

◇ 4月の行事予定 ◇

1日(火)	休館日	
2日(水)	民児協定例会	18:30～
〃	青少年育成協議会総会	19:30～
4日(金)	語り部の会	19:00～
5日(土)	区長会監査	15:00～
〃	スポーツ協会総会	19:00～
6日(日)	休館日	
7日(月)	老人クラブ役員会	19:00～
9日(水)	合宿通学実行委員会	19:30～
10日(木)	区長会	19:00～
11日(金)	北中山まちづくり委員会総会	19:00～
15日(火)	休館日	
16日(水)	子育て支援ネットワーク委員会	13:30～
〃	三峯城跡保存会総会	19:30～
〃	東陽 SC 理事会	19:00～
18日(金)	愛育会支部長会	19:30～
19日(土)	壮年会総会	18:00～
20日(日)	休館日	
22日(火)	まちづくり運営委員会	19:30～
23日(水)	社会福祉協議会総会	19:00～
24日(木)	川島ごぼう播種作業	8:30～
25日(金)	川島ごぼう播種作業	8:30～
27日(日)	日赤奉仕団班長会	9:00～
29日(火)	休館日	
30日(水)	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】春のセンバツ高校野球、すばらしい球児のプレイに、テレビの前で毎回感激し、涙をぬぐっています。ウルウル… ありがとうございます、ありがとうございます…!!

すばらしい球児のプレイ目前に
共に感激涙腺ゆるむ
有澤伊佐子

【解説】庭一面に育てているバラが、暖かな春の日差しを受け、一気に伸びてきました。芽かきするの忙しい私です。アツ 刺に気をつけなきゃー!!

暖かな春の日差しを数多うけ
一気に伸びたる薔薇の芽かきす
酒井 藤子

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
あいさつ標語入賞作品の一部を
ご紹介します。

あいさつは おまじない 六年 堀夏向	その言葉 照らされる 六年 木下魁人	笑顔咲く あいさつで 六年 川端千陽	あいさつは 始まりだ 五年 赤橋晴希	おはようと すてきな一日 五年 山本実莉愛
--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	-----------------------------

あいたいよ まってるよ 中一 森川恩海	大切に あいさつで 中一 酒井稜惺	笑顔のわ あいさつで 中一 小谷陽菜子	地域の人々 あいさつで 六年 金粕遼太	みんなでさ あいさつだ 六年 市橋侑也
---------------------------	-------------------------	---------------------------	---------------------------	---------------------------

※学年は応募当時のものです

北中山地区 体育大会

開催日 6月1日(日) 午前中
場所 北中山小学校 グラウンド

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！
詳しくは後日お知らせします。



4月 431号

北中山

公民館だより 令和7年3月24日発行

北中山地区の世帯・人口
(先月との比較)

世帯数	844世帯(+1)
人口	2,562人(-1)
男	1,225人(+1)
女	1,337人(-2)

(3月1日現在)

春の防災セミナー



講師 増田好弘氏



3月8日(土)に「春の防災セミナー」が開催されました。今回は、上戸口町在住の増田好弘氏を講師に、地震発生から一年以上たった今も続く能登半島でのボランティア活動の生々しい実態・現状をお聞きました。

増田さんは技術系ボランティアの代表としてチームを作り、地震発生以来120回以上現地に出向き、地元自治体の信頼もあり、災害ゴミの排出や倒壊家屋の片付け、個人宅の貴重品や思い出の品物などの取出し作業を続けています。

講演では、現場で使っているチェンソーや油圧ジャッキなどの工具類やソーラー発電・充電器、生活用品等も展示していただき、家庭で役立つ防災商品や町内の防災資機材選定の参考になる商品の紹介もありました。

また、大きな地震では住宅の一階の損壊が多くなるため、貴重品は二階に置くと良いことや備蓄品・食糧などは一階と二階に分散するとリスクを減らせること、避難所生活の際はいろんな役割を全員で分担し運営すること、人と会話することがとても大切になるとアドバイスをいただきました。

防災会議 会長 揚原 龍郎



非常食の展示もありました



子どもお抹茶教室 お茶会

3月9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、17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。

野邊 湊奈さん	濱本 明里さん
山崎 心優さん	小林 史乃さん
丹羽あさひさん	丹羽ひびきさん
野原 芽奈さん	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。



愛育会の総会が開催されました

総会資料を北中山公民館のホームページで公開しています。期間は4月30日(水)までです。また、印刷した資料も公民館に置いてありますのでご覧ください。

QRコードから
ホームページ
に行けます



習慣 ラジオ体操

4月から、休館日以外の原則毎日、北中山公民館で少し歩いた後、ラジオ体操をして健康を維持しませんか？ひとりではできないけれど、仲間が集まって一緒にしましょう！詳しくは、館報と一緒に配布する「習慣ラジオ体操のチラシ」をご覧ください。



手作りの楽しさを体験♪

3月13・14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。



中学生になっても、公民館へ遊びに来てね～♪

ひよこ広場 新一年生の親子顔合わせ会

3月9日(日)、4月に新一年生になる親子を迎えて「顔合わせ会」を開催しました。

親も子も、一人でも多くの人と顔をあわせることで、小学校へ入学したときに安心して学校生活が過ごせるきっかけになればという願いが込められています。



講師に味寺美和子氏をお迎えし、春から北中山小学校に通うお友だちと一緒に、音楽に合わせてダンスをしたりゲームをしたりして遊びました。子どもたちは終始おおはしゃぎで楽しそうでした。また、親御さん同志も交流でき、皆さん楽しい時間を過ごしました。



お父さんもがんばります！



北中山地区子育て支援ネットワーク委員会

北中山地区食生活改善推進員より

大豆は「畑の肉」と呼ばれるほど 高い栄養バランスの優秀食材です

大豆はたんぱく質をはじめ、脂質、ビタミンB1、ビタミンE、葉酸、カリウム、マグネシウム、カルシウム、鉄、亜鉛、銅など栄養素の種類がとても豊富です。その一方で、コレステロールが全く含まれていません。大豆のたんぱく質は、植物性たんぱく質の中でもっとも動物性たんぱく質に近い良質のたんぱく質です。牛乳や卵のたんぱく質に負けないくらい栄養価が高いため、大豆は「畑の肉」と呼ばれるようになりました。大豆で作られた食品は(味噌、醤油、納豆、ゆば、豆腐、油揚げ、がんもどき、きなこ、高野豆腐等)色々あります。健康を維持するために大豆料理を食事に取り入れてください。



けっこうカンタン！乾燥大豆の基本的ゆで方

- 1、乾燥大豆はさっと洗って、4～5倍の水に6時間程つける。夏場は冷蔵庫に入れる。
- 2、つけた水ごと鍋に入れ、中火にかけて煮立ってきたら弱火で60～70分ゆでる。泡やアクが浮いてきたらお玉ですくう。
- 3、大豆を親指と人差し指ではさんでつぶれるくらい柔らかくなったら火を止める。
*冷凍保存する時には煮汁ごと冷凍する。

