

# 夢に向かってJUMP!! 未来へ羽ばたけ! 泉っ子



3月2日、泉公民館でたかのす学級アルバムづくり・閉講式を行いました。たかのす学級生6人は今年度の活動を記録した写真を思い思いにアルバムに貼り付け、世界に一つしかないオリジナルのアルバムを作成しました。完成後は一人ずつアルバムを披露し、楽しかった活動を懐かしんでいました。閉講式では高田館長より一人ひとりに修了証が手渡されました。四月からはいよいよ中学生。今か

# しずみ

発行所  
鬼北町立泉公民館  
鬼北町岩谷 275  
発行人 二宮恵一  
電話 47-0353

いろいろな夢に向かって進んでいく中で、時にはつまづくこともあるかもしれないけれど、そんな時は友達や先生方そして地域の方々のことを思い返してみてください。きっと君たちの力になるはずです。



太鼓教室



野外キャンプ



切り絵教室



泉貨紙教室



もちつき



しめ飾りづくり教室



交流クローケー大会



思い出アルバムづくり



閉講式

## クッキング教室

2月13日、泉公民館で生涯学習講座「クッキング教室」を行いました。当日は受講者8人が山本静子氏の指導により「小松菜入りつくねの照り焼き」など3品を調理しました。また、今回はバレンタイン前ということもあり、オーブンを使って「ガトーショコラ」も調理しました。

調理後は会食を行い、いろいろな話に花を咲かせていました。今回調理したレシピは公民館ロビーに掲示しておりますので興味のある方はぜひ足をお運びください。



【今回のメニュー】

- ① 小松菜入りつくねの照り焼き
- ② 大根とハムのチーズ焼き
- ③ ガトーショコラ



【今回のメニュー】

- ① 青ねぎたっぷり鶏すき
- ② 蒸し豆腐の中華だれ
- ③ 大根のゆずドレッシング



## 男の料理教室

2月20日、泉公民館で生涯学習講座「男の料理教室」を行いました。当日は受講者8人が山本静子氏の指導により「青ねぎたっぷり鶏すき」など栄養満点の料理3品を調理しました。今年度3回目ということもあり、受講者もさすがに慣れた手つきで調理し、早々と料理を完成させました。来年度も引き続き本教室の開催を予定しておりますのでたくさんの方の参加をお待ちしております。レシピはクッキング教室同様、公民館ロビーに掲示しております。

## 健康料理教室

2月7日、泉公民館で老人クラブ泉支部「健康料理教室」を行いました。本教室は鬼北町老人クラブ連合会の助成を受け実施しており、健康管理や食生活の見直しを図ることを目的としております。当日は老人クラブ泉支部会員17人が参加、鬼北町保健介護課の職員が考案した健康料理「ぶり天」や「キャベツのごま酢あえ」等計4品をそれぞれの班に分かれて調理しました。調理の説明では真剣に保健介護課職員の話に耳を傾け、その後の調理では和気あいあいとした雰囲気の中で交流を深めました。完成後は参加者全員で会食を行い全員で作った料理に舌鼓を打っていました。今回調理したメニューの一部を下記に載せておりますのでぜひご家庭でも作ってみてください。

ぶり天 (材料4人分)

ぶり4切れ (240g)

A オイスターソース・しょうゆ・酒 各小さじ1. 1/2

砂糖小さじ1/2、おろしにんにく1片分

B 卵1個、ごま油小さじ2、片栗粉大さじ1

サラダ油適量

(付け合せ) レタス、ミニトマト



【今回のメニュー】

- ① ぶり天
- ② キャベツのごま酢和え
- ③ のっぺい汁
- ④ ふかしまんじゅう

－作り方－

- ① ぶりは1切れを3～4等分のそぎ切りにする。Aをからめて30分ほどおく。
- ② ボウルにBを入れてよく混ぜ、衣を作る。
- ③ ①のぶりの汁気を軽くふき、②の衣をからめる。
- ④ フライパンに油を2cm深さまで入れて180℃に熱し、③のぶりを入れ、カリッとするまで2～3分揚げる。
- ⑤ 器に盛り、レタス、ミニトマトを添える。 ※あれば、かぶの漬物など添える。

# 地震だ！！ ～その時に備えて～



3月11日、東日本大震災発生から8年が経過しました。近いうちに発生が予想される南海トラフ地震。不安だからこそ、日頃から準備・対策をしておく必要があります。家庭でできる地震対策を一部まとめましたので、家族の安全を守るためにも再度確認をしてください。

## ★家屋の耐震診断を受けておく！！

自治体を実施する家屋の耐震診断を受け、自分の家の耐震強度を確認しておきましょう。対象は昭和56年5月31日以前に工事に着手した住宅です。もしも耐震強度が足りない場合にはなるべく早く耐震補強を行うなどの対策をしましょう。また、家屋と同時に塀の耐震性についても確認しましょう。

## ★火災にも備える！！

大地震と連動して発生し、多くの人の命を奪うのが火災です。以下の対策をして大地震の際の防災にも備えましょう。

- ▲消火器を備え、操作方法を確認しておく
- ▲普段使用しないコンセントは抜いておく
- ▲火災警報器を設置する
- ▲電気設備には漏電防止機器を備える

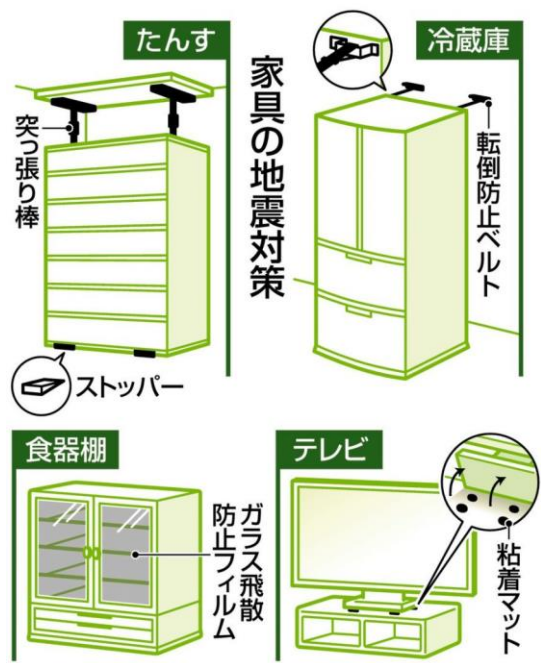
## ★家具の配置や転倒防止の工夫をする！！

地震の際の、家具の転倒や落下が原因でケガをする人は、ケガ人全体の30～50%を占めています。危険性の低い家具配置を心がけましょう。

- ▲居住空間と収納空間を分ける
- ▲家具のレイアウトを見直す
- ▲家具の転倒や落下防止の対策をする  
(ストッパー、つっぱり式器具等で固定)

## ★備蓄品・非常持出品を用意する

地震が発生すると、普段どおりの生活ができなくなる可能性があります。数日間生活できるだけの備蓄品を備えておきましょう。目安としては、支援物資が届くまでの最低限3日程度の水や食料を保管しておきます。(健康維持に必要な1日の水分量は成人男性：約3.5ℓ、成人女性：約2.5ℓ、子ども：約1.5ℓ)



## ★最低限必要な防災グッズ

- ▲リュックサック（手揚げバッグではなく、両手が空くリュックサック）
- ▲飲料水（一般に市販されているペットボトルは賞味期限が短い）
- ▲非常食（非常食こそ安全なものを選ぶ）
- ▲手回し式ラジオライト（手回し充電かつ本体に蓄電できるタイプのもの）
- ▲ホイッスル（防災グッズの中で一番大事だと言われることもある）
- ▲アルミブランケット（コンパクトにまとまるため、防災リュックにいれても場所をとらない）
- ▲簡易トイレ（仮設トイレが設置されるまでの間は必需品）
- ▲ウェットティッシュ（アルコールフリーであれば顔や口元も拭える）
- ▲レインコート・タオル（優先順位は傘ではなくレインコート）
- ▲現金、身分証明書（通帳、印鑑よりも身分証）

# 新刊情報



読書の秋とはよく言いますが、春にのんびりと読書を楽しむのも良いものですね。泉公民館図書室には本がたくさんありますので、ぜひ借りに来てください。

今回、泉公民館に新たに購入した本の一部を紹介いたします。今後も随時、図書の購入を予定しておりますので、読んでみたい本やお薦めの本がありましたら、泉公民館までご連絡ください。また、事務所前に新刊コーナーを設置いたしましたので、ご来館の際にはぜひ足を止めて見てください。



宝島 (真藤順丈)

第160回直木賞受賞作品。奪われた「故郷」を取り戻すため、少年少女は立ち上がる。米軍統治下の沖縄を嵐のように駆け抜ける、青春と革命の一大叙事詩!!



平成くんさようなら (古市憲寿)

平成が始まった日に生まれた、29歳。社会学者・古市憲寿の初小説。安楽死が合法化された現代日本のパラレルワールドを舞台に、平成という時代と、いまを生きるこの意味を問い直す、意欲作!



みんなそれぞれ (tupera tupera)

はりきってあるく、うなだれてあるく、ふまれないようあるく……。同じ言葉でも、表現はそれぞれちがうもの。シンプルな言葉が、おしゃれでクスツと笑えるイラストでにぎやかに動き出すユニークな絵本。言葉の楽しさを知り、好奇心を育む一冊。



日本史探偵コナン11 明治時代 (青山剛昌)



日本史探偵コナン8 戦国時代 (青山剛昌)

タイムドリフターは12の時代に散らばった「時のイシ」を集める任務に就くこととなります。ハラハラ、ドキドキ、ピンチにっぐピンチ。笑いも満載！コラムもふんだん！時代ごとに1巻完結するので、全巻をつらぬくひとつの物語にもなっています。

## ご寄附御礼

☆泉自治会へ

福岡 敏明 様 (上川)

甲岡 秀文 様 (小西野々)

ありがとうございました

## 4月・5月の行事予定

4月		5月	
2日	泉自治会区長会	10日	ふれあい農園事業播種・箱苗づくり
5日	泉自治会連絡協議会	12日	泉地区統一環境美化デー
11日	泉自治会総代会	16日	ふれあい農園事業トンネルづくり
16日	泉自治会体育部会		老人クラブ泉支部クロッケー大会
17日	老人クラブ泉支部役員総会	17日	泉自治会連絡協議会
18日	泉大運動会実行委員会		泉大運動会協議役員会
20日	たかのす学級開講式・太鼓教室	26日	泉大運動会
25日	泉自治会連絡協議会	28日	ふれあい体験学級クロッケー大会

※あくまで予定ですので、急遽日程が変わる場合があります。

## 編集後記

「平成が戦争のない時代として終わろうとしていることに心から安堵している」天皇陛下のお言葉です。次の時代も穏やかで平和な日々が続きますように (恵)