

防災と地域安全は「いつもの生活から」

ひがしちょう空間防災講座 3

もしもの時の備蓄は量が多くなり、購入も管理もたいへんになりがちです。そんな備蓄こそ、普段の生活用品と兼用できるとよいですね。備えを上手に使いながら、常に新しいものに取り換えていく「常災兼備」という考え方が注目されています。

- 非常用食品を普段の食事と一緒に食べる。缶詰や乾物を使った惣菜を加える。
- 備蓄だからといって非常用食品や缶詰、水を目の届かない場所にしまい込まない。
- 水は3日分、1人約10リットルを備え、常に入れ替えながら普段の生活で使う。

都民の備蓄推進プロジェクトでも「日頃から自宅で利用しているものを少し多めに備えておくことで発災時にも自宅で当面生活することが可能になる」と紹介しています。パンフレットはこちら。
http://www.bousai.metro.tokyo.jp/_res/projects/default_project/_page_/001/003/554/002.pdf

9月・10月・11月の高齢者学級

くいのみ学級



野田市
歴史散歩



トルコ
文化センター

秋以降も「実践と教養 生き生きとコミュニケーション」をテーマに、ワクワクとドキドキにたくさんチャレンジしました。

お酒との上手な付き合い方で作ったカボス酒は、それぞれの家で熟成中です。伝統文化見学として貫井北町にある結城座を訪ね、380年にわたる伝統と芸能の奥深さに驚嘆しました。古くて新しい紙切り遊び・紋切りでは、部屋が静まり返ってしまうほど集中して作品づくりに取り組みました。小金井関係では、日々の暮らしの中にある「なぜ？」や「なんだろう？」の積み重ねから市の歴史の一面を振り返ったり、市の財政分析を行いました。野外研修では横浜方面工場見学【一番長い自動車会社と一番新しい自動車会社】、野田市歴史散歩【醤油が作ったまち、市民が案内するまち】を見学しました。国際関係では、中東・異文化理解の座学のと、イスラム教のモスクを訪問しました。

12月に募集の講座 1月から2月に実施される講座です。お見逃しなく！

市民講座 やさしく学ぶ 日本経済と暮らし

日本経済の現状と課題などをわかりやすくお話いただきます。また、一緒にこれからを考えます。
○午前10時～正午

日程	内容	講師
1月20日(金)	戦後の世界経済を振り返る	松川誠一さん (東京学芸大学教授)
2月3日(金)	世界と日本の経済関係を考える	
2月17日(金)	日本経済の現状と暮らしを考える	

HAPPYコンサート ～みんなの音楽会～

キーボードと打楽器の魅力あふれる演奏会。一緒に素敵な演奏会にしてみませんか。
○午前10時30分～11時30分

日程	内容	講師
1月13日(金)	参加型コンサートへ集合！ 手拍子、足拍子でリズム体験！！	崎村 潤子さん (打楽器奏者) 崎村 夏彦さん (フルート奏者)

ほぐしてゆったりリフレッシュ&リラックス 毎日をぎげんに過ごす魔法

身体をほぐして、気持ちをゆったりさせて、ごきげんになれる力をUPさせましょう。
【保育つき 要相談】
○午前10時～正午

日程	内容	講師
1月18日(水)	身体をやさしくほぐしてリフレッシュ	菊地美里さん (ヨガインストラクター)
1月25日(水)	気持ちをゆったりさせてリラックス	田副真美さん (臨床心理士)

【お申込みは…】12月16日(金)から、電話あるいは直接、公民館東分館(☎042-384-4422 東町1-39-1)へ。

公民館東分館休館日 12月6日(火)、20日(火)、29日(木)～1月3日(火)

小金井市東町1-39-1 東センター/公民館：042-384-4422 / 図書館：042-383-4550
第16号 12月号 平成28年12月1日発行 編集・発行：NPO法人市民の図書館・公民館こがねい

ひがしちょう空間

<http://east.ntk-koganei.org/>

https://twitter.com/npo_higashi