

中津市防災士協議会沖代部会が あいがものなかまになりました



Q. 防災士ってなに？

・阪神・淡路大震災の教訓の伝承と市民による新しい防災への取り組みを推進するため、国の防災と危機管理に寄与することを目的に2002年（平成14年）に日本防災士機構として創設されました。今現在※2024年12月末日時点、日本全国で30万人超の資格者がいます。中津市では中津市防災士協議会435名（令和7年1月19日現在）沖代部会で18名の防災士がいます。防災士資格は民間資格です。自発的な防災ボランティア活動を行います。



Q. 防災士の役割・活動は何ですか？

・災害から身を守るために大切なことは、災害に関する情報を自ら積極的に収集して現状を把握すること、そして安全な場所に避難することです。まずは自分と家族を守るために、わが家の耐震補強や家具固定、備蓄などに努め、それを親戚や友人、知人に広め、地域や職場での防災啓発（情報発信）、訓練を実施していきます。また、自治会の自主防災組織や消防団と協力して防災・減災に努めます。



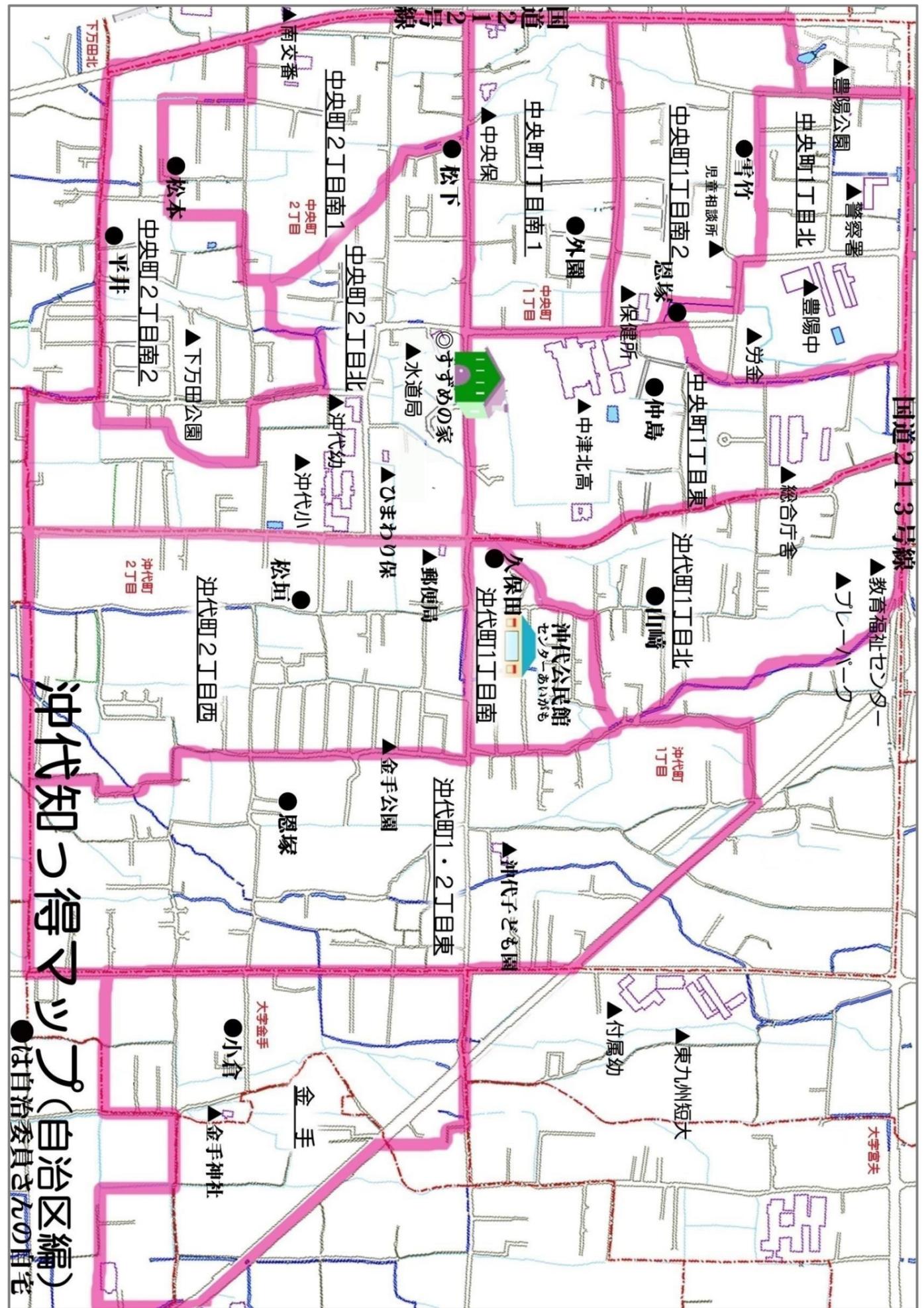
○中津市防災士協議会沖代部会として、今年は啓発活動と、自治委員や自治会の皆さんと研修を実施したいと考えているところです。どうぞよろしくお願いいたします。

防災士についてのお問い合わせは、中津市防災危機管理課（0979-22-1113）まで、お願いします。

◎防災に関する情報は、中津市防災ポータルサイトを活用ください。



中津市防災士協議会
沖代部会 永松幹登



沖代知っ得マップ（自治区編）
●は自治委員さんの自宅

パトロール犬の紹介

今回は、中島さん家(沖代町)のワンちゃんを紹介します。

名前…ててまるお(男の子)
犬種…シーサー
年齢…2歳
好物…ふかし芋、小松菜
特徴…ビビり、犬みしり
お姉ちゃん好き



暑さにはめっぽう弱いですが、寒いこの時期、カラフルな靴を履いて元気にパトロールしているのは、間違いなく僕です！気軽にお声かけください。

新しい自治委員さん・主任児童委員さんの紹介



恩塚 照道さん
(中央町1丁目北)
昨年5月より新しく自治委員になりました恩塚です。前自治委員の皆森様、長年の委員ご苦労様でした。30数年前に母親と同居する

為に中津に帰って来た時は北町内会も若い方が多くおられました。今回自治委員を引き受けて分かりましたが、町内全体が高齢化していることに気づきました。ここ数年コロナ禍でもありました事も重なり町内活動にも活気がありませんでしたが、今後は元気の出る町内づくりをしたいと思っています。

皆様方のご協力よろしくお願いいたします。



弓長 満美子さん
(沖代町2丁目)
2024年夏より主任児童委員として沖代校区を担当することになりました弓長満美子です。沖代小学校には保護者として14年もお世話

になりたくさんの思い出があります。地球環境や世界情勢など目まぐるしく変わっていきませんが、子どもたちの変わらない笑顔のために微力ながらお手伝いさせていただきたいと思っています。よろしくお願いいたします。



沖代校区ネットワーク協議会あいがもでは、Facebookを公開しています。検索してご覧になってみてください。事務局

今回は、〇〇〇〇〇さんにご協力いただきました。広告掲載料5,000円は「沖代校区まるごと情報」発行経費の一部として活用されます。ありがとうございました。

「ここに住んでよかった」と思える地域づくり

沖代校区ネットワーク協議会 あいがも

知っところ 沖代地区の皆さまへ

“おしゃべりカフェ” はじめました！

日時：月曜 10時～12時
場所：沖代寄り合い所 すずめの家

連絡先：沖代地区担当 地域支え合い推進員 佐藤
Tel 24-3517 (すずめの家)



沖代地区の地域支え合い推進員の佐藤です。日々のちょっとした気になることや誰かに聞いてもらいたいなあというお話など、気軽に話しにお越しください。「今日は誰かと話したいな〜」という気分の方は一緒にお茶を飲みながら、お話ししましょう♪

このような方がお越しになっています
★ひとり暮らしで誰かと話したい
★介護の話と一緒に話したい
★年をとってからのことが不安。
今からできることを聞きたい など



社会福祉法人 中津市社会福祉協議会 地域福祉課 Tel.0979-23-2095

あいがも 私が題字を書きました



沖代小3年生
植山 胡桃さん

私がかかんばっていることはサッカーです。上手くなったらうれしいし、みんなですると楽しいからです。リフティングが30回できることが目標です。

指導：山本書道塾 山本華彩

編集後記 昨年十一月に発行した沖代校区まるごと情報「あいがも」は、発行50号という節目を迎えたことからカラー版で発行しました。この機会に、文字が小さく読みにくいという意見もありました。今後とも情報の提供等に、よろしくお願ひいたします。



大根なます

〇1月に行った生涯健康「元気な食卓」推進事業の野菜たっぷり節塩レシピの一つです。



材料	1人分	4人分	作り方
大根	40g	1/8本(160g)	①大根、人参は5センチ長さの千切りにする。 ②塩を振り、混ぜ合わせて5分程度置く。 ③油揚げは熱湯をかけて油抜きをしてから、細切りにする。 ④②を水で洗い、固く絞ってボウルに入れる。 油揚げ、かんたん酢を加えて、味をなじませる。
人参	5g	1/5本(20g)	
塩	-	ひとつまみ	
油揚げ	1.2g	1/2枚(5g)	
かんたん酢	12g	大さじ3(45g)	

<1人分の栄養量> エネルギー26kcal たんぱく質0.4g 脂質0.3g 炭水化物5.5g 塩分0.1g

塩もみした野菜は、水で洗って塩気を流します。

食生活改善推進協議会 沖代支部