



第6回 モーニング・タイム・コンサート
『伝説のコンサート 松山千春
3月5日 ～23年目の旅立ち～』



- 古希を迎える松山千春の「トークと歌声」にあふれる人生観や情熱を感じ、心が洗われる思いがしました。
- 心に響くテナー。どんな金言にも勝るトーク、すばらしいコンサートでした。
- 久しぶりに松山千春の透き通った歌声に、短い時間でしたが晴ればれとした気持ちになりました。
- コンサートのおしゃべりが楽しかった。知らない曲がたくさんあり、どれも素敵な曲でした。心に響く歌がいっぱいで感動しました。
- お姉さんの話で胸がいっぱいになり涙が出ました。「この世で君が一番好き」の曲がとてもよかった。

復活 美保映劇 第12回 映画鑑賞会
3月13日 『ステキな金縛り』



- おもしろかった。深層心理が死後の世界を借りてよく描かれていたと思います。見えないものも、よく考えなければなりませんね。
- 三谷作品の素晴らしさを感じました。有名な映画を見ていなかったのですが、こうして観る機会を与えてくださりありがとうございます。
- とても面白かったです。亡き人と対面できることがあるという話、とても羨ましいです。(歳をとるとあちらの世界に往った人たちが増えてしまいましたので)
- 奇想天外なストーリー、大変おもしろかった。
- 西田敏行はやはり偉大な人物ですね！

参加の方々の声

おいしく食べて
健康づくり教室

2月28日

『バランス食で糖尿病予防』

バランスのよい食事で
健康的な食生活をおくりましょう！

管理栄養士・保健師の指導のもと、みんなで楽しく
調理実習を行いました。



大篠津地区食生活改善推進委員会・大篠津地区保健推進委員会・米子市健康対策課

見守り
新鮮情報

準備しよう！



災害はいつどこで起こるか分かりません。
外出時は一晩を過ごせる程度の
防災グッズをポーチ等にまとめて
持ち歩きましょう。

- ☐ 飲食物…水、携帯食
- ☐ 装備品…ホイッスル、ライトなど
- ☐ 情報関連…モバイルバッテリー、現金など
- ☐ 救急・衛生用品…持病薬、携帯トイレ、マスクなど
- ☐ 防寒用品…使い捨てカイロ、アルミ製保温シート
- ☐ 汎用品…手ぬぐい、ポリ袋など

地震、豪雨…
準備しておく
防災グッズ
のリスト

避難等に備え、防災ポーチの他に
非常持ち出し品を用意し、
リュックなどに入れて寝室や
玄関などに置きましょう。

- ☐ 飲食物…水、携帯食
- ☐ 装備品…ヘルメット、軍手、運動靴など
- ☐ 情報関連…家族の写真、筆記用具、現金など
- ☐ 救急・衛生用品…持病薬、救急箱、携帯セット、歯磨きセット、ウェットティッシュ、生理用品、紙おむつなど
- ☐ 汎用品…タオル、布製ガムテープ、ラップなど
- ☐ その他…衣類・下着、通帳・保険証券等のコピーなど

ひとこと助言

各家庭に
合った
量や備品を！



上記は目安です。各家庭に合った量や備品を準備しましょう。
このほか、自宅で避難生活を送る場合に備え、一人当たり
最低3日分、できれば1週間分の備蓄をしましょう。普段使用
している食品は多めに買い置き、消費したら買い足すローリング
ストック(日常備蓄)の流れを作るとよいでしょう。

本文イラスト：黒崎 玄

見守り新鮮情報 第498号(2024年11月21日)発行：独立行政法人国民生活センター

米子市消費生活相談室

☎0859(35)6566