

# みぢかな華

発行者 鯖江公民館  
〒916-0027  
鯖江市桜町1丁目1-16  
TEL 0778-51-3010  
FAX 0778-51-3011



↑メールアドレス ↑HP

## 公民館学級

### おいしいコーヒーの淹れ方講座

1月22日(水)、公民館学級「おいしいコーヒーの淹れ方講座」を開催しました。講師にエルザスコーヒーの三田村信孝さんをお迎えして、コーヒーの豆知識やおいしいコーヒーの抽出のコツを教えてくださいました。17名のコーヒー好きの方が参加され、グループに分かれて教えていただいたおりにコーヒーを淹れてみました。コーヒーの粉の量とお湯の温度・量を正確にすれば、おいしく淹れることができました。

焙煎されたての豆、挽きたての粉、淹れたてのコーヒーは、格別においしかったです。また、コーヒーのお供に手づくりのクッキーもいただきました。

ほっと一息ついて、お家でもコーヒーをお楽しみください。



淹れ方のコツを伝授...



お湯の温度は、どうかな？



おいしくなあれ！



おいしいコーヒーをお願いしますね(^-)-☆

#### 「コーヒーの淹れ方」ワンポイント！

- ①コーヒーの粉をドリッパーにセットする。
- ②マグカップ1杯分は粉16g(2杯分は25g)
- ③お湯200CC(温度は83~85℃)を注ぎ、粉を蒸らし(30秒)、エキスを抽出する。
- ④お湯を注ぎ、濃度を調整する。
- ⑤サーバーに目標のコーヒーができればドリッパーを外す。
- ⑥温めたカップに注ぎ、いただきま〜す。

#### 【鯖江地区の人口】

男:6,234人 女:6,658人 計12,892人  
前月比49名減

#### 【鯖江地区の世帯数】

5,270戸 前月比9戸減  
(令和7月2月1日現在)

#### ◇3月の行事予定◇

開始時間

1日(土)	シニア向けスマホ教室	10:00~
3日(月)	子ども百人一首(放課後子ども教室)	16:00~
6日(木)	子育て支援ネットワーク役員会 区長会役員会	13:30~ 19:00~
8日(土)	まちづくり応援団(焼さば販売) スプリングコンサート	10:30~ 13:30~
9日(日)	公民館大掃除	9:00~
10日(月)	子ども百人一首(放課後子ども教室)	16:00~
13日(木)	老人クラブ連合会理事会	9:00~
14日(金)	南部地区民生委員児童委員協議会例会 スポーツ少年団退団式 (会場 鯖江公民館)	12:30~ 18:30~
17日(月)	子ども百人一首(放課後子ども教室) 最終区長会 令和7年度初区長会	16:00~ 18:00~ 19:30~
19日(水)	子育て支援ネットワーク委員会	13:30~
22日(土)	子ども抹茶教室(放課後子ども教室)	9:30~
27日(木)	お菓子をつくろう! ~鯖江産ベリーロールケーキ~ (鯖江公民館・市農林政策課共催事業)	13:00~

※変更や中止になる場合もあります。

【休館日】  
2日(日)・11日(火)・16日(日)・20日(木・祝)・25日(火)

#### サンパチ 第8回「38鯖の日SABAEの日」

日時 3月8日(土) 10:30~18:00  
場所 鯖江公民館(鯖江市桜町1丁目1-16)  
物販 丸焼きサバ(直送可)  
サバ缶詰め合わせ  
焼サバ寿司



みんな  
で鯖を  
食べよう!

問合せ先 (田端 090-9216-6175)  
主催:鯖江地区まちづくり応援団

#### 福祉タクシーチケット交付受付

日時 3月21日(金)  
10:00~11:00  
場所 鯖江公民館 1階 会議室1  
問合せ先 市社会福祉課 Tel53-2217

#### 【ご注意】

雪の時期は、頭上からの落雪や足元が滑りやすくなっていますので十分ご注意ください。

#### 鯖江公民館放課後子ども教室

##### 子ども百人一首教室

日時:3月3日・10日・17日  
月曜日16:00~17:30  
※3月24日・31日は都合によりお休みします。

##### 子ども抹茶教室

日時:3月22日  
土曜日9:30~11:00  
※3月8日は公民館事業のためお休みです。

#### 自習室開放中!

中学生以上の学生(大学・専門学校可)さんに自習スペースとして開放しています。  
休館日を除く毎日 9:00~21:00  
中学生の利用時間 9:00~18:00  
※3月9日(日)は13時からの利用になります。  
ご利用の学生さんは事務所にお声がけください。

#### 「おしゃべりテレフォン」主催:鯖江公民館

水曜日 9:00~12:00  
電話番号 51-3020 高齢者対象  
携帯電話からは0778-51-3020  
※電話をかけてほしいと希望される方がありましたら鯖江公民館までお知らせください。

#### シニア向けスマホ教室

好評につきスマホ教室を開催します。スマホの使い方に関してわからないことをなんでもお聞き下さい!私たち学生がわかやすく丁寧に解説します。



日時 3月1日(土) 10:00~11:30  
場所 鯖江公民館 2階 会議室②③

※参加希望の方は、スマホを持参して直接鯖江公民館にお越し下さい。

#### 公民館大掃除のお知らせ

日時 3月9日(日)  
9:00~10:00  
持ち物 雑巾 ひとり1枚  
※床掃除、窓ふき、倉庫の整理整頓など皆さまのご協力をお願いします。  
鯖江公民館

福井高専放送メディア研究会

放課後子ども教室 <<鯖江市民かるた大会に参加しました>>

2月9日(日)鯖江公民館にて、第57回鯖江市民かるた大会が開催されました。鯖江公民館の『子ども百人一首教室』の児童も参加し、元気いっぱい、日ごろの練習の成果を発揮しました。



15分の暗記中!

百人一首を楽しむには  
まず、声に出して読んでみよう!



ねらいを定めて集中!



『ちょっと待ってください』  
手をあげて合図をします。



1年・2年、3年・4年、5年・6年と一般の4ブロックに分けて対戦しました。



まなべっこ

1月22日(水)、ふれあいみんなの館で「お楽しみ会(人形劇)」が行われました。人形劇は、COSAPO劇団の皆さんにより「おいもさん」という演題で上演され、かわいい人形の登場に拍手が湧き上がりました。子どもたちはお母さんに抱かれ見入っていました。舞台裏では、COSAPO劇団の皆さんが人形を操ったり、セリフを言ったりと大奮闘でした。



COSAPO 人形劇団の皆さん

主催：子育て支援ネットワーク委員会

鯖江駅コンビニ 待望オープン!

ご利用推進をお願いします

鯖江地区区長会が、かねてより要望していましたハピラインふくい鯖江駅のコンビニが復活し、1月23日(木)「ファミリーマート鯖江駅S店」としてオープンしました。営業時間は、午前7時から午後8時までで年中無休です。弁当、菓子、日用品、鯖江の土産物、ATM設置、住民票を含む各種証明書の発行、観光案内などを行います。皆さまのご利用をお願いします。



Spring Concert 2025 ~春風の散歩道~

3.8(土)

開場 13:30  
開演 14:00

(終了予定 15:30)

会場 鯖江公民館  
大ホール

入場整理券必要

入場無料



橋本 志津子 (ピアノ)



代田 純子 (フルート)

【主催・お問合せ】  
鯖江公民館 TEL 0778-51-3010

文化講座のご紹介 『民踊を楽しむ会』

文化講座『鯖江小唄・漆掻き唄の会』は、令和7年4月から『民踊を楽しむ会』と名称を変更します。市民の方に気軽に足を運んでいただき、民踊を楽しんで頂く体験を受付けています。踊りの練習は、健康増進も図れます。漆掻き唄・三国節・イッチョライ節・紙すき音頭・越中おわら節など楽しんでいます。



初心者の方、文化講座への入会大歓迎です!

練習日 毎月第2・第4金曜日  
時間 13:30~15:30  
場所 鯖江公民館 2階 多目的ルーム  
問合せ先 民踊を楽しむ会(大田)  
TEL090-2121-3347

認知症予防、食事と運動を見直そう

「シニア・生きがいクラブ」2月例会では『認知症を予防するために』と題して、地域包括支援センターさばえの保健師さんにお話をいただきました。認知症を予防する生活改善として「食事を工夫する」「運動する習慣を」「趣味を楽しむ」「社会参加を積極的に」の4つが大切だと話されました。

ここではそのうちの【食生活改善のチェックリスト】とく足踏みしながら体操>を載せます。

あなたの生活をちょっと見直してみましよう。(無理をしないで、できることから)

【食習慣改善のチェックリスト】

現在の食習慣を下記のチェックリストで確認しましょう。△や×がついたところは改善のポイントです。すべて○になるように食習慣を見直しましょう。

している:○ ほぼしている:△ していない:×

	チェック項目	評価
1	1日3食バランスよくとり、欠食しないようにしている。	
2	魚は、血栓予防に効果的。2日に1回は食べている。	
3	肉は、強い体を作るたんぱく源。2日に1回は食べている。	
4	卵は、手軽なたんぱく源。1日に1個位は食べている。	
5	牛乳・乳製品は、吸収の良いカルシウム源。1日に1本(200cc)位は飲んでいる。	
6	大豆・大豆製品(豆腐、納豆など)を1日1品は食べている。	
7	野菜、根菜類、海藻、きのこ、いも類は茹でたり、炒めたりして、毎日2皿食べている。	
8	主食(ごはん、パン、麺)は、エネルギー源。毎日食べている。	
9	果物は、ビタミンが豊富。適量食べている。	
10	水分を1日1~1.5リットル位飲んでいる。	
11	塩分を減らすように心がけている。(高血圧の予防・改善に重要)	
12	菓子類は、糖質や塩分が多いので食べ過ぎに注意している。	
13	献立・食事づくりは脳の活性化!積極的に取り組んでいる。	
14	食べることを楽しんでいる。	

出典:公益社団法人 日本栄養士会 健康増進のしおり 2015-3

<足踏みしながら体操>・・数えてパン

椅子に座って、足踏みをしながら数字を声に出して言いましよう。(できる方は立ってやりましよう)

- ①1から順番に30まで、数を数える。
- ②数を数えながら、4の倍数で手をたたく。(できたら3の倍数でもやってみましよう。)

主催:シニア生きがいクラブ