



11月4日(土) 9:00~21:00

★きッズワークショップ ★作品展示

11月5日(日) 9:00~13:00

★作品展示 ★舞台発表  
★各種体験コーナー ★模擬店

詳しい内容は、同日配布のプログラムをご覧ください。

### 訂正

各町内掲示板のポスターには、両日9:30~と記載されていますが、9:00からの間違いです。

同日配布のプログラムをご覧ください、ご来場ください。

公民館学級 地域の「イネ!」を見つけよう  
ぐるっとさばえ『公民館』

## 中河地区が大好き!

10月14日(土) 上河端町在住のブラッドフォードリー氏による講演会『海外から見た中河地区ってどうなの?!』を開催しました。アメリカ・フロリダ州出身で鯖江に住み始め約25年、教師として長年小学生に英語を教え、現在は福井工業大学にお勤めされています。



日本に来て『子どもだけで集団登校していること』に驚いたそう。アメリカでは、子どもだけにしておくと虐待とみなされ警察に通報されるとのことです。

また日本はマナーで成り立っている国に感じるが、マナーは全員が守らないと成り立たず、最近の日本は崩壊しつつあるのではないのかとおっしゃられていました。

アメリカでは“地域”ではなく“ビジネスエリア”や“住居エリア”に区切られているそうです。地域という概念がないため、地区での祭りなどはなく、最初は地区のイベントってめんどくさいなと思ったけれど、参加するととても楽しいし、班長をした時もお近所さんのお名前を覚えることができコミュニケーションを図ることができてよかったと話されていました。

## 子どもたちへ 交通安全の声掛け

青少年育成推進員の方が、9月13日(水)からの水曜日に数回、中河小学校の下校時間に合わせて交差点で見守り活動を行いました。「おかえり」「ただいま」と声をかけ合いながら安全に帰られるよう見守りをしていました。



この日は東陽中学生の下校時間も重なり「何の部活に入ったの?」と聞くと答えてくれたり、「今から中野神社のまつりに行くんや」などと、懐かしい顔ぶれとの会話も弾みました。中学生になっても可愛いらしい中河っ子でした。



# 収穫が待ち遠しい!!

9月27日(水)  
ヒラタケ栽培講座を開催しました。プランターの底に新聞を敷き、菌床を置いて鹿沼土を入れていきます。プランターをトントンとたたきながら、空いた隙間までしっかり土を入れていきました。



早い方は、植えて3日で菌床から小さなヒラタケが顔を出し、その2日後には収穫ができていました。  
現在、2回目がもりもり育っているところもあり、菌床によって色々なようです。

## 高齢者世帯の大型ごみ処理のお手伝いします

後期高齢者世帯等において自己搬出が困難な家庭粗大ごみ・資源物の代行処理を行います。

- ※同居家族がいる場合は対象外
- ※大型家電製品・テレビ・冷蔵庫は回収不可

実施予定日:令和5年11月12日(第2日曜日)

依頼は、地域の民生委員を通して地区公民館までお願いします。申請用紙は公民館にございます。

申請期限:令和5年10月31日(火)まで

- ・回収および処分費用は実費をいただきます。(運搬費用およびごみ処理にかかる費用)
- ・次回以降の実施予定日…3月第2日曜日を予定

申し込み多数の場合には事務局より連絡し調整させていただきます。詳しくはお問い合わせください。

問合せ先 鯖江市壮年グループ連絡協議会  
担当:山内(連絡先:090-7085-3415)

## 親子でリズム遊び & 絵本と手遊び

開催日 11月20日(月)10:00~  
場所 中河公民館 2階 大会議室  
対象 未就学児のお子様とその保護者  
申込み 右のコードからどうぞ → → →



## 認知症サポーター誕生!!

社団法人きらめき福祉会より講師をお招きして、認知症サポーター養成講座を開講しました。サポーターは、なにか特別なことをする人ではなく、認知症の方やその家族の応援者であり理解者です。

### 認知症の方との接し方 3原則

- ①驚かせない
- ②せかさない
- ③傷つけない



やさしく、ゆっくり対応することがとても大切です。

誰よりも1番『心配』なのも『苦しい』のも『悲しい』のも“認知症を患っている本人”なのです。

認知症について正しく理解し、偏見を持たず、認知症の方やその家族を温かい目で見守る“応援者”が増えていくことで、住み慣れた地域でいつまでも安心して暮らし続けることができますね。

11月のおしゃべりカフェは、お休みします。

## 『地域の助け合い応援講座』受講者募集

開催日 11月27日(月)9:30~ ・中河地区の状況について  
12月 1日(金)9:30~ ・座談会 など

場所 中河公民館 2階 大会議室  
対象 中河地区で地域福祉に関心のある方  
申込み 右のコードからどうぞ → → →  
問合せ 中河公民館 担当:山下



## 今一度、食生活を見直してみませんか

日本人の食生活は塩分が多くなりがちです。“計量スプーン”や“はかり”を活用して、容量や重量を計って作る習慣をつけましょう。

### 【計量スプーンの容量】

大きじ 1…15cc      小さじ 1…5cc

### 【計量スプーンの正しいはかり方】

#### 大(小) さじ 1



スプーンに山盛りすくい、ヘラ(またはスプーンの柄など)ですり切る。液体の場合は、表面張力でこぼれる寸前まで。

#### 大(小) さじ 1/2



スプーンの縁まで平に入れて、ヘラ(またはスプーンの柄など)で半分量を取り除きます。液体の場合、スプーンの高さの2/3くらいまで入れます。

1日の食塩摂取目標量 男性8グラム未満 女性7グラム未満

野菜には食塩に含まれる「ナトリウム」を排出する働きをもつ「カリウム」が多く含まれています。減塩と合わせ、1日350グラムを目安に野菜をたっぷり食べましょう。

2023年 11月



### 休館日のお知らせ

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

※都合により休館日が変わる場合もありますので予めご了承ください。