



絆／きずな

自分のペースで、無理なく、続けることが健康の秘訣！

今年度の新横江公民館健康セミナーは、『10秒ポーズ健康法 & 健幸腸寿けんこうちょうじゅのススメ（お話）』の4回シリーズで開催しました。

11/12(木)
19(木)
26(木)

◆ 10秒ポーズ健康法 ◆ 講師：理学療法士 福田 裕子 氏

10秒間、体を静止させ、きめられたポーズをとるだけで体がポカポカ温まりました。また、参加者からの悩み解消法（猫背・肩こり・腰痛等）のポーズを教えてくださいました。



★ 参加者の声 ★

- ・日頃伸ばさない筋肉を伸ばすことでスッキリした。
- ・動きは少ないが、1つ1つが体の部位によく効いてよかった。
- ・軟骨が減って膝が痛むので、この体操で良くなることを願ってます。
- ・体の血液が元気に流れそう！。



11/18(水)

◆ 健幸腸寿けんこうちょうじゅのススメ（お話） ◆ 講師：腸整 NuKuNuKu 代表 うえせ ともえ 氏

小腸には人体の70%の免疫細胞が集中し、多くの細菌やウイルスと戦っているため、免疫力を上げるには小腸を健康にしておくことが重要と教えてくださいました。また、小腸の健康は、心の安定にも影響しているので腸を柔らかくし、正常に機能できるように自分でできる“やさしい腸もみ”の仕方も体験しました。



★ 参加者の声 ★

- ・腸の大切さを知り、腸によい食材で健幸腸寿めざします。
- ・自分のペースでできること＝簡単 腸もみの実行、楽しく腸活！



読み句が決まり、いよいよ絵札に

『新横江地区 みんなでつくる ふるさとかるた』は、集まった読み句をもとに3回の選考会を開催し、ようやく44文字に対する読み句が決定！。

また読み札をもとに鯖江中学校美術部の皆さんに取り札の絵柄のデザインをお願いしました。細かいところまで丁寧に描いてあり、出来上がりがとても楽しみです。

部員 25 名の中に新横江地区の生徒さんが2名いらっしゃいました



子ども教室

クリスマスケーキを作ろう！

もうすぐ楽しいクリスマス。
ふわふわのスポンジにクリームや
フルーツを飾り付けましょう！
工作もあるよ!!

日時：12月19日（土） 9：30～11：30
定員：40名（先着順）
場所：新横江公民館
対象：鯖江東小学校1～6年生

※詳しい内容については、小学校より配布されるチラシをご覧ください。



11/19

♪親子で楽しみました ♡

11月の子育てサロン「サザエさん」は、しょっぱんさんによる『楽しいミニコンサート』を開催しました。15組31名の親子は、軽快な音楽に合わせて体を動かしたり、一緒に歌ったりしながら楽しい時間を過ごしました。



新横江地区子育て支援ネットワーク委員会

【12月のお知らせ】

クリスマス会

12月 17日 (木)

① 10:00~

② 11:00~

新横江公民館

大ホール

参加費:子ども一人につき200円

定員:各回15組(先着順)



※ 参加希望の方は準備がありますので、12/7(月)までに新横江公民館へお申込みください。新横江地区の方優先とさせていただきます。(☎51-2969)

令和3年鯖江市成人式について



令和3年鯖江市成人式については、新型コロナウイルス感染拡大防止の観点から、感染防止を講じたうえで、つぎのように開催します。

日時:令和3年1月10日(日)

13:00~13:40(開場12:00~)

場所:鯖江市総合体育館

(鯖江市東鯖江3-6-10)

対象:平成12年4月2日~

平成13年4月1日までに生まれた人

※最新情報は、鯖江市ホームページをご覧ください。



公民館大掃除に

ご協力ください



今年も残すところ1ヶ月あまりとなりました。

新しい年も地区の皆様にご気持ちよく使っていただくため、公民館の大掃除を行います。

日時:12月20日(日)

9:00~10:30

持ち物:履物、古タオル(ぞうきん)

公民館をご利用される文化講座、各種団体の皆様よろしくお願いたします。

SDGs さばえ

福井県民生活協同組合と鯖江市の連携

フードドライブにご協力ください!

『フードドライブ』とは?

家庭で余っている食べきれない食品を持ち寄り、福祉団体・施設などを通じて、必要としている人に提供する活動です。家庭での食品ロス削減にもつながります。

- ~寄付いただきたい食品~
- 賞味期限が1ヶ月以上残っている常温保存が可能なもの
- 未開封のもの

※詳しい内容は広報「さばえ」12月号をご覧ください。

12/11日(金)~13日(日)

9:00~17:00

【回収場所】

ハーツさばえ、ハーツ神中店
鯖江市役所、エコネット鯖江
NPOセンター、神明公民館

【新横江地区行事予定】



2日(月) 子育てネットワーク委員会

3日(木) 老人クラブ理事会

4日(金) 民生委員会

5日(土) キッズ着物教室

8日(火) 公民館セミナー

『葡萄のつたでリース作り』

10日(木) 区長会

17日(木) 子育てサロン

「サザエさん」

19日(土) クリスマスケーキ作り

20日(日) 公民館大掃除

25日(金) ハーフバースディ

中止のお知らせ

つぎの行事は中止となりました。

●ふるさと料理を
みんなでたべようさ会

●新横江地区
新成人の集い

【休館日】 1日(火)、6日(日)、15日(火)、27日(日)、29日(火)~31日(木)

【新横江地区の現状】令和2年11月1日現在(先月と比較)

世帯数: 1, 972戸(-4戸)

人口: 5, 473人(+6人)

男: 2, 677人(+5人)

女: 2, 796人(+1人)

