

# 鯖江市中河公民館

〒916-0033 鯖江市中野町203-8  
TEL (0778) 51-3102 / FAX (0778) 51-7831

中河地区	10月1日現在	前月比
人口	4,610名	9名 増
世帯数	1,431世帯	8世帯 増



公民館報

## きらめき 11月号

### 地域事業のご案内と募集

案内

#### 中河地区文化祭

日時	11月4日(日)	9時30分～14時30分
会場	中河公民館	全館・駐車場
内容	もちつき/ステージ発表/うまいもん市/作品展/ 詳細は、文化祭プログラムをご覧ください。	
駐車場について	①駐車場は、公民館隣のJA敷地内をご利用ください。 ②公民館の駐車場は、出店や発表者の出入りがありますので駐車禁止です。 ※但し、準備物運搬車は体育館南側の駐車場をご利用できます。 ③自転車は、体育館南側に駐輪場を設けますのでご利用ください。	

募集

#### 中河地区食生活改善推進委員会 食習慣のコントロール講座

最近忙しくて、食生活のバランスが崩れているかも!?!  
と思っている方は必見です!!  
健康な生活は、健全な食生活送ることが大切。  
下記日程にて、基本バランス食について食習慣のコントロール講座が開催されます。是非ご参加ください。

日時	11月12日(月)	9時30分～
会場	中河公民館 調理室	
内容	主食・主菜・副菜のバランスについて	
人数	定員20名まで(先着順)	
申込先	中河公民館へお申し込みください	

募集

#### 中河きらめき隊

中河きらめき隊(ぷちボランティア団体)を随時募集しています。下記事業の準備などをご協力いただける方は、中河公民館までご連絡ください。お待ちしております。

内容	各事業の準備や会場設営などの協力	
事業計画	事業名	主管
11月4日(日)	文化祭	中河公民館
平成31年 1月20日(日)	新春の集い	区長会

#### CONTENTS

- ◆中河地区の人口
- ◆ミニミニ運動会
- ◆災害体験と京都巡り
- ◆地域事業のご案内と募集
- ◆世代間交流事業
- ◆休館日

募集

公民館学級

#### 家族でお片づけ講座

お家を片づけるのは大変!  
年末を迎えるにあたり真っ先に頭に浮かぶのが「大掃除」ではないでしょうか。  
そこで、家族で!お子さんも!「上手に片づけられる」「一緒に片づけられる」講座を開催します。ぜひ、家族で親子でご参加ください。お待ちしております。

日時	11月17日(土)	10時～12時
会場	中河公民館 第1会議室	
講師	福井お片づけ倶楽部 片付けアドバイザー 藪下 智子 先生	
定員	親子20組、個人参加 可	
参加費	無料	
持ち物	筆記用具、財布	
申込み	11月11日(日)までに中河公民館へお申し込みください。	

募集

公民館学級

#### 家庭で出来る 目の健康体操講座

大切な目の疲れを癒すために「目の健康体操」を体験してみませんか? 疲れた目をほぐす事も重要です。下記日程にて目の健康体操講座を開催します。お友達、ご近所の方と一緒にご参加ください。お待ちしております。

日時	11月7日(水)	14時～
会場	中河公民館 2階大ホール	
講師	Office Bridge you 代表 柳沢 由美 氏	
参加費	無料	
申込み	直接会場へお越しください。	



## 子育て支援ネットワーク 親子タッチング

親子で体を動かし、笑顔いっぱいの空間でお子さんとのスキンシップを深めましょう。  
ご参加お待ちしております。

日時	11月29日(木)	10時～
会場	中河公民館 2階和室・会議室	
対象	未就学前のお子様	
申込み	11月26日(月)までに 中河公民館までお申し込みください。	
その他	体調の優れない方は、 参加を見合わせてください。	

## ◆……………◆ 子育て支援ネットワーク ミニミニ運動会 Baby Sports Day ◆……………◆



10月18日(木)赤ちゃんと幼児によるミニミニ運動会が開催されました。よちよちと一生懸命ゴールに向かう姿に感動し、あんぱんまん号に乗ってレースに参加する姿に大人の方は笑みがこぼれていました。

最後にがんばった証として参加者全員にメダルがプレゼントされニコニコな運動会となりました。



## 体育協会 ソフトバレーボール大会

体協主催ソフトバレーボール大会が下記日程にて開催されます。寒い時期になりましたが、怪我のないようゲームを楽しみ体を動かして温まりましょう!!  
奮ってご参加ください。

日時	11月25日(日)	開会式：9時～
会場	中河公民館 体育館	
申込み	各町内の体協理事までお申し込みください。	

## ◆……………◆ 公民館学級 災害体験と 京都巡り研修 experience ◆……………◆



10月23日に公民館学級「京都市市民防災センターと京都巡り」を開催しました。防災センターでは強風や地震など体験し災害に対する心構えや非常持ち出し袋の必要性など学習しました。

京都巡りでは、東福寺へ向かい紅葉を楽しみにしていましたが、楓が真っ赤に染まる景色には、まだ時期が早く見る事ができませんでした。しかし、東福寺方丈の八相の庭や石畳と苔で市松模様が描かれた庭園は芸術的な美しさ、自然の美しさにふれることで心が潤いました。



## ◆……………◆ 社会福祉協議会 世代間交流事業 もちつき mochi pounding ◆……………◆

みんなで体操



大豆を挽いてます



児童と楽しく餅をこねました



餅つき



一人暮らしをしている高齢者の皆さんと中河小学校4年生を対象に社会福祉協議会の皆さんが、老人クラブ及び福祉委員の協力の元、餅つきを通し世代間交流事業を開催しました。

最初に東部包括支援センターの保健師の方よりインフルエンザ予防のお話と簡単なハピネス体操をしました。その後、社会福祉協議会の方の指導の下、児童たちは、杵で餅をつき、高齢者の方と一緒に餅をこねながらお話したり、交流を深めました。ご協力をいただきました各種団体の皆様お疲れさまでした。



地震体験  
震度7を体験



## 東福寺はガイド付きで散策



苔文字の御朱印↑



2018年 11月 《休館日のお知らせ》

日	月	火	水	木	金	土
28	29	30	31	1	2	3
					文化祭準備	
4	5	6	7	8	9	10
文化祭		休館日				
11	12	13	14	15	16	17
		休館日				
18	19	20	21	22	23	24
休館日					休館日	
25	26	27	28	29	30	
		休館日				

※都合により休館日が変更する場合がありますので予めご了承ください。