

☆大豆を使った減塩（省略）レシピを紹介します☆

厚揚げの炊き込みご飯



材料5人分

米 270g  
水 360g  
厚揚げ 160g  
ごぼう 30g  
万能ねぎ 少々  
しょうが 4g  
A しょうゆ 大さじ2  
酒 大さじ1  
みりん 大さじ1

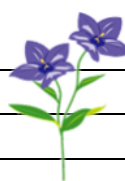
作り方

- ①洗米し、分量の水を入れて30分浸水させる。
- ②厚揚げは半分の薄さに切り、細かく刻む。
- ③ごぼうはささがきにして水にさらす。
- ④炊飯器に厚揚げ、ごぼう、Aの調味料を入れて炊く。
- ⑤炊きあがったら、しょうがの千切りを混ぜ込む。
- ⑥器に盛り、万能ねぎを散らす。

【料理のポイント】

厚揚げを細かくすることによってご飯になじみやすくなる。  
しめじを入れてもよい。

9月行事予定表



| 日  | 曜日 | 行 事 名                                           |
|----|----|-------------------------------------------------|
| 1  | 火  | 休館日                                             |
| 2  | 水  | 区長会                                             |
| 3  | 木  | 放課後子ども教室 スティックリング                               |
| 4  | 金  |                                                 |
| 5  | 土  | 放課後子ども教室 お茶教室                                   |
| 6  | 日  | 休館日<br>三床山登山道・かみおか園地整美下見                        |
| 7  | 月  | 安全・防災委員会                                        |
| 8  | 火  | おりがみカフェ                                         |
| 9  | 水  | いきいき講座<br>民生委員会<br>ふるさと・環境委員会、町内公民館長会<br>合同会議   |
| 10 | 木  | ハーフバースデー<br>放課後子ども教室 工作<br>合宿通学実行委員会            |
| 11 | 金  | 放課後子ども教室 英語とお友達になろう<br>市長と語り合う会                 |
| 12 | 土  | 放課後子ども教室 生け花教室<br>豊寿会連合会事業                      |
| 13 | 日  | 休館日                                             |
| 14 | 月  | 愛育会                                             |
| 15 | 火  | 休館日                                             |
| 16 | 水  |                                                 |
| 17 | 木  | にこにこ運動会<br>(子育て支援ネットワーク委員会)<br>放課後子ども教室 スポーツ    |
| 18 | 金  | 豊地区敬老会準備                                        |
| 19 | 土  | 豊地区敬老会                                          |
| 20 | 日  | 休館日<br>豊公民館長・豊地区スポーツ協会長杯ソフト<br>ボール大会（豊地区スポーツ協会） |
| 21 | 月  | 休館日                                             |
| 22 | 火  | 休館日                                             |
| 23 | 水  | 休館日                                             |
| 24 | 木  | 放課後子ども教室 チャレンジ（1～3年）                            |
| 25 | 金  | 放課後子ども教室 チャレンジ（4～6年）                            |
| 26 | 土  |                                                 |
| 27 | 日  | 三床山登山道・かみおか園地整美<br>豊地区社会福祉協議会事業                 |
| 28 | 月  |                                                 |
| 29 | 火  | おりがみカフェ<br>避難所開設による勉強会<br>（安全・防災委員会）            |
| 30 | 水  |                                                 |

※休館日が変更となっております。



令和8年

9月号

ゆたか



豊公民館 HP

豊公民館 令和8年8月25日 発行

住 所 〒916-0073 鯖江市下野田町26-8-1

電 話 0778-62-1011 F A X 0778-62-3018



メールアドレス

豊地区の世帯数及び人口（令和8年8月1日現在）

世帯数 1, 749戸（前月比 2世帯減）

人 口 4, 527人（前月比 12人減）



放課後子ども教室事業

7/31(金)  
「ミステリーバス」を開催しました！！



トンネル状の大型水槽



ランチタイム♪

太古のロマン



風鈴づくりに挑戦！！

展示してあった車の中



記念写真：みんな笑顔

野路由紀子 歌めぐり ～私が生まれて育ったところ～

豊地区を巡った様子が放映されます。  
ぜひ、ご覧ください。  
8/19野路由紀子さんよりお礼のハガキが届きました。

放映日

こしの都ネットワーク

9月5日(土)

～約1ヶ月

16:00～16:15



文化講座「スティックリング  
ゆたか」ロケーションの様子

着任の挨拶

生涯学習課より着任しました黒田朋子と申します。微力ながら、皆様の公民館活動や地区活動がよりよいものになるよう、努めてまいります。よろしくお願いいたします。



お知らせ



9月19日（土）豊地区敬老会開催します

該当者の皆様には、すでにご案内をしております。  
ご参加をお待ちしております。

受付 10:00 式典 10:30

アトラクション 11:00～

- ①ゆたかこども園
  - ②のぞみ保育園
  - ③鯖江市やんしき保存協会
  - ④バトントワース フェリーチェ
- 昼食 12:10～

アトラクションの  
タイムスケジュールが  
変更となっています。



豊地区区長会  
豊まちづくり推進協議会 健康・福祉委員会

## 豊寿会連合会公式ワナゲ交流大会開催！



7月11日(土) 豊寿会連合会主催の「公式ワナゲ交流大会」が豊公民館にて開催され、85名の参加がありました。6コートに分かれての競技となりましたが、どのコートも終始白熱した戦いが繰り広げられていました。結果は次のとおりです。

### 個人戦の部

優勝 水野 辰美氏 (上氏家町) 180点  
2位 堀 豊子氏 (下野田町) 169点  
3位 笹本 鉄美氏 (漆原町) 127点  
4位 美馬 幸治氏 (下野田町) 121点  
5位 牧田 雅行氏 (漆原町) 102点

### 団体戦の部

優勝 下野田町B 354点  
2位 漆原町 337点  
3位 下野田町A 329点

## 子育て支援事業 ゆたかにここ広場

### 親子ヨガ開催しました



7月16日(木)、講師に酒井勇美子氏をお招きし、“親子ヨガ”を豊公民館にて開催しました。たくさんのお子さんの参加があり、ヨガでふれあいながら体を動かし、赤ちゃんとママのリラックスタイムを楽しく過ごしました。



主催：豊地区子育て支援ネットワーク委員会

## 安全講習会開催！

7月18日(土)、講師に豊駐在官の城崎真二氏をお招きし、“安全講習会”を豊公民館にて開催しました。

自転車の交通ルールとマナー、特殊詐欺の内容で講演をしていただきました。「周りの安全を確認することを心がけてください。」とおっしゃっていました。交通ルールとマナーを守り、安全安心な豊地区を目指しましょう！！



主催：豊まちづくり推進協議会 (安全・防災委員会)

## 町内でも元気にラジオ体操実施！

7月19日(日)から夏休みが始まりました。各町内ではラジオ体操を開催しています。青少年育成協議会の皆さん、ありがとうございます。



石生谷町



上氏家町



鳥井町

### 漆原町の元気な朝

8月7日(金) 漆原町の夏休みラジオ体操にお邪魔しました。前に立つのは小学生たち。約40名の参加者を元気に先導します。子どもたちや保護者、高齢者まで、世代を超えた参加者が一緒に体を動かし、中には100歳を迎えた方の姿もあります。

顔を合わせる時間があることで、自然とお互いを気にかける関係も生まれています。中には、高齢者の帰宅を心配し、わざわざ遠回りをして家まで見届ける姿もあるそうです。子どもたちや町内の人たちが、日々の小さな変化に気づき、見守り合う。そんな顔の見えるつながりが、漆原町にはあります。

ラジオ体操という身近な活動を通して、世代を超えて人がつながり、自然に支え合う地域の姿を、漆原町の朝の風景から感じることができました。

皆さんの町内にも、日頃の何気ない関わりの中で生まれている温かな交流や、心温まるエピソードはありませんか。ぜひお聞かせください。館報を通して、地区の皆さんにご紹介していきたいと思えます。



豊地区地域支え合い推進員 渡辺幸枝

## にここ



開催日 9月17日(木)  
時間 10:00~(9:30~受付)  
会場 豊公民館 1階 中ホール  
対象 未就園児の親子15組(先着順)  
申込 豊公民館(右のQRコードからも出来ます。)  
問合せ 豊公民館 ☎62-1011

主催 子育て支援ネットワーク委員会



## 親子石窯ピザづくり体験

開催日 9月27日(日)

時間 10:00~  
会場 豊公民館  
対象 豊地区にお住まいの方  
参加費 500円(ピザ1枚につき)  
申込 豊公民館(QRコードからも出来ます。)  
問合せ 豊公民館 ☎62-1011  
主催 豊地区社会福祉協議会



☆≡ 薪割り体験もできるよ！  
☆≡ ボランティア大募集！！

※参加ご希望の方は、申込が必要です。  
※詳細は、回覧チラシをご覧ください。



## 参加者募集！！ ○○豊健康の日○○

三床山  
森林浴ウォーキング  
石生谷トンネルコース

10/18  
(日)

※詳細は、9/25配布の  
チラシをご覧ください。

主催 豊まちづくり推進協議会 健康・福祉委員会  
問合せ先 豊公民館(電話 62-1011)

申し込みQRコード



## おりがみカフェ

9/8 29  
(火)  
10:00~  
豊公民館  
1階 中ホール

お気軽に参加ください。  
麻雀コーナーやeスポーツも体験できます。  
お茶やお菓子もありますよ。

主催：豊地区社会福祉協議会  
協力：鯖江西地域包括支援センター

