

石崎町の人口&世帯数

人口 2,873人 前月比▲11人
 世帯数 1,323世帯 前月比▲2世帯
 (令和4年12月31日現在)

マンスリー

まいどさん 2月号

【協議会だより】

令和5年2月号《第59号》

発行：石崎地区まちづくり協議会

(石崎地区コミュニティセンター内)

TEL: 62-2835 FAX: 62-2965

E-mail: c-ishizaki@wine.ocn.ne.jp

日	月	火	水	木	金	土
3/5 (休)	3/6 (休)	3/7	1	2	3	4
会報「燈台10号」発行 (余技教室・貸館) (福祉会館)			あいさつ運動7:30 【小】スキー体験学習(5,6年) 【中】3年私立入試、1,2年到達度調査、部活動なし	マンスリー折込み19:30 【小】委員会② 【中】1,2年到達度調査 【浜】お店屋さんごっこ(園児) 【い】火災教室	【中】本とも号 【浜】節分の集い 【い】節分のつどい	【浜】お店屋さんごっこ(虹っこ)
歌	歌	フ習	歌・軽 ひ	聖		舞・太・空
5 (休)	6 (休)	7	8	9	10	11 (休)
	【小】マーチングパート練習	【小】そり体験学習(1,2年)	【民】定例会 【健】ロコモ予防教室 【小】全校集会 【中】部活動なし 【浜】英語教室	【小】地区別授業参観、中学校説明会(6年) 【中】三者懇談①(3年)	【小】マーチングパート練習 【中】三者懇談②(3年)	建国記念の日
歌	歌	フ習	歌・軽 ひ	聖		
12 (休)	13 (休)	14	15	16	17	18
	【中】校務部会(～16日)	【小】本は友だち号 【中】3年期末テスト 【浜】体操教室	【中】3年期末テスト、立志式、部活動なし 【浜】サッカー教室	【高】スカットボール教室 【小】マーチング全体練習 【中】教育相談 【浜】誕生会、移動図書	【中】運営委員会、教育相談 【浜】卒業記念写真撮影	
歌	歌	フ習	歌・軽 ひ	聖		舞・太・空
19 (休)	20 (休)	21	22	23 (休)	24	25
	【小】マーチング全体練習 【中】教育相談	まちづくり協議会役員会19:00 【浜】すもう大会	【健】ロコモ予防教室 【小】図書ボランティア、6年生を送る会 【中】1,2年期末テスト、3年校内テスト、いじめ対応アドバイザー派遣事業、部活動なし	天皇誕生日	防災講演会19:30 【小】第8回PTA運営委員会 【中】1,2年期末テスト、3年校内テスト 【浜】お茶会	
歌	歌	フ習	歌・軽 ひ			舞・太・空
26 (休)	27 (休)	28	3/1	3/2	3/3	3/4
		【浜】体操教室 【い】お誕生会	あいさつ運動7:30	マンスリー折込み19:30		
歌	歌	フ習	歌・軽 ひ			舞・太・空

※新型コロナウイルス感染拡大防止のため、行事が中止または延期になることがあります。ご不明な場合は、直接実施団体にお問い合わせください。

(各種団体)

町 = 町会連合会
 壮 = 連合壮年会
 女 = 女性会
 青 = 連合青年団

子 = 子供育成会
 高 = 高砂会
 健 = 健康づくり
 奉 = 奉燈祭奉賛会

社 = 社会福祉協議会
 民 = 民生児童委員協議会
 い = いやさかクラブ

(余技教室・サークル)

歌 = 歌謡舞踊
 聖 = 石聖会(習字)
 舞 = 舞踊
 手 = 手話

(学校関係)

太 = 和太鼓
 フ = フレッシュテニス
 軽 = 軽体操クラブ
 空 = 武奨館 吉村道場(空手)

(福祉会館)

習 = 子供習字教室
 ひ = ひまわりグループ

(休) = 休館

2月18日（土）スカットボール交流会は、
 コロナ禍のため【中止】いたします。

2/24
 (金)

《防災防犯部会》防災講演会

■時間 19:30～21:00
 ■場所 石崎地区コミュニティセンター 集会室

■内容 講演「(仮)自主防災について」
 講師 石川県防災士 長坂 哲行 氏



☞どなたでも参加できます。防災に興味のある方はぜひご来場ください。



七尾市老人クラブ連合会会長表彰 大根 正男 氏 (東三区)

去る1月19日(木)、第18回七尾市老人クラブ大会に於いて、
 他会員の模範となる日頃の活動を称え受賞されました。

石崎地区の民生・児童委員さんをご紹介します

令和4年12月1日から、民生・児童委員さんが任期満了に伴い改選されました。任期は
 3年で、令和7年1月30日までとなります。新役員と担当地区は、以下のとおりです。

[会長] 達 茂 [副会長] 今井 千恵 [理事] 達 茂

[会計] 石本あさ枝 [監事] 石本すみ江

[代議員] 西田 久男、岩崎 豊

[民生児童委員] 【東一区】 達 茂 (再) 【西一区】 石本すみ江 (再)

【東二区】 野崎 長和 (再) 【西一区】 鍋田 清子 (新)

【東三区】 西田 久男 (再) 【西二区】 石本あさ枝 (新)

【東四区】 藤島 智生 (再) 【西三区】 今井 千恵 (再)

【西三区】 岩崎 豊 (再)



[主任児童委員] 【全 町】 安達 満子 (再)

防災一口メモ

非常用持ち出し袋に何を入れたらいい？

災害発生直後は何よりも自分の身を守ることが大切。
 多くの物を持ち出すことで避難が困難になってはいけません。まず、眼鏡・補聴器・薬など自分の体の一部となるもの。次に、避難をサポートする携帯電話・雨具・ラジオ・救急セット・水・食料などです。

健康まちづくりよりお知らせ

《一富士二鷹三なすび》

徳川家康公が発した言葉、皆さんもご存じですね。意味は諸説ありますが、位の高い武士が好み、どれも高い価値があるものを指しているそうです。なぜナスかと言うと、黒い砂地で育つ折戸ナスは早く出来て、1個がピンポン玉くらいの大きさで、5個で現代の値段では10万円もするそうです。おもしろい格言ですね！！

◆ロコモ予防教室 於：コミュニティセンター
 2月8、22日(水) 午後2時～

☞マスクは必ず着用してください。変更になる場合もあります。

◆ヘルシー&デリシャスメニューをご紹介します

ガパオ炒めご飯 → チリソースやオイスターソースなどで辛味や旨味のベースを作り
 塩分を抑えながら、ごはんと合うしっかりとした味つけになります。

主食 ガパオ炒めご飯 栄養成分 (1人分) エネルギー 505kcal 塩分 2.5g 野菜量 105g

□材料(2人分)

- ・ごはん …… 300g
- ・鶏肉・ひき肉 …… 80g
- ・油 …… 大さじ 1/2
- ・しめじ …… 40g
- ・ピーマン …… 40g
- ・パプリカ(赤) …… 40g
- ・たまねぎ …… 60g
- ・A
 ・チリソース …… 大さじ 1弱 (16g)
 ・オイスターソース …… 大さじ 1弱 (16g)
 ・酒 …… 小さじ 2
 ・砂糖 …… 小さじ 1
 ・濃口しょうゆ …… 小さじ 1
- ・塩 …… ひとつまみ (0.6g)
- ・こしょう …… 少々
- ・バジル …… 少々 (0.2g)
- ・卵 …… 2個
- ・油 …… 小さじ 1
- ・水 …… 大さじ 2
- ・キャベツ …… 60g
- ・レッドキャベツ …… 10g
- ・ドレッシング(和風) …… 小さじ 2(12g)

●作り方(調理時間 15分)

- ①ピーマン、たまねぎはスライスし、しめじは小房に分ける。Aを合わせておく。
- ②鶏肉、野菜の順に炒め塩・こしょうをする。火が回ったところでAを加える。味がなじんだところで、バジルを加えてひと混ぜする。
- ③フライパンを熱し油をひき、卵を割り入れ、周りが少し固まってきたら水を入れてふたをし、目玉焼きを作る。
- ④ご飯に②のをのせ、目玉焼きを盛つける。
- ⑤千切りしたキャベツとレッドキャベツを盛り、ドレッシングを添える。



ひまわりグループ2月の活動予定

日	曜	時間	容	場 所
1日	水	13:30	スカットボール	福祉会館
8日	水	13:30	ゲーム	福祉会館
15日	水	13:30	やさしい体操	福祉会館
22日	水	13:30	能登病院寺カフェ☕	福祉会館

☞新型コロナウイルス感染状況により、中止または変更になることがありますのでご了承ください。