月の講座予定				
B	矔	講座名		
1	火	休館日		
2	水	Kids English・フラダンス		
3	木			
4	金	池田古文書解読·英会話		
5	土	絵画・社交ダンス		
6	B			
7	月	折/紙·手話学習		
8	火	休館日		
9	水	出張型運転免許更新·太極拳		
10	木	いけ花・書道		
11	金	休館日(山の日)		
12	土	俳句・カラオケ		
13	B	Mr. ************************************		
14	月			
15	火	休館日		
16	水	きりえ		
17	木	素敵にソーイング・阿波おどり		
18	金	英会話		
19	土	絵画・俳句・社交ダンス		
20	B			
21	A	和紙ちざい絵・シニアのためのスマホPC		
22	火	休館日		
23	水	出張型運転免許更新・太極拳・フラダンス		
24	木	書道		
25	金	英会話		
26	土	木彫り		
27	B			
28	A	ティスコン・手話学習		
29	火	休館日(昭和の日)		
30	水			
31	木			

M- (

	FORMERE				
I	B	矔	講座名		
	1	金	池田古文書解読·英会話		
	2	土	絵画・社交ダンス		
1L	3	B			
] [_	4	A			
	5	火	休館日		
11 ,	6	水	Kids English・フラダンス		
	7	木			
T.	8	金	英会話		
16	9	土	木彫り・俳句・カラオケ		
	10	B			
1	11	A	折り紙・シニアのためのスマホ・手話学習		
1	12	火	休館日		
1	13	水	出張型運転免許更新·太極拳		
1	14	木	いけ花・書道		
1	15	金	英会話		
	16	土	絵画・俳句・社交ダンス		
	17	B			
1	18	A	休館日(敬老の日)		
1	19	火	休館日		
2	20	水	健康と食事・きりえ・フラダンス		
2	21	木	素敵にソーイング・阿波おどり		
2	22	金	英会話		
2	23	土	休館日(秋分の日)		
	24	B			
12	25	A	ティスコン・和紙ちぎり絵・手話学習		
2	26	火	休館日		
	77	ak	<b>中20刑道标名范围新。 大场</b> 拳		

|27||水||出張型連転免許更新・太極拳

| 土 | 木彫川・公民館クラブ

|28| 木 |書道

金 英会話

29

30

# ちゅうおうKominkan

三好市中央公民館 第23号

2023年8月1日発行 TEL 72-3700

いよいよ今年は徳島の夏が戻ってきます。いけだ阿波おどりも8月14日から3日間開催されることになりました。 様々な規制もなくなり通常通りの開催となり、池田のまちが「ぞめきのリズム」に包まれます。へそっこ公園や、町内 −円あちらこちらで繰り広げられる演舞。今からとても待ち遠しいですね。踊り子たちとー緒<mark>に、</mark>熱いお盆をお楽しみ

8月は葉月ともいい、8日には立秋を迎えます。まだまだ猛暑の中ですが、暦の上では秋が始まり、空には「いわし 雲」や「うろこ雲」など秋の兆しが見え始めます。と同時に、夏の疲れが出始める頃です。くれぐれもお体に気をつけ てお過ごしください。

# **V/////**

「健康と食事」講座

長い間公民館講座として続けられてい る「健康と食事」講座。

毎月ご家族の健康を考え、旬の食材を たくさん使い、数種類のおかずを作っ ていらっしゃいます。

これだけのレシピを考えられる講師の 大西善子先生。やさしい口調とお人柄 で毎年人気の講座です。写真は7月の 食事です。どれも美味しそうでした!





### 防災ワンポイント

# ↑ ガスボンベを備蓄しよう!!

<ガスボンベ1本の燃焼時間はどのくらい?>

|ガスコンロやガスの消費量によって異なりますが、目安としては3.5kw(3,000kcal/h)コンロの場合、連続燃焼時 間は強火で約1時間です。

<備蓄はどのくらい必要?>

ガスの気化および沸き上がり時間は気温によって大きな影響を受けるため、必要な本数が変わります。

#### ・*気温10*℃ 大人2人分

「食事作り」

パックご飯

パックご飯 (1日3回)

約0.6本

熱湯で温める 温かい飲み物 殺菌、洗浄のための

レトルト総菜 250cc お湯を沸かす

約9.1本

(ガス消費量/約2,240g)

約1.3本×7本

(1日3回) (1日3回) (1日3回) 約0.7本 約0.2本 約0.4本

#### • *気温25℃* 大人2人分 「食事作り」

熱湯で温める温かい飲み物 殺菌、洗浄のための レトルト総菜 250cc

(1日3回)

約0.1本

お湯を沸かす

約0.9本×7本

約6.3本

(1∃3回) (ガス消費量/約1,610g) 約0.2本

くどのくらい低い温度で使える?>

ガスボンベは、目安として5℃を下回ると気化しにくくなり、0℃以下になると使えません。 ただし、ガスボンベによっては低温下でも使用できるものもあります。

#### く保管方法>

ガスボンベの寿命は、容器の寿命ですので、保管状態が悪いと早く容器が劣化し、使用期限内でも使わない方がいいで しょう。長く使えるようにするためには、保管方法が重要です。

- ・気温変化の激しい場所の保管…冷房や暖房などで気温が大きく変化する場所は、容器の結露や水滴で錆びる可能性が| ある。湿気が多い場所も早く錆びる可能性がある。容器は鉄でできているので、錆びると容器の一部が劣化し、ガス漏 れする危険がある。
- 直射日光に当たらないところで保管…直射日光が当たると、容器内部のガスが膨張し、容器が破裂する危険がある。
- 外から圧力をかけない…外から圧力をかけると、容器が変形しガスが漏れる危険がある。

西部防災館防災講座資料より抜粋

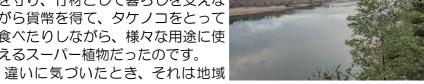


## vol.3 ジオパークのいいところ

こんにちは。ジオパーク推進室です。前回は日本全国で46の地域が ジオパーク活動をしていることを述べました。多くの地域が「ジオ パーク」というプログラムを活用しているのですが、ジオパークのい いところとは一体何なのでしょうか。

三好地域は古くから多くの人が行き交う交通の要衝でした。そのよ うな地域ですので、みなさんの中には他の地域や他県の人々との交流 に慣れていらっしゃる方もいると思います。他の地域の方と話してい るとき、「おや、自分たちが食べているものと違うぞ」「自然環境が 違うな」とさまざまな違いに気付くこともあると思います。私はとい うと、他県出身であるので、自分の出身地とのいろいろな相違点に気 付かされます。Vol.1で写真紹介した吉野川の竹林もそうで、私の

育ったところでは吉野川のような大 規模な竹林はありませんでした。今 は生えすぎていて見栄えが悪くなっ ているかもしれませんが、昔は「水 害防備林」として水害から命や財産 を守り、竹材として暮らしを支えな がら貨幣を得て、タケノコをとって 食べたりしながら、様々な用途に使 えるスーパー植物だったのです。



資源として生かすチャンスが到来し

地域資源の例(吉野川の竹林)

たと言えます。その資源を「まだその時 でない」と寝かせておくのも選択肢の一つですし、「何かに使いた い」と活用の道を探るのも一つです。そして「何かに使いたい」と 思ったときに、様々な人と話し合え、情報交換し、地域のためにより 良い(持続可能な)使い方を模索できるのがジオパークのいいところ なのです。

ジオパークは、ネットワーク活動を大事にしており、他地域も含 め、地域に関わる様々な人が繋がり、集まることができるプラット フォーム(基盤)です。私はタケの生態に関しては多少詳しいです が、それを観光に活かしたり、農業に活かしたりするノウハウは持っ ていません。ですが、ジオパークではそれらが得意な人々と繋がるこ とができ、一緒に活動し、地域資源として活かしていく取り組みに挑 戦できます。気付かれていない資源や、当たり前と思って見過ごされ ている資源はたくさんあります。それらに気付いたとき、その「気付 き」を誰かと共有してもらうのも、その地域の将来に繋がります。

ジオパークは"ジオ"なので、地質遺産だけを扱うのか、と思われ る方もいらっしゃるかもしれません。しかし、ヒトを含め、生き物の 営みは大地、そして地球があってこそのものです。ゆえにほとんど全 てのものを扱えると言っても過言ではありません。もし、地域のこと で他の地域との違いに気付いたことがありましたら、ぜひ一緒に活動 していきましょう。

ジオパーク推進室 生物・生態系担当専門員 福井 智香子

7月8日(土)、浦泉恵美さんを講師にお招きし、「ハワイア ンコード講座」を開催しました。専用のネットにハワイアン コードと呼ばれるテープを編んでいきます。ポイントはテープ が切れないように、力の加減に注意すること。

夏にぴったりなゴールドが素敵なカードケースの完成に参加者 も大満足。カードだけではなく、ちょっとした小物も入れるこ とができるので、使うのが楽しみですね。





細かい作業を丁寧に進めます

#### ゴールドカラーがおしゃれです♪

## 新規正規講座「初心者のための絵手紙講座」がスタートしました!





1回の公民館クラブから始まった「絵手紙」 その楽しさに魅了され、受講生の方から「ぜひ講座にしてほし い。」とのお声をいただき7月より正規講座としてスタートす ることになりました。受講生全員がそのまま入会してくださり、 趣味や生きがいとして続けられます。まだ少しお席が空いていま す。一緒に楽しみませんか。

# 9月 メイクアップ講座 ~アイブロウ編~

お顔の印象は眉で決まると言われています。ひとりひとりに合った 眉の描き方を教えていただき、メイクを楽しみませんか。 皆さまのご参加お待ちしています。

講 師:藤原 ゆき さん(東みよし町在住)

日 時: 令和5年9月30日(土) 13:00~15:00

場 所:三好市中央公民館 2階 第1会議室

材料費:1,000円程度

(講座で使用するメイク道具をお持ち帰りいただきます。)

準備物: お手持ちのお化粧品(アイブロウパウダー・ペンシル、 アイシャドウなど)、お化粧道具(置き鏡やブラシ)

定 員:8名

受付開始:8月21日(月)

眉メイクに関する お悩み解消

### 夏休み親子で作ろう電子工作 ~おくびょうなくも~

7月22日(土)、西村宏昭さんを講師に招き、毎年恒例の夏休み親子講 座を開催しました。今回は、マイコンで動く工作。音に反応して、クモが 移動します。当日は、市内の小学4年生から6年生の子どもたちと保護者 の方が参加くださり、親子で楽しい時間を過ごしました。

子どもたちは、講師の説明に目を輝かせ、完成した作品を嬉しそうに動か していました。今回の作品は、徳島県プログラミングコンクールに応募し ます。入賞でき、子どもたちの自信につながればいいですね。結果が今か ら楽しみです。





## 西祖谷八幡獅子太鼓







5月22日(月)中央公民館大ホールにおいて、三好市文化協会総会が 開催され、アトラクションで西祖谷の八万獅子太鼓が披露されました。 当日は、八幡獅子太鼓保存会5名の皆さんがおいでくださいました。太 鼓のリズムに乗って獅子が軽妙に舞う姿を見せてくださり、とても貴重 な体験となりました。西祖谷には昨年ユネスコ無形文化遺産「風流踊り」 に認定された祖谷の神代踊もありますが、どちらも後継者不足が深刻だ とお話されて「だれか助けて~」との言葉で締められていたのが印象的





おしらせ

11月市民大学の日程が変更になりました。 **11月23**日(祝木) 13:30~

