

くすふれ愛だより 9月号

【発行元】玖珠地区コミュニティ運営協議会（玖珠自治会館） ☎72-1511



有事に備え、日頃からの準備を心がけましょう

巨大地震・台風など、いつ起こるか分からない自然災害には、日頃からの備えがとても大切です。玖珠町役場ホームページで公開されているハザードマップをはじめ、諸団体が発信している災害への心構えを参考に、お住い地区の避難場所や危険箇所、準備しておく目安となる日用品等の再確認をお勧めします。玖珠町のハザードマップ冊子版は自治会館にも置いてありますので、事務所窓口にお尋ね下さい。



一週間の自主避難を想定した食事の工夫と備えの例

冷蔵庫・冷凍庫の食材を活用

1～2日目

冷蔵庫に食材を買い置きし、冷凍庫にもご飯や食パン、野菜、冷凍食品等の備蓄を。

食パンや野菜等は自然解凍により食べる事も可能。

停電時、クーラーボックスや保冷剤等を活用して食材の保存を。

調理器具の備え

カセットボンベ1本で約60分使用可能。

1ヶ月で約15本必要(1日30分使用の場合)。

カセットコンロ・ボンベ
停電時等、冷蔵庫の食材や非常食を調理するために必須。

ローリングストック法で備蓄した非常食を活用

ローリングストック法
定期的(1ヶ月に1,2度)に食べて、食べた分を買い足し備蓄していく方法。食べながら備えるため、消費期限が短いレトルト食品等も非常食として扱えます。

その他備蓄しておくの良いもの

乾麺
(ラーメン・パスタ等)
ゆで時間の短いものを。

缶詰
野菜や果物の缶詰で栄養を。

フリーズドライ食品
(スープ等)
スープ類は食欲が無い時でも摂取可能。

※上記の日数・組み合わせは一例です。ローリングストック法等で1週間分の非常食を備えておくことで安心です。
※1週間分の飲料水、また生活用水も備えましょう。飲料水は1人1日3ℓ×家族分の準備を。

その他のアイデア

乾物
ミネラル・食物繊維の補給を。

漬物
伝統的な保存方法で。

家庭菜園
庭やベランダ等でも活用して菜園を。

※出典 内閣府 HP



玖珠地区人権教育・啓発推進協議会 総会

7月30日(木)、自治会館集会室で、玖珠地区人権教育・啓発推進協議会の令和8年度総会が行われ、23名の参加がありました。昨年度の事業・決算報告に続き、今年度の事業計画案と予算案が承認され、議事終了後は人権啓発作品「ハテナを分かち合い、カラフルを分かち合う」の上映会を行いました。

様々なハラスメントが定義されていく世の中、一人一人が見ている世界・常識が異なるという事を理解し、相手の立場を思いやり想像力を働かせる心の大切さを学びました。

人権イメージキャラクター
人KEN まもる君(左)と、
人KEN あゆみちゃん(右)



総会の様子



夏の思い出 ～塚脇小学校ラジオ体操会

今年も夏休みラジオ体操会が、塚脇小学校グラウンドで8月5日(水)まで行われました。

早朝6時15分の集合時間に合わせ、続々と集まった子ども達と地域住民の皆さんは、音楽に合わせて伸び伸びと身体を動かし、気持ちの良い一日を始めていました。

今年は10日間の実施で、延べ558人の方がラジオ体操会に参加しました。学校運営協議会の皆様、お疲れ様でした。



清々しい空気の中元気よく♪



子育てサロンに遊びに来ませんか？



楽しいおもちゃがいっぱい！おむつ交換のベッドもあります

玖珠自治会館の子育てサロンは、未就学児のお子様を対象に自由に遊んで頂けるお部屋です。天井の高い開放的な空間で、のびのび楽しい時間を過ごしませんか？初めての方もご予約なしで当日からご利用頂けます。ご不明な点がございましたらお気軽にお問合せ下さい。

※土日・祝日・事務所がお休みの時はご利用頂けません。

THANK YOU

地域の方からおすそ分け ～いつもありがとうございます😊

ご自宅で野菜を作られている方が、時々おすそ分けを持ってきて下さいます。育てたお花を株分けして下さる方、折り紙作品を持ってきて下さる方、皆さん「よかったらどうぞ」「食べこなさんき手伝って」「喜んでもらえたら嬉しい」そう仰る笑顔に、いつも元気を頂いています。素敵なおすそ分けと温かい気持ちを、いつもありがとうございます。



守れ、伝統の灯！塚脇地蔵講開催

毎年8月24日・25日に行われ、130年以上の歴史を誇る塚脇地蔵講。昔は来訪者同士がすれ違うのも困難なほど賑わっていたそうです。地域の少子高齢化が問題となって久しいのですが、伝統の灯を受け継ぐべく、塚脇地区の皆さんが今年も趣向を凝らした作品を披露して下さいました！詳細は来月号でお伝えします。



自治会館はミニオンで参加☆

今年の自治会館マルシェは、 11月21日(土)開催予定です!

ステージ出演者募集

地域で活躍する皆さんの発表の場です。
歌やダンス、楽器演奏、舞踊、詩吟など、
ジャンルを問わず募集します!

- ・個人・団体は問いません
- ・出演時間は1演目5分程度、
2演目まで応募できます



※応募多数の場合は変更になることがあります

応募締切

9月11日(金) 16:00まで

お問い合わせは事務所まで
お気軽にお声掛けください

写真コンテスト開催

テーマ

《私のイチ押し@玖珠》

※下記の専用応募用紙で
ご応募下さい

- ・応募資格 玖珠町在住もしくは住民票がある方
- ・玖珠町の大好きな場所・食べ物・景色などなど、
専用応募用紙を添えて **A4 サイズに印刷した写真**
を窓口までご持参ください。マルシェ開催時にシ
ール投票を行い、グランプリを決定します。

賞品

グランプリ 1作品 精肉商品券1万円分
準グランプリ 2作品 お食事券3000円分
参加者全員に記念品プレゼント!

応募締切 10月9日(金) 16:00まで

※1人2作品まで応募できます

※自治会館使用欄
作品番号

写真コンテスト専用応募用紙

写真についての説明

氏名 _____ 年齢 _____ 歳

住所 〒 _____

電話番号 _____

応募作品数 1・2 作品の返却 希望・希望しない

※返却希望の方は、11月24日(火)以降、事務所窓口までお越しください

切り取ってご使用下さい



オレンジカフェくす in 玖珠自治会館

8月6日のオレンジカフェは、涼し気な魚釣りゲームをしました。クリップの付いた魚を磁石付きの釣り竿で釣り上げます。紐が揺れて釣るのが難しい中、たくさん魚を釣り上げると歓声が起こりました。毎日暑い日が続くため『夏バテ予防ミニ講話』や認知症予防の体操なども行いました。

オレンジカフェは子供から高齢者までどなたでも参加できます。ご近所の方も誘い合わせの上、皆さまでご参加ください。



今後の予定: R8年9月3日(木)
10時から玖珠自治会館にて 参加費 100円
《お問い合わせ先》
玖珠町地域包括支援センター ☎77-2056

9月行事予定表



1	火	ハツラツ健康体操教室 10:00～
2	水	見守り隊塚脇地区1班・3地区1班
3	木	オレンジカフェ 10:00～
4	金	
5	土	
6	日	
7	月	
8	火	
9	水	見守り隊塚脇地区2班
10	木	
11	金	折り紙教室 13:30～
12	土	山路踊り保存会 19:30～
13	日	
14	月	
15	火	
16	水	見守り隊塚脇地区3班・3地区2班
17	木	子育てサロン みんなで遊ぼうの日
18	金	
19	土	
20	日	
21	月	
22	火	
23	水	
24	木	
25	金	
26	土	
27	日	あそぼーや 10:00～
28	月	
29	火	
30	水	

今月の新刊

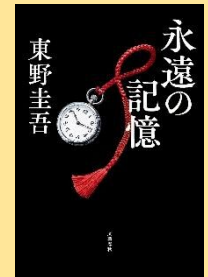
- ・貸出し希望の方は事務所までお願いします。
- ・貸出し期間は2週間です。
- ・夜間・休日等、事務所が休みの時はご利用頂けません。



青天～アオテン
若林 正恭



成瀬は天下を取りに行く
成瀬は信じた道をいく
宮島 未奈



永遠の記憶
東野 圭吾

～子育てサロンだより～

平日 9:00～16:30 まで、未就学児のお子様を対象に自由に遊んで頂けるお部屋です。初めての方も当日からご利用頂けます。お気軽にお問合せ下さい。

(お問合せ TEL:72-1511)

9月17日(木)は、
『みんなで遊ぼう』の日だよ♪

9月見守り隊

水曜日 14:30～

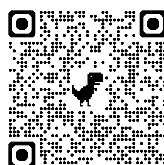
《塚脇地区》	《大隈・山田東・山田西地区》
1班 2日	1班 2日
2班 9日	2班 16日
3班 16日	《小田・山浦地区》
4班 祝日お休み	各地区見守り実施

見守り隊員の皆さん、いつも子ども達への温かい見守りをありがとうございます。まだまだ強い日差しが続きます。熱中症対策と水分補給に留意されつつ、活動をお願いします。

9月ですね！お久しぶりの
あそぼーやは、27日(日)
開催予定ですよ～！！



ふれ愛だより HP 版は
こちらの
QRコード
からご覧
下さい。



LINE オープンチャットはこちら！