

『つながるカフェ』を開催します！

誰もが住み慣れた場所で安心して生活ができるまちづくりを目指して「つながるカフェ」を開催します！
何か困りごとはありませんか？まわりとの交流が減っていませんか？そんな皆さん、ぜひ気軽に訪れてください。
カフェでおしゃべりをするもよし、生活・健康の相談窓口で気軽に相談もできますし、ちょっとした体操も行います。大平中生徒による認知症がテーマの劇発表もあります。

- 【日 時】 11月25日(木)
10時30分～11時50分
- 【場 所】 平田集会所
- 【参加費】 100円
- 【申込み】 11月22日(月)まで
※先着16人まで
- 【内 容】
 - ☛カフェでおしゃべり
 - ☛軽体操
 - ☛生活・健康の相談窓口
 - ☛大平中生徒の劇の発表



平田小学校の避難訓練が行われました！

10月8日(金)に平田小学校下校時津波避難訓練が実施されました。
下校時に震度6強の地震、高さ10mの津波が発生するという今回の想定ですが、地震発生の際防災無線が放送されると、児童はみんな落ち着いて身を低くし、安全を確保。大津波警報の放送がされると、ふざけたりする児童はなく、先生の指導により、まとまって避難することができました。
児童、教職員の皆さま、交通指導隊、スクールガードなど関係者の皆さま、おつかれさまでした。



また、当日は平田地区内にサイレン含む防災行政無線を放送しました。地域の方のご協力にも感謝いたします。

コミュニティ支援員 サロン事業

場所の記載が無い事業の会場は「平田集会所」です。【送迎が必要な方は、ご相談ください】

《 第3回ちりめん手芸教室 》

- 11/1 (月)
- ☛10:00～ ☛申込の受付は完了！
- ☛持ち物 裁縫道具、毛糸針、めうち、ポンド、カッター
- ☛講師 里館恭子さん
- 注)金魚セットもお忘れなく！



《 ツキアカリのミチシルベコンサートin平田 》

- 11/6 (土)
- ♪秋の夜長に本格的な歌とピアノを
- ☛10:30～11:20 ☛締切 11月4日(木)
- ♪残りわずかです。お早めにお申込みを！
- ☛曲目 浜辺の歌、翼をください等々

《 平田紅葉めぐり ウォーキング 》

- 11/8 (月)
- ☛10:00～ ☛締切 11月5日(金)
- ☛持ち物 飲み物、タオル
- ※寒くない、歩きやすい格好で！

《 119(防災)の話&高齢者の虐待 / 早期発見予防について 》

- 11/9 (火)
- ☛10:00～ ☛締切 11月8日(月)
- ☛講師 釜石消防署職員
地域包括支援センター小岩身知子さん

11/16 (火)

《 あったかサロン～カーリンコン 》

- ☛10:00～ ☛締切 11月15日(月)
- ☛持ち物 飲み物、タオル
- ※動きやすい服装で！

11/22 (月)

《 フラワーアレンジメント 》

- ～自由に生けましょう～
- ☛10:00～ ☛締切 11月17日(水)
- ☛参加費 1,000円(花代)

11/24 (水)

《 雑巾女子会 》

- ♪雑巾縫いにご協力を！
- ☛10:00～ ☛締切 11月22日(火)
- ☛持ち物 裁縫道具、飲み物
- ☛タオルがある方は
タオル持参で！！



11/30 (火)

《 HEITAシアター 》

『リトルフォレスト 夏/秋』

- ☛10:00～ ☛締切 11月29日(月)
- ～生きる＝食べる＝作る～
- ♪心癒されるストーリー

予告
12/7 (火)

《 お正月リース作り 》

- ☛10:00～ ☛締切 11月15日(月)
- ☛参加費 350円
- ☛講師 「陸中青少年の家」の職員

日野調理師のかんたん減塩レシピ 第2弾! ~鶏肉のオーロラソース焼き



大人も子供も大好きなマヨネーズとケチャップを使った簡単に作れるおしゃれな料理です。盛付けもクリスマスカラーを取り入れました。いつもと少し違ったチキン料理をお試しください。

■材料2人分 鶏胸肉 1枚(250g)、にんにくすりおろし(3g)、塩胡椒 少々、片栗粉 適量、サラダ油 大2、【オーロラソース…マヨネーズ 大2、ケチャップ 大2、牛乳 小1/2、蜂蜜 小1/3(甘い物苦手な方は蜂蜜なし)】付け合わせ レタス・ブロッコリー・プチトマト

■作り方

- ①鶏肉は皮を除いて全体をフォークで刺し、1センチの厚さのそぎ切りにし、塩胡椒・にんにくをからめる。10分間冷蔵庫に入れる。
- ②フライパンにサラダ油を中火で熱して、鶏肉に片栗粉を薄く付け、焼き色がつくまで焼き、裏返して蓋をして、火を弱めて3分蒸し焼きにする。
- ③ボウルにオーロラソースを合わせ、ソースを作り、粗熱を取った肉をあえる。
- ④器に付け合わせ野菜を盛り、真ん中に肉を盛る。

■ポイント 熱々の肉とソースをあえるとマヨネーズが分離してしまうので、少し落ち着いて粗熱が取れてからあえる。

エネルギー

…338キロカロリー
食塩相当量…1.0グラム

🐔鶏胸肉は、もも肉と比べて脂質が少なくタンパク質が多い食材です。

インフルエンザ予防接種のご案内

【助成期間】 10月11日(月)~12月17日(金)

高齢者：接種費用(自己負担額)は2,000円(対象者には10月上旬に案内を郵送しています)

小児：接種1回当たり2,000円を助成

※詳細は広報かまいし(9月15日号)をご覧ください。

【問い合わせ】市保健福祉部 健康推進課

☎22-0179



乳がん自己触診教室を実施します

【日時】 11月26日(金) 10時30分から11時30分まで

【場所】 大町 青葉ビル 【対象】市内在住の女性

【講師】 岩手県対がん協会 保健師

【内容】 ①乳がんについて、乳房自己触診法

②触診モデル活用で「しこり」体感

【定員】 20名

【申込期限】 11月19日(金)

【申込先】 健康推進課(☎22-0179)



職員の異動のお知らせ

10月1日付けで職員の異動がありましたのでお知らせします。

【菊地秀明主査】栗橋地区生活応援センターへ「初めての仕事で何もわからないまま2年半大変お世話になりました。でも、平田の住民ですので、これからも宜しくお願いします。」



県内・市内の新型コロナウイルス感染症の感染状況により、サロン事業、自主活動が、休止、延期される場合があります。開催状況については、事前にセンター・各団体にそれぞれご確認ください。



自主活動グループ

名称	日時	会場
元気クラブ(卓球)	毎週月曜日 13時~15時	平田集会所
すみれ会(卓球)	毎週水曜日 10時~12時	上平田集会所
チームA(卓球)	毎週水曜日 18時~20時	平田集会所
平田どうもの会(健康マージャン)	毎週火、木曜日 9時~16時	平田公園 クラブハウス
	11月21日(日) 9時~16時	平田集会所
平田はまなす(催し/食事)	11月18日(木) 10時~13時	平田集会所
和っかの会(体操・茶話会)	11月3日(水)、 17日(水) 10時~12時	県営平田 アパート集会所
GoGoスマイル(体操教室)	11月12日(金)、 26日(金) 10時~12時	平田集会所
和みの書(書道教室)	11月15日(月) 10時~12時	平田集会所
ヨガサークル 結(ヨガ教室)	11月10日(水) 10時~12時	平田集会所



いきいき100歳体操

団体名	日時	会場
四季の会	毎週末曜日 10時~12時	県営平田 アパート集会所
平田いきいきサークル	毎週金曜日 10時~12時	ニュータウン 集会所
平田なかよしクラブ	毎週木曜日 10時~11時	平田集会所
青空クラブ	毎週火曜日 10時~12時	上平田集会所
かもめの会	毎週水曜日 13:30~15:00	尾崎白浜 集会所



11月の運動教室

ニュータウン集会所	11月4日(木)、18日(木) 13:30~14:30	軽運動、 脳トレ
上平田集会所	11月18日(木) 10時~11時	
平田集会所	第4火曜日が 祝日のためお休みです。	