

発行所 鯖江公民館  
〒916-0027  
鯖江市桜町1丁目1-16  
TEL 0778-51-3010  
FAX 0778-51-3011  
Mail SC-CC-Sabae  
@city.sabae.fukui.jp

平成30年  
8月号

# みぢかな華

## 公民館活動

### “ヘルシー簡単メニュー”に挑戦



7月11日(水)第2回「男の料理教室」が開かれました。参加者10名は「ジャガイモのガレット・新玉ねぎとわかめのおかか和え・トマトスープ」に挑戦しました。

ジャガイモのガレットを裏返す時に悪戦苦闘していた班もありましたが、ある方が簡単な方法を発見しスムーズに裏返すことができました。



#### 〈感想〉

- ・ジャガイモの魅力を再発見！トマト缶の利用は大変役に立ち、これからももっと利用したいと思います。
- ・今回の野菜を主とした料理は減量＆体には良いですね。
- ・参加人数が少なくなっていますが、もっと集まると楽しいですね。



### 助け上手、助けられ上手を目指して

育自楽習塾の4回目となる7月17日には、地域支援会推進員の末吉清春氏に「ご近所の底力」と題しお話しいただきました。

後半には支援会のカードゲームで、自分はどんなことに困っているか、またどんなことなら他の人を助けてあげられるかなどをシュミレーションしました。「今後地域での支援会が大切になっていくことがよくわかった」など感想があり、地域が助け合って支え合うことの大切さを学びました。

## お知らせ

～みんなで遊ぼう～

# ワクワクふれあい広場

バトルで100

日時 8月5日(日)9:30～受付

スーパーボールすくい

会場 鯖江公民館

対象 鯖江地区在住の幼児～大人

参加費 100円またはラジオ体操カード(5個以上印有り)  
(ラジオ体操カードでの参加は子どものみです。  
参加費は当日お持ち下さい)

昔あそび

作って楽しい!!

喫茶コーナー

※ 詳しくは鯖江公民館までお問い合わせください。

バルーンアート

主催 鯖江地区社会福祉協議会

折り紙ひろば

夏はやっぱりカキ氷

ミステリー流しそうめん

### 育自楽習塾

日時 8月21日(火)13:30～

場所 鯖江公民館 3階 大ホール

内容 「みんなで歌おう♪」  
鯖江中学校 合唱部

### 鯖江の殿様学習会

鯖江の歴史を学び、座禅と茶会を体験しましょう。

開催日 進徳小学校 8月22日(水)

惜陰小学校 8月24日(金)

会場 萬慶寺(深江町)

対象 6年生

参加費 無料

服装 登校服

主催 間部公をたたえる会

※ 詳しくは児童に配られるチラシをご覧ください。

★「間部詮勝公顕彰祭」は8月27日(月)に開催予定です。

鯖江南地区食生活改善推進員

### 減塩でバランスの良い食生活を

### 調理実習開催

野菜たっぷりのメニューで猛暑の夏を乗り切りましょう。男性の方も大歓迎!!

日時 8月25日(土)午前9時30分～12時

場所 鯖江公民館 1階 調理室

定員 15名(先着順)

持ち物 エプロン、三角巾、タオル、マスク

参加費 500円(材料費)

申込先 8月15日(水)までに鯖江公民館へ  
お申し込みください。(☎51-3010)

## ★公民館活動★

## ★まなべっ子支援事業★

### 子ども抹茶教室

日時 8月18・25日(土)9:30～

場所 鯖江公民館 2階 和室

### 子ども百人一首教室

日時 毎週月曜日 16:00～

場所 鯖江公民館 2階 和室

### 子ども囲碁教室

日時 毎週土曜日 9:00～

場所 鯖江公民館 2階 会議室④

### 子ども料理教室

日時 8月10日(金)9:00～

場所 鯖江公民館 1階 調理室

※ 8月は進徳小児童が対象。詳しくは小学校より配布されたチラシをご覧ください。

【8月の休館日】 7日(火)・11日(土・祝)・14日(火)・19日(日)・28日(火)

鯖江地区の人口…(7月1日現在) 男 6,246人 女 6,732人 計12,978人 世帯数 4,878戸(前月比:9戸増)



# 命の大切さを学びました

主催：鯖江地区子育て支援  
ネットワーク委員会「まなべっこ」

～お兄ちゃん・お姉ちゃんと遊ぼう！～

6月21日・26日、地域の乳幼児と家族の方が借陰小学校を訪れ、6年生64名は赤ちゃん抱っこ体験を行いました。最初に赤ちゃんの抱っこの仕方を教えてもらい、ぎこちない様子でしたが、泣きじゃくる赤ちゃんに戸惑いながらも、上手にあやし、いつの間にかスヤスヤ眠りだす赤ちゃんが数名。とても気持ちよかったですね。最後は、ハイタッチでお別れしていました。



# かわいい手形・足形がいっぱい！

主催：鯖江地区子育て支援  
ネットワーク委員会「まなべっこ」



7月11日(水)「手形・足形をとろう」をふれあいみんなの館・さばえで行いました。

76組160名が参加して、手形・足形をとり、木のおもちゃで遊んだり、キャラクターのとてもかわいいサンバイザーを作り、とても楽しそうでした。

「毎年この行事に参加し、手形・足形を見ることで子どもの成長がよくわかるので、ずっと続けてくださいね。」と感想がありました。



# ◇サロン紹介◇

## ～舟津2.3丁目なかよしサロン～

(地域支え合い推進員:末吉清春)

舟津2.3丁目高齢者の健康づくりの集いです。毎月15日に舟津2丁目公民館で開催しています。お世話をしているのは笹川善弘さんで、会員数は24名です。この日は「ふく福ハッピー体操など」でした。来た人からあいさつを交わし、お世話係がつくってくださったクイズを解きながら、楽しくおしゃべりが始まります。

その後、講師の方の認知症予防の話真剣に聞き、そのあとは床の店間に移り、体操です。かなりの運動量の体操でしたが、皆さん誰一人リタイアすることなく最後まで続けていました。



# コンビニで架空請求 詐欺防止の啓発

鯖江市くらしをよくする会

鯖江市くらしをよくする会では、昨年度市消費生活センターに寄せられた相談で最も多かった「消費料金に関する訴訟最終告知のお知らせ」のはがきや、携帯電話に届いた身に覚えのない「有料動画の料金を請求するメール」の架空請求詐欺を未然に防止するため、コンビニで会計前に注意を呼び掛ける啓発チラシの配布をお願いしました。

これは、はがきやメールに書かれた番号に電話をかけるとコンビニで電子マネーや通販サイトのギフト券を購入し、その番号を連絡するように指示される詐欺です。これらの商品を購入したお客様に対し会計前にチラシの内容と同じではないか問いかけていただき、鯖江市内から被害を出さないようにするため市内の全店舗で行いました。



# まぢかど散歩

つじい会 太極拳

巽俊一

私たちが「つじい会」は鯖江公民館の太極拳講座で毎週土曜日、午後8時から9時30分迄、練習しています。太極拳はご存じのように中国の武術の一つですが、今や健康増進のスポーツとして老若男女に人気が出ています。太極拳の効能を簡単に書きますと

一、全身を使う有酸素運動であるため、血液の促進効果はかされる。従って肩こり、腰痛改善にも効果がある。

一、ゆったりとした動きで、呼吸を整えストレッチ解消になる。また足や腰の骨格、関節を鍛え、転倒予防にもつながる。

つじい会は指導者の先生から懇切丁寧に、基礎から指導してもらえます。正しいやり方をマスターして根気よく続けていけば、必ず健康増進の効果がでてきます。

みなさん、私たちと一緒に太極拳をやりませんか。お待ちしております。



# 市民体育大会閉幕

鯖江地区体育協会

6/16より開幕した第64回鯖江市民体育大会が7/8に閉幕し、様々な競技で入賞しました。選手として出場していただいた皆さん、応援していただいた皆さんありがとうございました。

## 結果

- 優勝** バスケットボール(男子)・卓球(女子)・バレーボール(男子)・軟式野球・ボウリング・綱引(女子)
- 次勝** ゴルフ・ソフトテニス・卓球(男子)・剣道・陸上(女子)
- 3位** スキー・バスケットボール(女子)・柔道・ソフトバレーボール(男子)・ソフトバレーボール(女子)・綱引(男子)・マレットゴルフ・ソフトボール