

宇部友の会創立90周年記念生活展

# 「しっちよる？ やっちよる？ 今日からはじめる 小さなSDGs」

フレイル予防・家族の家事参加・プラスチックフリー・ゴミダイエット・食品ロス・値上げに負けない家計簿・・・SDGs身近にできることはいっぱい！ さあ、一緒に始めましょう！（詳しくは裏面をご覧ください）

2022年10月28日(金) 29日(土) 30日(日) 31日(月) 10時～14時

会場 宇部友の家(宇部市中村3丁目12-59-6)

連絡先 宇部友の会 TEL・Fax0836-32-0005

ホームページ(申し込みもできます) →

石川 TEL・Fax0836-39-6306

参加費 300円 (学生・子ども無料)



おうちでできる  
ごみダイエット  
(宇部市出前講座)  
地球温暖化と  
気候変動  
(宇部市地球温暖化  
対策ネットワーク)

要予約  
ファミリークッキング  
10/29 10/30  
キッズクッキング 10/30  
鍋帽子DEプリン 10/29

食品ロス  
フレイル予防  
家族の家事参加  
お金の話  
など

コロナウイルス感染防止にご協力をお願いします  
手指消毒・検温・マスク着用  
当日37.5度以上の発熱や咽頭痛など  
ある方は参加できません  
\*感染状況により中止の場合があります  
のでご了承ください


主催 宇部友の会  
協賛 公益財団法人全国友の会振興財団  
後援 宇部市教育委員会  
山陽小野田市教育委員会  
山口市教育委員会  
宇部日報社  
婦人之友社



# 宇部友の会は創立90周年を迎えました

あなたも友の会の生活展へぜひおでかけください


**1** 貧困をなくそう




**お金のことを話しませんか？**

値上げラッシュどうする？  
クラウド家計簿kakei+にトライ

**2** 飢餓をゼロに



**12** つくる責任 つかう責任



**食品ロスの削減 ひと工夫**

うっかり捨てていませんか  
まだ食べられるもの


**3** すべての人に健康と福祉を



**フレイル予防は1日にしてならず**

簡単おいしい レシピ  
フレイル予防かんたん体操

**5** ジェンダー平等を実現しよう



**家のこと、家族みんなでしませんか**

どうして私は忙しい？  
家族の家事参加  
子どもの自立とお金のこと

**6** 安全な水とトイレを世界中に



**14** 海の豊かさを守ろう



**ひとしずくの水を大切に**

世界の水事情から  
我が家の水を考える

**7** エネルギーをみんなにそしてクリーンに



**11** 住み続けられるまちづくりを




**13** 気候変動に具体的な対策を



**ごみダイエットが宇部市を救う？**

お勧め！段ボールコンポスト  
かぶせて省エネ！鍋帽子

**16** 平和と公正をすべての人に



公共からのおしらせ…古本、使用済み切手をお持ちください。  
リサイクル募金として寄付いたします。

開始時刻	10/28 (金)	10/29 (土)	10/30 (日)	10/31 (月)
10:00	フレイル予防 (お話と体操)	冷蔵庫の整理	家計タイム	フレイル予防 (お話と体操)
10:30	鍋帽子を使って (おいしい!ご飯を炊こう)	ファミリークッキング (ソーダブレッド)	ファミリークッキング (クッキー)	冷蔵庫の整理
11:00	UNCCA 地球温暖化と気候変動	宇部市出前講座 おうちでできるごみダイエット	冷蔵庫の整理	家計タイム
11:30	お勧め! 段ボールコンポスト		キッズクッキング (たっぷりたまごサンド)	UNCCA 地球温暖化と気候変動 お勧め! 段ボールコンポスト
12:00	家計タイム	鍋帽子DEプリンをつくらう		宇部市出前講座 おうちでできるごみダイエット
12:30	合わせ調味料で料理上手	家計タイム		

クッキングは、ホームページから予約をお願いいたします。実費をいただきます。

- ソーダブレッド  
10/29 10:30～  
親子6組
- 鍋帽子DEプリン  
10/29 12:00～  
大人8人
- クッキー  
10/30 10:30～  
親子6組
- たまごサンド  
10/30 11:30～  
子ども6人

☆友愛 (衣) セール…28日 (金) 29日 (土) 10:00 ~ 14:00

☆遊休品セール…28日 (金) 12:15~14:00  
(売上げの一部は全国友の会を通じて寄付いたします。)

☆おもちゃづくり…29日 (土) 30日 (日) 10:00 ~ 12:00



← 宇部友の会HP