


受けよう! 鯖江市健康福祉部健康づくり課より

# 健康診査のお知らせ

日時 令和3年10月5日(火)  
 午前の部: 8時30分~10時  
 (がん検診: 8時30分~9時45分)  
 午後の部: 13時~14時15分

会場 河和田コミュニティセンター

検診内容  
 午前の部: 特定健康診査、風しん抗体検査、  
 肝炎ウイルス検診、ピロリ菌抗体検査、  
 肺がん検診、大腸がん検診、胃がん検診  
 午後の部: 大腸がん検診、乳がん検診、  
 子宮頸がん検診

予約及び問合先 鯖江市健康づくり課 (アイアイ鯖江内)  
 電話 52-1138 または Web → 

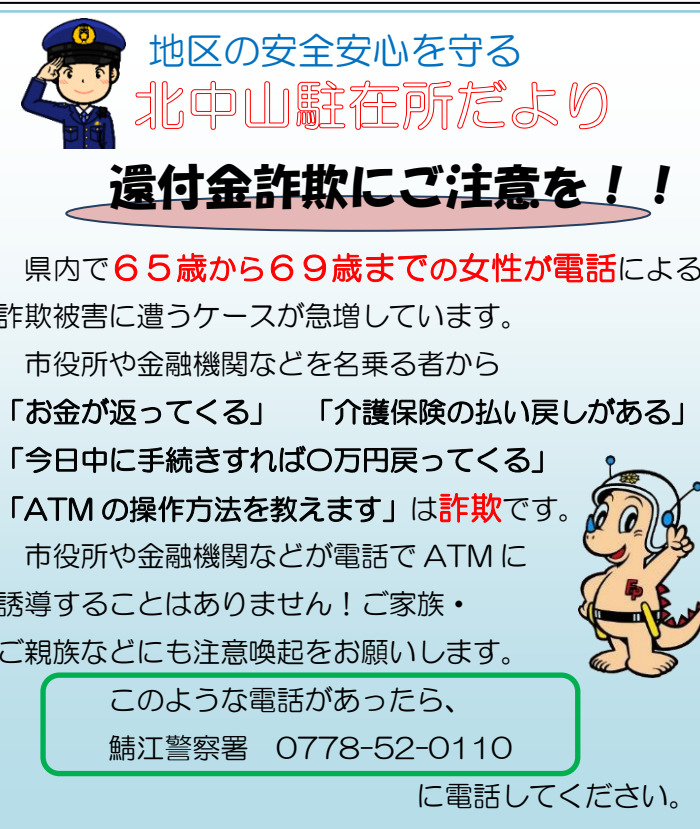
〈受診には予約が必要〉

地区の安全安心を守る  
 北中山駐在所だより

## 還付金詐欺にご注意を!!

県内で65歳から69歳までの女性が電話による詐欺被害に遭うケースが急増しています。  
 市役所や金融機関などを名乗る者から「お金が返ってくる」「介護保険の払い戻しがある」「今日中に手続きすれば〇万円戻ってくる」「ATMの操作方法を教えます」は詐欺です。  
 市役所や金融機関などが電話でATMに誘導することはありません!ご家族・ご親族などにも注意喚起をお願いします。

このような電話があったら、  
 鯖江警察署 0778-52-0110  
 に電話してください。



# 10月 北中山

389号 公民館だより 令和3年9月24日発行

北中山地区の世帯・人口 (先月との比較)  
 世帯数 836世帯(±0)  
 人口 2,717人(+2)  
 男 1,283人(0)  
 女 1,434人(0)  
 (9月1日現在)

## 今の成長を思い出に...手形足形をとりました!

ひよこ 広場



9月21日(水)、北中山公民館の2階和室にて「手形足形」をとりました。色紙に、可愛い手足を...ぺったん...思い思いの記録を残しました。

完成後は、スタッフによる大型絵本や「いないいないばあ」の仕掛け絵本の読み聞かせで赤ちゃん達も集中!よく似た月齢のお子さんやお母さんも会話が弾み、「リフレッシュ」。スタッフもかわいい赤ちゃん達に癒される楽しい時間を過ごしました。

## 川島ごぼう いよいよ収穫始まる

~若掘り~

9月17日(金)、「川島ごぼう」の若掘りの収穫を行いました。メンバー12人が一生懸命汗水流して手間と労力を掛け50cm程度に育ったゴボウを、腰の深さまで地面を掘り、スコップで丁寧にゴボウの表面に傷がつかないように掘り出しました。

今年は、日照りと大雨に見舞われましたが、掘ったゴボウは香りもよく味もおいしいそうです。掘ったゴボウの中で大きいものでは70cmの立派なものもあり、今後の収穫が楽しみです。

皆さん楽しくコミュニケーションをとりながらの作業に、仲間の絆も深まり素敵な地域愛を感じました。




ごぼうのいい香りがして、美味しそう~

【北中山まちづくり委員会】

### 「古墳群草刈り」延期のお知らせ

9/18の草刈りは、台風の影響により  
 10月2日(土曜日) 8:00~  
 に延期いたします。



### 10月の行事予定

- 1日(金) 青少協役員会 19:30~
- 11日(金) 語り部の会例会 19:30~
- 2日(土) 古墳群草刈り 8:00~
- 4日(月) ごぼう堀り 8:30~
- 11日(月) 子ども抹茶教室 16:00~
- 5日(火) ひよこ広場「びよびよ運動会」10:00~
- 6日(水) 民児協例会 19:30~
- 7日(木) 区長会 19:00~
- 16日(水) 合宿通学事業  
 「オープンスクール」 8:45~
- 17日(日) 三峯山さんぽ 10:00~
- 18日(月) 子ども抹茶教室 16:00~
- 19日(火) 子育てネットワーク委員会 13:30~
- 20日(水) まちづくり委員会  
 「段ボールコンポスト」19:30~
- 21日(木) 愛育会支部長会 19:30~
- 24日(日) ノルディックウォーク 9:00~
- 11日(日) 子ども生花教室 9:30~
- 25日(月) 子ども抹茶教室 16:00~
- 30日(土) 東部地区文化講演会 13:30~

### 10月の短歌

【解説】ふと見上げると、秋風に追われたのでしょうか。白い雲が、天高くちぎれちぎれに飛んでいます。あー秋だわ!

秋の風は追われて、白雲は高くなつてちぎれちぎれに飛び

前田 さゆ子

【解説】若い頃、読書家だった私。特に漱石は大好きでした。それらの本は今、書棚に納まったままです。ああ、あの頃がなつかしい...!

漱石を読破していた日もありき  
 今は書棚に納まりしまま

中村 カヨ

### 【10月の休館日】

3日(日)・10日(日)・17日(日)  
 26日(火)  
 ※休館日を変更する場合があります。

鯖江市落井町41-33-1 TEL 0778(65)1001 FAX 0778(65)0832  
 公民館のHPアドレス <http://www.city.sabae.fukui.jp/pageview.html?id=855>  
 E-mail [SC-CC-Kitanakayama@city.sabae.fukui.jp](mailto:SC-CC-Kitanakayama@city.sabae.fukui.jp)

公民館 サイト 



# 第25回 (令和3年度) 東部地区文化講演会

◎日時 令和3年10月30日(土) 13:00~ 受付 13:30~ 講演会

◎会場 北中山公民館 体育館  
◎講師 鯖江市まなべの館学芸員(文化課 課長補佐) 深川 義之 氏

◎テーマ 『鯖江の歴史と今北山・磯部・弁財天古墳群について』

※詳細につきましては、9/24 通送の全戸配布のチラシをご覧ください。  
問合せ先 北中山公民館 65-1001



## 令和3年度放課後子ども教室 日本の伝統文化教室

講師：小林靖嗣・恵子先生ご夫妻

### 子ども抹茶教室

いよいよ10月から後期 始まります

前期に続き、10月より低学年、高学年に分かれ、伝統文化の茶道を学びます。

### 第2回 子ども生け花教室

日時10月24日(日) 9:30~

「県緊急事態宣言」の発令のため延期になっておりました第2回目の生け花教室を10月24日に開催します。  
申込者には、ハガキでご案内します。

## 北中山地区合宿通学事業 オープンスクール参加者募集

日時 10月16日(土) 8:45~12:00  
会場 北中山公民館 体育館  
対象 北中山小学校 4・5年生  
参加費 200円(材料代)

内容 ①オープンスクール(工作体験：どれか1つ選択体験)  
・割りばしランプシェードづくり  
・タイルでコースターづくり  
・苔玉インテリアづくり  
・オリジナル鉛筆立て

②防災教室 (全員で学習する) 避難所の行動 非常袋の中身 非常食について  
※詳細につきましては、小学校より配布したチラシをご覧ください。



北中山地区食生活改善推進員より  
秋はきのこのおいしい季節です

### きのこハンバーグをご紹介します



#### ～ きのこに栄養ってあるの? ～

きのこの栄養は野菜類に似ていますが、食物繊維、ビタミン類、ビタミンD、カリウムなどの栄養素を豊富に含んでいることが特徴です。また、旨味成分や香り、食感などによって料理の味わいを増してくれる食材でもあります。

きのこ類には「エルゴステロール」という成分が豊富に含まれています。エルゴステロールはビタミンDのもとになるもので、日光に当てるとビタミンDに変わります。市販の干し椎茸は、1~2時間天日干しをするとビタミンDが数十倍に増えるとされています。

ビタミンDは、腸からのカルシウムの吸収をよくする働きがあり、カルシウムが多い食品と合わせて食べたい栄養素です。カルシウムが多く含まれている牛乳や乳製品を使ったシチューやグラタン、魚のホイル焼きやあんかけ、きのこ入りハンバーグなどきのこをたくさん使っておいしく食べたいですね。

(鯖江市食生活改善推進員資料より一部抜粋)

- ④ 付け合わせのブロッコリーは、小房に分けておく。
- ⑤ ボウルに合いびき肉と塩、こしょう、卵を入れてよく混ぜ、粘りが出たら3種類のきのこを加えて混ぜる。
- ⑥ ⑤にだし汁を入れ、万能ねぎを加えて混ぜる。
- ⑦ フライパンにサラダ油を熱し、タネをよく火が通るように薄く小さくまとめながら入れて、中火で焼く。
- ⑧ 両面に焦げ目をつけて火を弱め、蓋をして中まできちんと火を通す。
- ⑨ 大根おろしに、ポン酢しょうゆを混ぜる。焼きたてハンバーグを器に盛りつけ、⑨をかける。

#### 材料 4人分

ハンバーグ	
○しいたけ(生)	4枚(60g)
○しめじ	1パック(100g)
○えのきだけ	1袋(100g)
○万能ねぎ	50g
○合いびき肉	200g
塩	小さじ1/8
こしょう	少々
○卵	1個
○だし汁	大さじ2(30ml)
○サラダ油	小さじ2
○ブロッコリー	80g
ポン酢しょうゆ	
しょうゆ	小さじ3
酢	小さじ1
○大根おろし	60g

#### 作り方

- ① しいたけとしめじは石づきを取り除きそれぞれ粗みじん切りにする。
- ② えのきだけは根を落としてざく切りにする。
- ③ 万能ねぎは小口切りにする。

写真 応募してね!

大募集!

みんなの笑顔

なつかしの写真 ~私の思い出・時代の流れ~

昨年引き続き今年も、写真を募集します。今回のテーマは「みんなの笑顔」、「なつかしの写真」の2つです。皆さんの応募を待っています!写真は、公民館に展示します。先月全戸配布した応募用紙に記入の上、北中山公民館に提出してくださいね。  
応募締め切り：10月9日(土)  
北中山まちづくり委員会

## ダンボールコンポストモニター募集!

ダンボールコンポストを使用し、家庭の生ゴミを堆肥化します。そして出来た堆肥を肥料として、畑などで利用しましょう。  
以下の日程で学習会を開催します。

- 月日 10月20日(水)
- 時間 午後7時30分~8時30分
- 場所 北中山公民館 大ホール

[北中山地区女性会・北中山まちづくり委員会]

### 地域支え合い推進員だより

こんにちは!地域支え合い推進員の山田幸代です。

コロナ禍の新生活習慣が続いていますが皆さんコロナ疲れ出ていませんか?

緊急事態宣言から1ランク下がり特別警戒に引き下がりましたがまだまだ油断禁物です。

「お話しはマスク」の徹底と手洗い・検温・定期的な部屋の喚起・3密を避ける行動の継続をお願いします。

自分と家族を守る行動を心がけましょう!!これらのことを守って社会活動を楽しみましょう。



## 地域の助け合い応援講座 延期のお知らせ

コロナウイルス感染症拡大防止のため、日程を下記の通り延期して開催いたします。ぜひご参加ください。

日時 1回目 11月19日(金) } 10:00~12:00  
2回目 12月3日(金)

会場 中河公民館  
対象 中河・片上・北中山・河和田地区の方  
問合せ先 北中山公民館 65-1001