

◇ 4月の行事予定 ◇

2日(火)	休館日	
3日(水)	民生・児童委員定例会	18:30～
〃	青少年育成協議会総会	19:30～
4日(木)	区長会	19:00～
5日(金)	語り部の会	19:00～
6日(土)	合宿通学役員打合せ	9:00～
〃	区長会監査	15:00～
〃	スポーツ協会総会	19:00～
7日(日)	休館日	
8日(月)	老人クラブ役員会	19:00～
9日(火)	子育て支援ネットワーク委員会	13:30～
11日(木)	合宿通学実行委員会	19:00～
12日(金)	北中山まちづくり委員会	19:00～
16日(火)	休館日	
17日(水)	三峯城跡保存会総会	19:30～
19日(金)	愛育会支部長会	19:30～
20日(土)	壮年会総会	18:00～
21日(日)	休館日	
23日(火)	川島ごぼう播種作業	8:30～
〃	ハーバーステイ事業	10:00～
24日(水)	社会福祉協議会総会	19:00～
25日(木)	まちづくり運営委員会	19:30～
27日(土)	川島ごぼう播種作業	8:30～
28日(日)	ノルディック	9:00～
29日(月)	休館日	
30日(火)	休館日	

行事日程は、都合により変更になる場合があります。

4月の短歌

【解説】花粉の季節真只中です。今日も全身花粉を浴びたのでしょつか。夜鏡を見ると、まなこが晴れています。あーべっぴんさん台無しだわ!!

風に乗る幾万の花粉身に浴びて
夜の鏡にまなこ腫れおり
後藤由美子

【解説】私の人生色々ありましたー、三里山の木々が芽吹いてきた時「おお、山が笑ってる。もう安心だ!!」と言った父の笑顔が忘れられません。

もう安心川島の山が笑ってる
父の笑顔が心に残る
中村 カヨ



令和5年度
あいさつ標語入賞作品
あいさつ標語入賞作品の一部を
ご紹介します。

第一歩 あいさつは 笑顔咲かせる 五年 村岡咲来	まほうだよ 元気なさせる 五年 堀 翔真	プレゼント あいさつで 相手の心に 五年 野邊 遼奈	笑顔さく あいさつで 北中山に 五年 坂口純伶	宝物 あいさつは いつでもかがやく 五年 大森朔太郎
広げよう あいさつで すてきなえがお 六年 野原愛奈	おまじない あいさつは みんなのえがおの 六年 田中章太郎	源だ あいさつは みんながえがおの 六年 小林拓真	温まる こんにちは 言えば心が 五年 渡邊祐里	プレゼント あいさつは えがおひろがる 五年 山崎心優

※学年は応募当時のものです

北中山地区体育大会
 5年ぶりに地区体育大会が開催されます。
 皆さん、ぜひご参加ください！
 開催日 6月2日(日)
 場所 北中山小学校 グラウンド
 詳しくは後日お知らせします。

北中山公民館
 〒916-1115 鯖江市落井町41-33-1
 TEL 0778(65)1001
 FAX 0778(65)0832
 E-mail SC-CC-Kitanakayama@city.sabae.lg.jp

4月
419号
北中山
 公民館だより 令和6年3月25日発行

北中山地区の世帯・人口
 (先月との比較)
 世帯数 839世帯(+1)
 人口 2,615人(-2)
 男 1,246人(-2)
 女 1,369人(±0)
 (3月1日現在)

春の防災セミナー

3月9日(土)「春の防災セミナー」が開催されました。NHKで活躍の気象予報士の二村千津子氏を迎えてお話をいただきました。当日は雪も降る天候の中、80人程の皆さんが寒さを忘れ、熱心に耳を傾けました。

気象によりおこるさまざまな災害のこと、気象情報を上手に知り、自分の「避難スイッチ」を入れる大切さを教わりました。

会場には、非常持出品の実物モデルを展示、液状化現象を理解する装置の実演も行ないました。能登半島地震の記憶が新しい中、防災意識を高めることができました。

「しんどうくん」での液状化現象の実演

非常持出品の例
 これで15kgほどになる

ペットボトルの水を使った実験

退任のご挨拶

この度、3期6年の任期満了に伴い、北中山公民館長を退任することとなりました。在任中は、地域の皆様に公私にわたり格別のご高配を賜り、厚くお礼申し上げます。お蔭を持ちまして大過なく勤められましたこと、深く感謝申し上げます。

北中山地区が少しでも住みよく暮らしやすい地域となることを目標にしながら、公民館運営に努めて参りました。

これからも当地区の皆様とのご縁を大切にしながら、住民の一員として地域が少しでも良くなるよう、活動に関わって参りたいと考えております。

末筆ながら、北中山地区の益々のご発展と皆様のご健康・ご多幸を心よりお祈り申し上げます。退任のご挨拶とさせていただきます。ありがとうございました。

北中山公民館 館長 堀 正朗



子どもお抹茶教室 お茶会

3月10日(日)1年間のお稽古の成果を発表するお茶会がありました。今年は、22名の子どもたちがお抹茶教室に参加。毎回、楽しく真剣に取り組んでいました。お茶会には、たくさんのご家族の方も参加され、緊張しながらも堂々としたお点前を披露していました。



皆勤賞
1年間休まずにお抹茶教室に参加した皆さんです。

山崎 心優さん	濱本 明里さん
小林 史乃さん	山岸 由佳さん
渡辺 結衣さん	丹羽ひびきさん
濱本 望実さん	

1年間がんばりました。
おめでとうございます。



新幹線、見えた！！



3月14・15日、小学校を卒業したばかりの6年生を対象に、レザークラフト教室を開催しました。高松夏代氏を講師にお迎えし、キーホルダーと小銭入れを作りました。カラフルで個性的な作品が仕上がりました。

才能爆発



中学生になっても、公民館へ遊びに来てね～♪



3月16日(土)弁財天山から開業したばかりの北陸新幹線を見学するウォーキングツアーが開催されました。お天気にも恵まれ汗ばむ陽気のなか、44名の参加者は、文化課の深川氏の説明を聞きながら、弁財天古墳群の見学をしました。山頂からは新幹線を見ることもでき、歓声があがりました。



福井震災を語り継ぐ

北中山語り部の会では、福井震災を語り継ぐ活動を進めています。北中山での当時の模様などを収集しています。どなたでも公民館迄一報下さい。後日発表会を行う予定です。



北陸新幹線開業記念 御城印限定発売中！

販売期間 3/16～5/2

3月16日(土)から、北陸新幹線開業記念の限定版御城印が発売されています。また「ふくい城巡りプロジェクト」事業では、県内35城で限定版御城印が発売されています。この機会に福井のお城を訪ねてみませんか。



北中山地区食生活改善推進員より

お酒を飲む機会が多い方に

1. お酒にもエネルギー(kcal)があります。

エネルギー(kcal)がないと思われがちな焼酎やウィスキーにも、ビールや日本酒と同様にエネルギーがあります。

適量の目安として

ビール・・・中瓶1本(500ml)	日本酒・・・1合
ウィスキー・・・ダブル1杯	焼酎・・・0.5合
ワイン・・・グラス2杯	

*適量には個人差があります。



2. 肝臓を守る飲み方をしましょう。

・おつまみには、揚げ物ばかりではなく、野菜、海藻類や大豆製品を食べましょう。ただし、漬物は低エネルギーですが、塩分の摂り過ぎに注意してください。

- ・おつまみを食べてから飲む。
- ・濃いお酒は水やお湯で割る。
- ・一口ごとにグラスを置く。



3. アルコールはご飯の代わりにはなりません。

飲み過ぎた分、ご飯の量を減らすことでエネルギーの調整は可能ですが、ビタミン、ミネラルや食物繊維などの栄養素は補うことができません。

「飲み過ぎはよくないとわかっているけど、人付き合いが大切」というかた、お酒と上手に付き合ってみませんか？