

## 9月1日は 防災の日

1960年(昭和35年)に、災害に対する心構えなどを育成する目的で、9月1日が「防災の日」と制定されました。

年に1度くらいは身近に起こりうるものとして考え日頃の対策を見直してみてもいいのではないでしょうか？

7/8  
土

### 防災講座 非常時の食事作り



新聞紙を利用して食器代わりに



カラーゴムを使って印を！

ポリ袋を使って調理する方法を教えてくださいました  
水を大切に使う



古屋均美先生に防災食を作る際のポイントを教えてくださいました。

- ①リーダーを決める
- ②持ち寄った食材を確認
- ③日持ちのしない物から使う
- ④人数を確認
- ⑤アレルギーの確認※印をつける
- ⑥年齢により硬さを考える
- ⑦寒い時には温かい物を作る
- ⑧衛生を第一に
- ⑨手を汚さない工夫を
- ⑩水を大切に使う

7/30  
日

### 環境美化活動 クリーン活動



朝からとても暑い日でしたが参加頂いた皆様ありがとうございました

おかげさまできれいになりました



8/1.2  
火・水

### キッズコミュニティ なかじま寺子屋

昨年も好評いただきました「なかじま寺子屋」を今年も開催しました。沢山の小学生に参加頂きました。



#### 参加頂いたキッズの声

残り、絵日記だけになった  
やったー！

解らなかった問題が解けた

いっぱい宿題が  
終わった♪



7/18  
火

### 第2回 いきいきコミュニティ



宮西好子先生と椅子に座ったまま出来るストレッチを教えてくださいました。  
体をほぐした後は2チームに分かれてディスコンをしました。  
頭と体を使って楽しい時間を過ごすことが出来ました。

8/22  
火

### 第3回 いきいきコミュニティ



宮西好子先生と椅子に座ったまま出来るストレッチを行って体をほぐした後2人で向かい合ってfrisbeeをしました。  
右・左の手を使って真っ直ぐ向かい合った相手に投げるコツを教えてくださいました楽しい時間を過ごすことが出来ました。

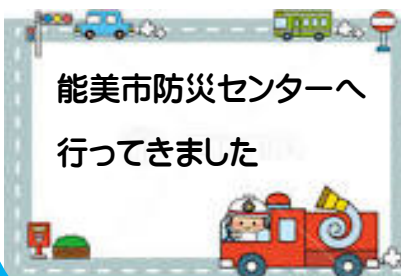
8/3  
木

### キッズコミュニティ 子ども県政学習バス

クルーズ  
ターミナル



能美市防災センターへ  
行ってきました



消火器を使って消化体験



地震体験をしました

### いしかわ動物園



**敬老会**

月日:9月10日(日)  
 時間:12:35~  
 場所:能登演劇堂  
 対象:昭和24年4月1日以前にお生まれの方  
 今年は例年開催の敬老会を取りやめて  
 「北陸文化ノ百花繚乱」を楽しんで頂きます。



地元 お熊甲祭り奉賛会も歓迎の舞で出演します

北陸文化ノ百花繚乱

古典芸能保存会  
アーティストの饗宴

2023.9.10(日)  
 開場 13:00 観劇/舞 13:40  
 開演 14:00  
 入場料: 2,000円(全席自由)  
 当日券: 2,500円

会場: 能登演劇堂  
 〒927-0001 石川県能登町能登1-1-1  
 TEL:0767-66-2323

歓迎ノ舞  
 〈陸ノ章〉  
 天空の七尾城「龍の翼」  
 能登の再興と忠誠を誓った長連龍(高山七人衆)の半生をつづる民謡と映像の朗読劇  
 〈海ノ章〉  
 北前船「北陸三浦ものがたり」  
 場内を北前船に見立て、当時の様子を再現、船乗後継者のナレーションと北陸3県の民謡で紹介する北前船の心旅

主催: 北陸文化ノ百花繚乱実行委員会  
 実行部: アーティスト

共催: 高岡音楽の会(高山部)  
 (二部制) 能登音楽の会(能登部)  
 後援: 七尾市 七尾市教育委員会  
 七尾市文化協会 北陸新聞社

**お熊甲祭**

9月20(水)  
 お熊甲祭開催されます♪



**Happy Halloween 2023**

絵画コンテスト  
 作品大募集!  
 おともも! こどもも!  
 用紙サイズ: はがき~ハ切りまで  
 画材: 絵具・クレヨンなど自由  
 9月29日 締め切り



ハロウィンパーティ2023  
 10月29日(土)  
 14:00~16:00  
 協カスタッフ・店舗大募集!

分散型トリック・オア・トリートを予定します

参加募集は別途ご案内いたします☆彡

**そくさい会**

月日:10月11日(水)  
 時間:10時~12時(会食有り)  
 場所:中島地区コミセン ホール・調理実習室  
 内容:10:00~11:00スカットボール交流  
 11:00~11:30健康について坂野様(栄養士)  
 11:30~12:00会食  
 申込:中島コミセン ☎66-0330桑原まで  
 締切:10月5日(木)  
 費用:無料



主催:健康まちづくり推進連絡会  
 共催:中島地域協議会

**健康ふれあいデイ**

月日:10月16日(月)  
 時間:8:00出発  
 内容:北陸三十六不動尊霊場めぐり  
 行先:①長楽寺(中能登町能登部)



- ①正覚院(羽咋市寺家町)
- ②常住院(志賀町高浜)
- 昼食(志賀町高浜)
- ③松尾寺(志賀町町居)
- ④宝泉寺(輪島市門前)

定員:20名  
 締切:9月20日(水)

参加費:5,000円

御朱印  
 必要な方は  
 申し込み時にお伝えください



**防災フェスタ2023 講演会のご案内**

月日:10月29日(日)  
 時間:10:00~11:30  
 場所:中島地区コミュニティセンター 多目的ホール  
 講師:池津 勝教(いけづまさのり)  
 内容:「どうなるの?石川のお天気!」  
 ~気象変動の災害に備える~



NHK金沢放送局の  
 気象キャスターとして  
 「かがのとイブニング」  
 「じわもんラジオ」  
 に出演中。

※参加費無料

~スマイルサロンのお知らせ~

- \*9月15日(金) 熊木分館  
 【笑いヨガ】  
 講師:谷内 優氏
- \*10月13日(金) 中島体育館  
 【ニュースポーツを体験しよう】  
 グランヤード・カーリング・クリスピーなど  
 午後2時~3時30分 (レクリエーションと茶話会)  
 参加費 100円(おやつ代)



申込み:中島地区社会福祉協議会 ☎66-1756

**健康アップ講座②**

月日:10月31日(火)  
 時間:14:00~15:30  
 場所:中島地区コミセン 和室  
 講師:管理栄養士 橋本良子先生  
 内容:1.血圧・握力測定、フレイル  
 2.管理栄養士による栄養講座  
 3.個別相談

ご注意ください  
 会場が変更になっております。

