



## 夏空の下、笑顔がきらめく！ ウォーターフェス！



主催 東部4地区公民館  
 共催 東陽スポーツクラブ

8月23日(土)、東陽中学校グラウンドにて「ウォーターフェス」を開催しました。東部4地区の中学生が企画・運営を担当し、地域の小中学生たちと一緒に水鉄砲バトルや水風船玉入れで大いに盛り上がりました。当日は、夏の暑さを吹き飛ばすような笑顔と歓声があふれ、子どもたちはびしょ濡れになりながらも元気いっぱい楽しんでいました。

また実行委員の中学生たちは、準備から当日の運営まで一生懸命取り組み、頼もしい姿を見せてくれました。ご協力いただいた皆さん、ありがとうございました。

参加した子どもたちからは「びしょびしょになって楽しかった!」「中学生のお兄さんお姉さんと遊べてうれしかった!」といった声が聞かれ、地域のつながりを感じる、温かいひとときとなりました。



河和田地区

# 文化祭

とき **11/9 (日)**

場所 河和田コミュニティセンター  
館内および駐車場

- ・ステージ発表  
キッズダンスや狂言、公民館で活動している講座等
- ・各種団体展示
- ・かわだ秋の味覚フェス  
駐車場スペースにて、河和田産の食材にこだわった料理の提供



詳しくは来月送付で配布のチラシをご覧ください。

### 地区の「宝」を再発見！

## 河和田まち歩きツアー

募集

6回目となる河和田まち歩きツアーを開催します。今回は「北中町編」です。北中町にあるカワダホールの見学と北中町ふれあい会館でお話をお聞きします。

- 日時 **10月18日(土) 9:00~**  
北中町ふれあい会館(北中町)集合
- 定員 20名(先着順)
- 参加費 無料 \*お茶とお菓子が付きます  
<申込み先> 河和田公民館 65-0001



募集 <幸齢者教室出前講座>

## 今日も元気に！ フレイル予防体操

河和田コミセンを飛び出して、今年は西袋町公民館で開催します。自宅でイスに座ってできる、簡単体操を教えてください。ぜひ参加してくださいね。

みんなで体を動かしましょう。

- 日時 **10月22日(水) 10:00~**
- 場所 西袋町公民館
- 講師 漆崎由美 先生

※飲み物(水分補給用)や汗拭きタオル等は、各自で持って来てください。  
 【申込み先】河和田公民館 65-0001



<シニアチャレンジ応援事業>

## 河和田小学校校庭 草むしりボランティア募集

河和田小学校の校庭の美化活動を行います。仲間を誘い一緒に参加しませんか。一人での参加も歓迎です。  
 小雨決行・大雨中止

日時▷**10月26日(日) 午前8:00~(30分程度)**  
 集合場所▷河和田小学校 校庭東駐車場  
 持ち物▷草刈り鎌、三角鍬など

主催 うるしの里結プロジェクト  
 【問合せ】河和田公民館 65-0001



9月6日(土)に、うるしの里通り歩道の除草と清掃を行いました。地域の皆さんやアートキャンプの学生が参加し、歩道が綺麗になりました。ありがとうございました。

日	曜	10月 行事予定
1	水	みんなでスマホ活用勉強会 10:30～
2	木	おしゃべりカフェ 13:00～
3	金	[子育て]ぶちぶちうんどうあそび 10:00～
4	土	おとなの遠足 7:00～ かわだグリーン市 9:00～ かわだ文庫オープン・みんなで読もう 13:00～
5	日	休館日
6	月	
7	火	
8	水	
9	木	おしゃべりカフェ 13:00～
10	金	区長会 19:00～ 民生・児童委員協議会 19:00～
11	土	子どもお茶教室 9:00～,10:00～ かわだグリーン市 9:00～ かわだ文庫オープン・みんなで読もう 13:00～
12	日	[スポ協]ソフトバレーボール大会 8:30～ シルバーカラオケ 10:00～
13	月	休館日 *スポーツの日
14	火	休館日
15	水	みんなでスマホ活用勉強会 10:30～
16	木	おしゃべりカフェ 13:00～ 愛育会支部長会 19:30～
17	金	
18	土	河和田まち歩きツアー(北中町) 9:00～ かわだグリーン市 9:00～ かわだ文庫オープン・みんなで読もう 13:00～
19	日	休館日
20	月	
21	火	
22	水	幸齢者体操教室(西袋町公民館) 10:00～
23	木	おしゃべりカフェ 13:00～
24	金	[子育て]親子ふれあいあそび&眼育 10:00～
25	土	かわだグリーン市 9:00～ いけばな教室 9:30～ キッズダンス 10:30～ かわだ文庫オープン・みんなで読もう 13:00～
26	日	シルバーカラオケ 10:00～
27	月	
28	火	休館日
29	水	
30	木	おしゃべりカフェ 10:00～
31	金	

## 地域密着型サービスグループ おしどり荘の活動紹介

9月15・16日に敬老会を行いました！人生の先輩である皆様に感謝の気持ちを伝えるべく、和太鼓やマリンバとハーモニカの演奏でお祝いしました♪ご長寿のみなさま、敬老の日おめでとうございます！



御祝い膳は…赤飯に揚げたての天麩羅！手作りの鬼まんじゅうも季節のサツマイモを使って美味しいと好評◎『鬼まんじゅう』は愛知県発祥の郷土料理で、なんと江戸時代から食されていたそうですよ！



## 朝食を抜きがちの方に・・・

〈東部地区食生活改善推進員会〉

「1日3食バランス良く食事をしましょう」が基本ですが、忙しい朝や食欲が無い朝も何か食べましょう。朝食を食べると、**血糖値と体温が上がり、集中力や仕事へのやる気がアップします。**

忙しい方や食欲が無く朝食を抜いているという方は、片手でも食べられる、おにぎりやパン、果物などから食べ始めてください。どうしても食べられない方は、野菜ジュースや飲むヨーグルトから始めましょう！

夕食が遅くなり翌朝あまり食欲が無い方は、夕食のご飯などの主食は控えめにするとか、揚げ物や脂の多い肉類は控え、野菜や魚料理を食べることをお勧めします。

消化時間などを考慮すると、食事の間隔は4～5時間が良いとされています。  
一日の始まりの活力となる朝食を摂り、健康な体を維持しましょう。

## おねがい(再度) 河和田コミセン駐車場について

河和田コミュニティセンター敷地内駐車場の**通り抜けはご遠慮ください。**コミセン利用者や歩行者の迷惑になります。また**駐車場内での事故・盗難につきましては一切の責任は負いかねます**ので、ご了承の程よろしくお願いいたします。

また、コミセン駐車場は、利用者のための駐車場です。**無断駐車はご遠慮ください。**  
河和田公民館長

## 募集 河和田トレイル大会



**河和田地区選手募集！** ↑大会詳細↑  
漆器の町河和田地区にてトレイルランニングレースを開催します。レースはショートレースで初心者にもおすすめです。  
今年はロングコース27km部門を新設します。

- 開催日 11月9日(日) \*地区文化祭と同日開催
- 会場 河和田コミュニティセンター
- ※河和田地区民は、**参加費半額**になります！

河和田トレイル大会関係について  
〈問合せ先〉  
井上まで  
090-2377-6412

## こちらにも募集します！ 河和田トレイルコースボランティア

大会規模拡大による地元の方の人材確保のため、みなさんのご協力をお願いいたします。

- ▷10月 5日(日) 林道草刈り(草刈り機必要)
- ▷10月18日(土) コース全体整備(草刈り・倒木処理)



## 健康診査・がん検診のお知らせ



北中山公民館にて、検診を実施します。河和田地区の皆さまも、受診できます。

日時	10月23日(木) 13:00～14:15
会場	北中山公民館 ※受診には予約が必要です
実施する検診	大腸がん検診 乳がん検診 子宮頸がん検診
予約方法	①WEB(右の二次元コードから→→) ②電話 ☎52-1138
問合せ	鯖江市健康づくり課(アイアイ鯖江内) ☎52-1138

## 北吟会

九月例会より

秋水の手桶引き寄せ砥ぎはじむ 駒本長伸  
長き夜やりモコン数台ある暮し 富田由美子  
あかね雲薄れ稲の香極まれり 高島鶏子  
独酌の吾に愛想をかまどむし 木村遊子  
夏休み果て挨拶が少年に 三崎節子  
まだ生きる積りで聞く歎異抄 嶋田富士雄  
救急車母百歳に付き添われ 光森英治  
莓ケーキの誘いに負けた血糖値 室田いく枝  
二期だ元気に揺れるランドセル 林のり子  
古古米もうまく炊きます主婦の腕 真保純一

※都合により変更・中止になる場合があります。