

◇ 6月の行事予定 ◇

1日(月)	子どもお抹茶教室	15:30~
2日(火)	休館日	
3日(水)	民児協・福祉委員意見交換会	13:00~
〃	民児協定例会	14:00~
4日(木)	区長会	19:30~
5日(金)	福祉のしゃべり場	9:00~
6日(土)	きたなかやまスポーツフェスタ準備	13:00~
〃	公民館合宿事業保護者説明会	19:30~
7日(日)	きたなかやまスポーツフェスタ	10:00~
〃	オープンコウミンカン	10:00~
8日(月)	子どもお抹茶教室	15:30~
9日(日)	休館日	
11日(木)	まちづくり運営委員会	19:30~
12日(金)	北中山元気クラブ合唱団	10:00~
〃	いきいき講座	13:30~
〃	愛育会支部長会	19:30~
13日(土)	青少協役員会	19:00~
〃	公民館合宿通学事業ボランティア説明会	19:30~
14日(日)	あじさい健康ウォーク	8:30~
16日(火)	休館日	
18日(木)	公民館合宿通学事業(1日目)	
19日(金)	公民館合宿通学事業(2日目)	
20日(土)	公民館合宿通学事業(3日目)	
〃	中学生まなび場 ボドゲ×教育	13:30~
21日(日)	休館日	
22日(月)	子どもお抹茶教室	15:30~
24日(水)	市長とのふれあい座談会	19:00~
25日(木)	ひよこ広場「骨盤体操でスッキリ&育児相談」	10:00~
26日(金)	北中山元気クラブ合唱団	10:00~
〃	ハーフバースデイ事業	10:00~
〃	いきいき講座	13:30~
27日(土)	東部地区文化講演会(河和田)	13:30~
28日(日)	アジサイ挿し木・節電講習会	8:30~
29日(月)	子どもお抹茶教室	15:30~
30日(火)	休館日 大人の遠足	7:00~

行事日程は都合により変更する場合があります

6月15日(月)~20日(土)
合宿通学準備および合宿通学のため全館利用停止

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

北中山地区社協だより
『一語一縁』第9号発行
今回の社協だよりは、北中山地区にある福祉施設通所介護事業所 OneHart わんハートさんを紹介し、利用者の方々の病気や障害にあわせてリハビリを行い自分らしく生活できるよう事業をされています。
ぜひ回覧をご覧ください!

フードドライブ & おふくわけ 開催します!

【フードドライブ】
実施日時：6月1日(月)~6月5日(金)
9:00~17:00
実施場所：北中山公民館 市役所他

【おふくわけ】
配布日時：6月13日(土)
10:00~12:00 (事前予約制)
申し込みはこちらから⇒

問合せ先 鯖江市役所
〇くらしと福祉の相談課 ☎53-2270
〇環境政策課 ☎53-2228



6月短歌

【解説】今日は梅雨入りで、雨がしとく降ってきた。外仕事ができないので友達とコーヒを飲みながら世間話で楽しい時間を過ごしました。

雨となり外仕事やめ友達と
世間話で時が過ぎ行く
有澤伊佐子

【解説】後期高齢者の事故が多いと聞く中八十七歳の私、運転免許の更新があり、頂く事ができた。気を引き締めてハンドルを握らなければ!!

事故多発後期高齢者の運転免許
つつしみて受く八十七歳
市村善郎



6月

北中山

445号

公民館だより 令和8年5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(+3)
人口 2,490人(-3)
男 1,198人(+1)
女 1,292人(-4)
(5月1日現在)

川島ごぼう 種まき実施

4月22日(水)に、川島ごぼう研究畑で種まきを行いました。畑をくわで耕し一粒一粒大事に種を撒き、上から優しく土をかぶせていきました。収穫は、10月上旬ごろからを予定しています。



今年もおいしい川島ごぼうがたくさん採れますように!

ゴッポーくん

5月20日

クスリの知識

今年最初の健康塾は、鯖江らいふ薬局の薬剤師さんと管理栄養士さんによる薬のお話でした。知って役立つ事、疑問などを説明して頂き用法を守って薬と向き合う事が大事。そして、卵を毎日食べるのもいいとの事。よし~長生きしなくちゃ!



主催：北中山まちづくり委員会 共催：北中山公民館

あじさい健康ウォーク

令和8年6月14日(日) 8:00受付開始 8:30スタート

詳細については別紙チラシをご覧ください。QRコードからも申込み可⇒



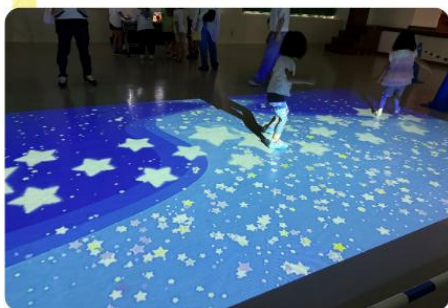
公民館ってどんなところ？行ってみよう。

オープンコウミンカン

今年は“きたなかやまスポーツフェス”と同時開催！！
事前申し込みは不要です。気楽に来てくださ～い。

大ホール | デジタルアートを楽しもう

講師：越前市ぶらぶらぼ



動きに反応して、床や壁の映像が
変化するデジタルアート！
「ふしぎ」で「たのしい」プログ
ラミング技術を体験できます。

会議室 | 防災について学ぶ

- ・防災クイズ
- ・防災資機材の展示

問合せ 北中山公民館 ☎65-1001

遊びにおいでよ！

スポーツフェス
同時開催

6/7日
10:00-13:00
北中山公民館

北中山公民館学級 大人の遠足 ミステリーツアー



ミステリーだからどこに行くかは当日のお楽しみ！
ただ、結構歩いたり、階段の上り下りがあったりする
予定なので、歩きやすい靴と服装でお越しください。

開催日 令和8年6月30日(火)
6:50 北中山公民館集合
7:00出発 17:30到着予定

行先 ナイショ(お昼はお肉の予定)
対象 北中山地区在住の成人男女
参加費 7,000円(当日集金します)
申込み 6月1日よりQRコードから
定員 先着25名
(定員になり次第締め切ります)

問合せ 北中山公民館 65-1001



令和8年度 第30回東部地区文化講演会

かわだまちあるき 「漆文化とアートに触れ合う旅」

日時 6月27日(土) 13時から17時頃
*受付12時45分～

会場 うるしの里会館
西袋町40-1-2 集合・解散

内容 うるしの里会館→ギャラリー久右衛門
→漆器神社(河和田町)を見学
いずれも移動時間は徒歩約10分

参加費 500円
お茶・あんこの花束(1個)付き

申込み お住まいの地区公民館へ参加費を
お持ちのうえお申込みください

対象・定員 東部4地区にお住まいの方
各地区 先着10名

申込期間 6月8日(月)～15日(月)

主催：東部4地区公民館
(片上・中河・北中山・河和田)



募集 北中山あじさいフォトコンテスト

北中山の美しいアジサイの写真を撮って応募しよう。

募集期間 6/1～7/20

写真サイズはA4版以下、裏面に住所、氏名、電話番号を書いて
下さい。郵送、または公民館に持参して下さい。

詳細はQRコード及び別途配布の班回覧チラシをご覧ください



北中山公民館の
ホームページが見られます

【鯖江市・越前町連携事業 歴史シンポジウム】

山城の魅力を発見！

三床山と三峯城

鯖江市と近隣市町にまたがる三床城や三峯城な
どの山城をテーマとした歴史シンポジウムが開
催されます。ぜひご参加ください！！



日時 6月20日(土) 13:00～16:00
場所 文化の館 2階多目的ホール
(鯖江市水落町2丁目25-28)
定員 当日先着 100名 入場無料



問合せ 鯖江市教育委員会文化課(まなべの館) TEL 51-5999
越前町教育委員会(織田文化歴史館) TEL 36-2288



《レンジで簡単！ 新玉ねぎで、あと1品いかがでしょうか》



今が旬の新玉ねぎは、甘みが多くみずみずしいのが特徴です。玉ねぎ特有
の辛味や、香り成分には“アリシン”が含まれています。アリシンは体内で胃
の消化液の分泌を活発にし、食欲を増進させたり、ビタミンB1の吸収を高
めたりするなどの働きをしています。さらに、アリシンには強い抗菌作用が
あり、免疫力アップにも役立つと言われています。玉ねぎは、健康的な生活
に大きく役立つ野菜と言えますね。

作り方



材料 4人分

新玉ねぎ・・・1個(200g)
食塩・・・2つまみ
ツナ缶詰・・・30g
ピザ用チーズ・・・30g
つまみぎざみのり・・・適量

一人分の栄養価
エネルギー・・・338 kcal
たんぱく質・・・15.0g
食塩相当量・・・1.2g

- ①玉ねぎは上下を安定するように少し平
らに切って、さらに横半分に切る。
- ②耐熱皿に玉ねぎを並べ、切り口に食塩
を1ずつふりかけて、5分ほど置く。
(すぐに調理したいときは、酒を少々
振りかける)
- ③ラップをふんわりかけ、電子レンジに
入れて、4～5分ほど加熱する。
(お好みの軟らかさで)
- ④ラップを外し、ツナ缶とピザ用チー
ズをのせて、ラップをしなくて再び、レ
ンジで30秒ほど(チーズが溶けるま
で)入れて、仕上げにきざみのりを振
りかける。

令和8年度食生活改善推進員養成講座を実施
予定です。食に興味があり、地域で活動する
ことにご理解いただける方の申込をお待ちし
ています！！

ひよこ広場

骨盤体操でスッキリ& 育児相談のお知らせ

- 日時 6月25日(木)
9:30受付 10:00開始
- 会場 北中山公民館 2階和室
- 講師 骨盤体操 宮本 真由美氏
管理栄養士 山本 和美氏
- 締切 6月19日(金)

※詳細につきましては、北中山公民館まで
お問い合わせください。 ☎ 65-1001

QRコードから
申込みください



北中山地区子育て支援ネットワーク委員会

たくさんの笑顔があふれました

5月20日(火)、高木和紀氏を講師に「ベビータッチ
ング」を開催しました。楽しく体を動かしながら親子の
絆を深めるひとときになりました
その後、スタッフによる絵本の読み聞かせや童謡を歌
ったりしました。子どもたちは集中して見ていました。
絵本の貸出しも行われ、お母さんたちに好評でした。
親子の笑顔が見られた楽しい時間でした。



東陽中学校

清掃奉仕活動

5月7日(木)、東陽中学校の生徒さん
が北中山公民館に清掃ボランティアに
来てくれました。
公民館敷地内のアジサイの周りをきれい
にしてくれました。



東陽中の皆さん、
ありがとうございました！！