の人だけでなく、宇宙中に貢献してほしいです。

実は、ポイ捨ては宇宙でもされているのです。宇宙では、宇宙ゴミというゴミが沢山浮かんでいるのです。宇宙ゴミは、何かしら問題が沢山ありますが、地球のように拾うわけにもいきません。宇宙は、無重力で思うように拾えず、そのまま放置されているのです。ポイ捨ては、地球を汚し、地球温暖化にもつながります。それが宇宙でもされていて、とても大変なことになっています。地球、未来のためにもポイ捨ては絶対にしてはいけません。ポイ捨てが0になればいい未来ができ、「平和になるだろうなあ」と思います。

(了解のもと漢字で表記しています)

2025 第13回 上野・下戸田いきいき人権交流祭

と き 10月19日(日)
午前10時～



ところ 西脇市立隣保館上野会館
内 容 ・交流グラウンドゴルフ(18日土曜)
・交流学習会 ・講演会
・講座生発表 ・フリーマーケット等

使用済み てんぷら油を回収します！

回収日 令和7年10月16日(木)
～21日(火)

回収したてんぷら油は、バイオディーゼル燃料や石けんの原材料にリサイクルします。ごみの減量や資源の有効活用、地球温暖化の抑制にもつながります。

回収できない油もありますので、ご確認の上お持ちください。



図書ローテーションのお知らせ

9月より大野隣保館玄関に、上野会館の図書を展示しています。大野隣保館の新刊図書もあわせて、秋の夜長をお楽しみください。



三千円の使いかた：原田 ひ香
老いの福袋：樋口 恵子
スマホ失明：川本 晃司
もこ もこもこ：谷川 俊太郎

発達障害の人が見ている世界：岩渕 利郎
小さないのちのドアを開けて：永原郁子、西尾和子
げんきだしていこう！のおまじない：西平 あかね
他、多数

夏休み子ども教室の様子です

茶道体験

二人一組になり『お菓子をどうぞ』とあいさつ



3B体操



ベルで、ひっくり返しゲームをし、体をほぐしました



お茶を点てる体験をしました。『いかがでしたか？』



上：ボールを転がし腹筋を鍛えました。
左：ベルターで、V字バランス。先生と競争！

10月の館行事・講座予定表

日	曜	午前	午後	夜
1	水	ヨガ教室	生活相談	パソコン教室
2	木	手編教室	おり姫体操	
3	金			
4	土	【里親デー】		(上丘)
5	日			(八日町)
6	月		布あそび	【十五夜】
7	火	料理教室		
8	水	お茶サークル	大野いきいきサロン	パソコン教室 【寒露】
9	木		おり姫体操	生花教室 健康太極拳④
10	金	あじさい会	フラダンス	【目の愛護デー】
11	土			
12	日			
13	月	【スポーツの日】		
14	火	3B体操		
15	水	ヨガ教室	生活相談	パソコン教室
16	木	手編教室	おりひめ体操 スマホ講座	
17	金			
18	土			区長会
19	日	上野・下戸田いきいき人権交流祭		
20	月	★すくすく広場	布あそび④	
21	火		絵を楽しむ会	
22	水	お茶サークル	生活相談 【読書の日】	パソコン教室 (上戸田)
23	木	みんなで歌う会	おり姫体操	健康太極拳④ 【霜降】
24	金		フラダンス	
25	土			
26	日	市長・市議会議員選挙		
27	月	【読書週間】		
28	火	3B体操		(西嶋)
29	水	生活相談		
30	木			
31	金			

神無月の【暦】を記入。

★は講座日を変更、(町名)は町別学習会予定日です

※パソコン教室、ギターサークル生募集中



《相談》 津万地区のみなさんを対象に生活・人権・教育などの相談を随時行っています。相談時間は、午前9時～午後5時45分です。お気軽にご相談ください。

《図書室》 人権・同和教育関係・一般図書一般小説・趣味の本・絵本などをそろえて、閲覧・貸出を行っています。お気軽にご利用ください。

《大野隣保館よりお知らせ》

大野隣保館では、講座について、皆様のご意見、ご要望お待ちしております。Tel.23-2291

編集後記：▼今月も各地で大雨による水害、竜巻等が起き、一瞬にして多くのものを奪う甚大な被害をもたらしました。異常気象に伴い、自然災害のリスクは、日本中どの地域であっても高まっています。▼9月5日の教養講座生研修会では、各家庭で3日分の水や食料を備蓄することの大切さ、家族に乳幼児や高齢者、食物アレルギーや慢性疾患がある場合は、それぞれに合わせた非常食を用意すること、パッキングの調理方法等を教えて頂き、支援物資や誰かがなんとかしてくれるだろうと、心のどこかで思っていた私は衝撃を受けました。

▼11月2日に、都麻の里さわやか交流祭を開催します。皆様、お誘いあわせの上、ぜひお越しください。(Y)