



うきは防災だより No.32

市民協働推進課 ☎75-4982 / 防災ネットワーク・うきは ☎090-4985-1124

～共助の心得～

地域のみんで助け合おう 地域の被害を少なくするためには、皆さんの協力が必要です

①自主防災組織の活動に積極的な参加を!

自主防災活動は役員のためのものではありません。みなさんの「参加と協力」が大切です。

②いざという時の「支援関係」を確認しましょう。

避難の支援が出来ますか？支援が受けられますか？心配な方は、地域の方に相談しましょう。

③防災訓練やその他の催し物に積極的に参加しましょう。

参加することにより、問題点や改善点が見えてきます。

防災クイズ 浸水などで避難するタイミングで適切なものはどれでしょうか？

- ①気象情報が出てから
- ②避難情報が出てから
- ③自分が危険と感じたとき

答え 避難情報が発令された時はそれに従いますが、発令されていなくても自ら危険と感じたときは、避難情報等の発令の如何に関わらず避難を開始してください。

防災カフェ

日時:12月16日(金) 13:30～

場所:るり色ふるさと館

- 「今年の災害に対するあなたの反省は？」
- みんなでトーク(話題:自由)

ためになる話題が沢山です。

お誘いあってお越しください。



健康料理教室

保健課食育・健康対策係 ☎75-4960

市の食育事業の取組みとして、うきは市食生活改善推進会の指導の下「健康料理教室」を開催します。

テーマは、「忙しい師走に冬野菜たっぷりの簡単メニュー!!」です。料理初心者の方も作れるお料理にチャレンジしてみませんか？お申込みお待ちしております!!

12月15日(木) 10:00～12:00頃(受付 9:30～)

御幸コミュニティセンター1階 調理実習室

～メニュー～

- ・豚肉と千切り野菜のフライパン蒸し
- ・白菜の簡単クリーム煮
- ・山かけほうれん草・大根もち(みたらし味)

募集人数:20名 (※定員に達し次第、締切)

申込締切:12月12日(月)まで

参加費:300円

調理講師:うきは市食生活改善推進会

耳納ねっと!の料理教室

再生工房 耳納ねっと! ☎76-2077

耳納ねっと!では、料理教室を開催しています。12月の教室は下記のとおりです。

- ・「冬野菜おいしく」 12月2日(金) 10:00～
- ・「手打ちそばを打ちましょう」 12月9日(金) 10:00～

参加には、受講料と材料代が必要になります。なお事前の予約が必要です。皆様のご参加をお待ちしています。

料理教室の他、リフォーム・布ぞうり・裂織・一閑張り・きんつき教室、ダンボールコンポスト講習会を開催しています。

