

◇ 4月の行事予定 ◇

3日(金)	語り部の会	19:00～
4日(土)	区長会監査	15:00～
〃	スポーツ協会総会	19:00～
5日(日)	休館日	
8日(水)	民生・児童委員定例会	14:00～
〃	青少協総会	19:30～
9日(木)	区長会	19:30～
10日(金)	北中山元気クラブ合唱団	10:00～
〃	愛育会支部長会	19:30～
14日(火)	休館日	
15日(水)	子育て支援ネットワーク委員会	13:30～
〃	スポ協常任理事会	19:00～
〃	合宿通学実行委員会	19:30～
16日(木)	三峯城跡保存会総会	19:00～
17日(金)	まちづくり委員会総会	19:00～
18日(土)	壮年会総会	18:00～
〃	スポ協同理事会	19:00～
19日(日)	休館日	
21日(火)	まちづくり運営委員会	19:30～
〃	ハーバースデイ事業	10:00～
22日(水)	社会福祉協議会総会	19:00～
23日(木)	日赤奉仕団	19:00～
24日(金)	川島ごぼう播種作業	8:30～
24日(金)	北中山元気クラブ合唱団	10:00～
25日(土)	川島ごぼう播種作業	8:30～
28日(火)	休館日	
29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】昨年 前山の杉の木を七本切りました。そして今年、白いうわみず桜がナントナント満開に咲きびっくらしました。お日様があたったのですね!!よかった!!すごい!!きれいだよ!!

待合いの聞くとお喋りに  
ふと膝を打つ老いの金言  
黒田泰弘

杉の木を切れば桜は日を浴びて  
はち切れんばかりに満開に咲く  
斉藤雪子

【解説】病院の待合室でお年寄り達のお喋りを聞くとお喋りにふと膝を打つ老いの金言なるほど!!ありがとうございます。いい勉強になりました!!

令和7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。

町になる あいさつで 笑顔あふれる 4年 飯田夢唯	ゆうきを出し あいさつを 大きなこえで 4年 堀映月	あいさつは 友達づくりの 4年 竹内史乃	何気なく 広がる和 かわすあいさつ 4年 石黒乙葉	あいさつは うれしいな みんながえがお 3年 竹内友乃
言い合おう こんにちは 5年 山村蒼士	あいさつは 晴れるんだ こころがとっても 5年 堀川煌翔	あいさつは つくる魔法 みんなの笑顔を 5年 渡辺結衣	あいさつで ひらいてる 笑顔のとびら 5年 大牟禮凜	あいさつで とどけよう みんなに笑顔 4年 坂口彩希

※学年は応募当時のものです

**お知らせ**  
令和8年度は、地区体育大会が  
スポーツフェスに代わります!  
詳しくは後日お知らせします。

開催日 6月7日(日)  
会場 北中山公民館

オープンコウミンカンも同時開催。  
お楽しみに!!

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](mailto:SC-CC-Kitanakayama@city.sabae.lg.jp)



4月  
443号

北中山

公民館だより 令和8年3月25日発行



春の防災セミナー



講師 飛田幸平氏



最後はみんなで笑いの三笑

3月14日(土)に、地区防災セミナーが開催されました。福井市防災士の会会長の飛田幸平氏を講師に招き、60名を超える方が聴講しました。

「東日本大震災」で福井県緊急消防援助隊の隊長として、陸前高田市で陣頭指揮を執られており、想像を超える救助体験から地震が発生したら先ず『自分と家族の命を守ること：自助』命が守れたら次に『互近所で助け合うこと：共助』が大切と話されました。

巨大地震で被災すると、便利な生活が一変するので、普段から家族でチョット不便な生活(キャンプなど)を体験しておく、冷蔵庫の食糧は最大の備蓄庫であること、避難所運営には女性を入れる、寝室は特に安全を確保すること、家族用のトイレを用意すること等々多くのことを学びました。出来る事を実践して災害に強い北中山を目指しましょう。

防災会議 会長 揚原 龍郎

退任のご挨拶

このたび、2年間勤めさせていただいた北中山公民館長を退任することとなりました。地域の皆様には公私にわたり、大変お世話になりました。この間さまざまな方達と出会い、まちづくりに関わってくださる皆様方の並々な献身、ボランティア精神には深く感銘を受けました。北中山地区には普段は目にする事の少ない、縁の下の力持ちがたくさんおられます。これらの方達に、感謝の心を忘れずに過ごしていかなければならないと思っています。

北中山地区の課題としては、日本全国で同じ問題がありますが、少子高齢化、自治体の規模縮小による変化への対応があげられます。今後は、世代交代を進めること、制度・計画・組織を持続可能なものに変更していくことが求められています。そんな中で私たちのまち北中山が、子どもたちにとってずっと住みたい場所、戻ってきたい場所であり続けることを願ってやみません。

この2年の間、多くの方々との出会い・交流を通じて充実した時間を過ごさせていただきました。今後は地域の一住人として、皆さんにお目にかかることと思いますが、どうぞよろしくお願ひいたします。本当にありがとうございました。

北中山公民館 館長 小谷 克次

# 子どもお抹茶教室 お茶会

3月8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、13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。

丹羽あさひさん 野原 芽奈さん  
濱本 明里さん 山本実莉愛さん  
小林 史乃さん 渡辺 結衣さん  
丹羽ひびきさん 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。



# ラジオ体操

令和8年度も開催します!! 仲間と一緒に楽しく体を動かして、健康を維持しましょう!

日時 原則毎日(休館日・使用できない日以外)  
※雨天でも開催  
8:30~ ウォーキング  
8:45~ ラジオ体操

場所 北中山公民館 体育館

## 北中山元気クラブ合唱団 団員募集!!

みんなで歌って、楽しく健康に!  
ぜひご参加ください。

練習日 原則毎月第2・4金曜日  
時間 10:00~11:00  
場所 北中山公民館 大ホール  
講師 田中幸一氏(磯部町)



## 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。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



北中山地区子育て支援ネットワーク委員会

# ひよこ広場 新一年生の親子顔合わせ会

3月8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。

# 個性が光る! レザークラフト教室

3月17・18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、小銭入れを作りました。同じ材料、同じ工程からスタートしたはずなのに、完成した作品はどれも驚くほど個性的。カラフルでステキ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~♪

北中山地区食生活改善推進員より

## 生活習慣病に気をつけましょう

日常生活習慣の影響によって表れる慢性的な病気の総称を「生活習慣病」と言います。

生活習慣病には糖尿病・高血圧症・脂質異常症・脳卒中・がん・高尿酸血症・骨粗鬆症・歯周病などがあり「自覚症状がない」「いつのまにか進行する」のが特徴です。まずは要因となる誤った生活習慣を知り、それらを避けるようにしましょう。

### 〈リスクとなる生活習慣〉

- 食べ過ぎ
- 塩分過多・野菜不足
- 動物性脂肪の摂りすぎ
- 運動不足
- 夜ふかし・朝寝坊
- お酒の飲みすぎ
- 喫煙
- ストレス
- 健康診断を受けない

### 〈病気の兆候〉

- ➡ 肥満
- ➡ 高血圧
- ➡ コレステロールや中性脂肪の増加
- ➡ 肥満や老化を促進
- ➡ 欠食や偏食の助長
- ➡ 肥満、肝臓への負担
- ➡ 動脈硬化の促進
- ➡ 便秘、高血圧、動脈硬化の促進
- ➡ 初期症状の見逃し



働き世代の健康診断の結果では、野菜の不足・塩分の摂りすぎが目立ちました。生活習慣病にならないためにも〈リスクとなる生活習慣〉の見直しをおすすめします。

