

◇ 12月の行事予定 ◇

1日(日)	休館日	
2日(月)	子どもお抹茶教室	15:45～
〃	老人クラブ役員会	19:00～
4日(水)	健康塾「免疫力UP 料理教室」	9:30～
5日(木)	ゴミ減量化アフター講習会	19:30～
6日(金)	健康体操教室	13:30～
8日(日)	公民館大掃除	9:00～
9日(月)	いきいき講座	13:30～
〃	子どもお抹茶教室	15:45～
10日(火)	休館日	
12日(木)	区長会引継ぎ会	19:00～
13日(金)	子育て「絵本の貸し出し」	10:00～
14日(土)	テーブルマナー(和食)	11:00～
15日(日)	休館日	
16日(月)	子どもお抹茶教室	15:45～
17日(火)	ひよこ広場「クリスマス会」	10:00～
19日(木)	区長会(最終)	18:30～
20日(金)	健康体操教室	13:30～
〃	愛育会支部長会	19:30～
21日(土)	「こうみんかんクリスマス会」	9:30～
22日(日)	ノルディックウォーク	9:30～
23日(月)	いきいき講座	13:30～
〃	子どもお抹茶教室	15:45～
24日(火)	休館日	
25日(水)	花まち倶楽部「正月花の寄せ植え」	10:00～
28日(土)	休館日(11/23 振替)	
29日(日)～31日(火)	休館日	



行事日程は都合により変更する場合があります

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



令和6年度 あいさつ標語入賞作品

おはようの いきぶん 1年 津波澄弥	おはよう えがおのあいさつ 1年 笹岡優鈴	うれしいね かわすあさ 1年 中林瑛仁	あいさつは あいことば 1年 酒井公雅	おばちゃんに こんにちは 1年 八田美羽
--------------------------	-----------------------------	---------------------------	---------------------------	----------------------------

あいさつ標語入賞作品の一部を
紹介します。

北中山地区 20歳の皆様へ

「北中山地区はたちのつどい」

日時 令和7年1月12日(日)

受付 14:30～

開始 15:00～17:00

「保護者のつどい」のお部屋も準備します。
※詳細は、鯖江市より届くご案内を
ご覧ください。

鯖江市式典後、「北中山地区はたちのつどい」を
開催します。恩師を囲み、楽しいひと時を過ごし
ましょう。皆さん、ぜひお越しください。

鯖江市はたちのつどい
《式典》令和7年1月12日(日)
13:00～
《会場》鯖江市文化センター
(鯖江市東鯖江3-7-1)

12月短歌

【解説】恒例の年末大売出しが、始まりまし
た。店先の赤い旗がパタパタと師走の町を
せわしそくに煽っています。
チョット寄っていいかな!!

恒例の大売出しの赤き旗
師走の町を煽って煽へ
内田喜重

【解説】裏山を被っていた朝霧が、朝日を
浴びてみるみる薄らいでいきます。あっと
いう間に変わっていく情景に私は慌ててスマホ
のシャッターを押しました。

移りゆく山の朝露眺めつつ
続けてスマホのシャッターを押す
中村力三

12月
427号

北中山

公民館だより 令和6年11月25日発行

北中山地区の世帯・人口
(先月との比較)
世帯数 847世帯(+4)
人口 2,580人(-2)
男 1,230人(±0)
女 1,350人(-2)
11月1日現在

人と人がつどい「学び」をつなげる 北中山地区文化祭



仁愛大学 和太鼓「仁」の迫力ある演奏



小学生によるお点前



そば打ちの実演



あいさつ標語入賞おめでとう



今年は川島ごぼうの販売も
行われました



夢まつりに続いて、中学生の「盛り上げ部」
が子ども体験コーナーやビンゴ大会を手伝
ってくれました。



力作ぞろいの展示会場

健康体操教室

- 日 時 ①12月6日(金) ②12月20日(金) ③令和7年1月17日(金) ④令和7年2月7日(金)
- 13:30~15:00 (4回シリーズ)
- 場 所 北中山公民館 大ホール
- 講 師 NPO 法人 生涯体育学習振興機構
理事長 漆崎 由美 先生
- ✿詳細は全戸配布のチラシをご覧ください✿

花のまち倶楽部

お正月を迎える準備に、長持ちするお正月の寄せ植えを作ってみませんか。新年を彩り良く華やかに飾りましょう。

～お正月花 寄せ植え講座～

- 日 時 12月25日(水) 10:00~11:00
- 場 所 北中山公民館
- 講 師 渡辺 寛幸 先生
- 参加費 実費(3000円程度)
- 持ち物 軍手 シャベルなど
- 申込締切 12月11日(北中山公民館(65-1001))



放課後子ども教室

こうみんかんクリスマス会

- 日 時 12月21日(土) 9:30~12:00ごろ
- 場 所 北中山公民館 大ホール
- 参加費 800円 当日集めます
- 持ち物 エプロン 三角巾 ハンカチ マスク
- ★申込先着16名

ひよこ広場 クリスマス会

- 日 時 12月17日(火) 9:30~ 受付・計測 10:00~ ミニコンサート& クリスマスリースづくり
- 場 所 北中山公民館 大ホール
- 対 象 小学校入学時前のお子さんと保護者
- 持ち物 飲み物・お子さんに必要なもの
- 締め切り 12月2日
- ※北中山地区優先15組

QRコードから
申し込みください



【子育て支援ネットワーク委員会】

総合防災訓練

11月10日(日)北中山地区では令和元年以来となる、「鯖江市総合防災訓練」が開催されました。

鯖江市を震源とする震度6弱の地震を想定し、地震発生から3日後に、指定避難所が開設されたとのことで、各町内から130余名が「被災者」として北中山公民館に徒歩で避難しました。

避難所では、現地対策本部を設置し、各町内の避難と被害状況を把握し、避難所の運営について情報交換しました。

一方、避難者の皆さんは、受け入れ訓練の後、体育館で避難生活に必要な段ボールベッド、簡易トイレ、間仕切りの組み立てを体験。その後は、訓練・展示コーナーを巡回し、救急救命・初期消火訓練を体験し、災害用トイレや食料備蓄についても大切さを再認識しました。

最後は、炊き出しのカレーを試食。災害に立ち向かう強い北中山を作ろうと笑いの三笑で気持ちを一つにしました。

参加された皆さん、運営スタッフの皆さんありがとうございました。



段ボールベッドの組み立て



AEDを使った訓練



みんなで非常食を試食



ハイゼックスを使った炊き出し訓練



簡易トイレ



トイレカーの展示もありました

ゴミ減量化アフター講習会

- 日 時 12月5日(木) 19:30~
- 場 所 北中山公民館 大ホール
- 内 容 コンポストの維持管理について

北中山地区社協だより

『一語一縁』第3号発行

幸齢者も防災を、そして定期的に血圧測定されている落井町、松成町のサロン紹介です。

ぜひ回覧をご覧ください！

北中山地区食生活改善推進員より

多様な食品から栄養素をバランスよくとるために 主食・副食・副菜を組み合わせる食べ方

- 主食・・・ご飯、パン、麺類などです。
炭水化物を多く含み、活動に必要なエネルギーのもとになります。
- 主菜・・・魚、肉、卵、大豆製品などを使ったメインのおかずです。
たんぱく質や脂質を多く含みます。
- 副菜・・・野菜、いも、海藻、きのこなどを使った小鉢のおかずです。
ビタミンやミネラル、食物繊維を多く含みます。
- その他・・・汁物、牛乳、乳製品、果物です。
1日全体のバランスを考えて食べましょう。



このような形がバランスが良いことは分かっているけど、なかなか難しい…ですね。

＊バランスよく食材が組み合わさっていれば単品(1皿)でもOK!
たとえば(主食・主菜・副菜をバランスよく含んだ単品メニューの例)
中華丼・・・豚肉、イカ、にんじん、たけのこ、しいたけ、白菜、エビが入っている。
焼きそば・・・豚肉、にんじん、玉ねぎ、キャベツ、もやし、ピーマンなどが入っている。
メニューに合わせて、汁物やサラダ、果物なども一緒に食べましょう。