

◇ 4月の行事予定 ◇

1日(土)	スポーツ協会総会	19:00~
2日(日)	<b>休館日</b>	
5日(水)	民生・児童委員定例会	18:30~
//	青少年育成協議会総会	19:30~
6日(木)	区長会	19:00~
7日(金)	食生活改善推進員会総会	9:00~
//	語り部の会定例会	19:00~
9日(日)	<b>休館日</b> 県知事選挙及び県議会議員選挙	
12日(水)	子育て支援ネットワーク委員会	13:30~
14日(金)	まちづくり委員会総会	19:00~
15日(土)	壮年会総会	18:00~
//	スポーツ協会合同理事会	19:00~
16日(日)	<b>休館日</b>	
18日(火)	語り部の会「第2教本完成記念イベント」	10:00~
//	三峯城跡保存会総会	19:30~
19日(水)	社会福祉協議会総会	19:00~
20日(木)	愛育会支部長会	19:30~
23日(日)	ノルディックウォーク 	9:00~
25日(火)	<b>休館日</b>	
26日(水)	日赤奉仕団班長会	19:00~
28日(金)	まちづくり運営委員会	19:00~
29日(土)	<b>休館日</b>	

4月の短歌

【解説】今日もシムで思い切り汗をかいた。乾いた体にキュートと一杯。ナントまあうまいことよ！俺の楽しみの一つだよ！へへへへへ

シム帰りの乾いた体で飲むビール  
生きる楽しみこころも一つ  
植村 弘幸

【解説】春を迎えました。庭の桜が咲き新緑の季節もやってきます。タラの芽、ぜんまいと山菜も味わえます。まさしく至福の季節です。

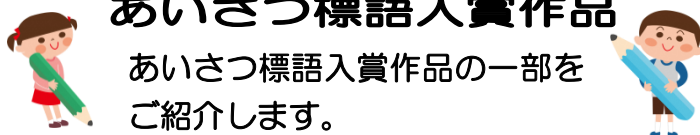
春迎え桜の開花新緑と  
山菜味わえ至福となれり  
福岡 すえ子

鯖江市落井町41-33-1 TEL 0778(65)1001 FAX 0778(65)0832  
公民館のHP アドレス <http://www.city.sabae.fukui.jp/pageview.html?id=855>  
E-mail [SC-CC-Kitanakayama@city.sabae.lg.jp](mailto:SC-CC-Kitanakayama@city.sabae.lg.jp)

公民館サイト



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。

全員で あいさつだ 五年 玉村彩喜	目をあわせ こんにちは 五年 酒井玲央	あいらつは おくり物 五年 川瀬小羽音	あいらつは ばとんだよ 五年 小谷莉久	あいらつは 気持ちいいな 五年 奥村かりん
あいらつは よりあげる 六年 堀雅人	あいらつは 第一歩 六年 高橋日希	あいらつは 自分から 六年 酒井羽菜	あいらつは 入り口だよ 六年 小林こころ	あいらつと 心の輪 六年 安藤 怜

令和5年3月13日以降の  
公民館内でのマスク着用について

来館者

マスク着用は個人の判断に委ねます。

職員

マスク着用を基本とします。  
(令和5年5月7日まで)

マスク着用の見直し後であっても、  
「距離の確保」、「消毒」など基本的な感染防止対策に、引き続きご理解とご協力をよろしくお願い致します。

令和5年2月1日~5月ごろまでに切り替えを！  
環境更新に伴い、メールアドレスが変わります。  
@city.sabae.fukui.jp → @city.sabae.lg.jp

あいらつで  
友達と  
六年 山本美月

4月  
407号

北中山

公民館だより 令和5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 832世帯(-2)  
人口 2,655人(-8)  
男 1,264人(-2)  
女 1,391人(-6)  
(3月1日現在)

お茶会  
がんばりました！  
子ども  
抹茶教室  
緊張しながらも  
凛としたお点前姿



今年度はコロナ禍の中、前期、後期合わせて30回のお稽古があり、子ども達は毎回、楽しくそして真剣に学んでいました。

3年ぶりに、3月12日(日)には、子どもお抹茶教室の一年間の成果を発表するお茶会も開催し、沢山の親御さんが参加する中、子ども達は、緊張しながらも堂々としたお点前を披露してくださいました。

お抹茶教室では、茶道の作法の他にも色々と社会生活上のマナーなども教えていただいています。講師である小林ご夫妻の献身的なご指導に日々感謝しています。1年間、ありがとうございました。

皆勤賞

一年間休まずにお抹茶教室に参加した2名の方が堀公民館長より皆勤賞を授与されました。

- ・山崎心優さん
- ・小林史乃さん

おめでとうございます！



3月11日(土)、北中山公民館にて各町内の防災関係者と日赤奉仕団北中山分団の52名が参加し、「春の防災セミナー」を開催しました。  
最初に、日赤の方から大雨や大地震に備えて被害を減らすための自前対策や自分と家族を守るための具体的な方法を教わりました。日赤奉仕団からは、「バッククッキング」で作った非常食の五目ごはんを提供していただき全員が試食しました。非常食とは思えないおいしさでした。



後半は、町内単位でグループになり町内の地図を基に危険箇所や避難所等の位置を確認し、大雨のとき防災組織がとるべき行動や各家庭が災害に備えて準備しておく事柄について知識を共有することができました。  
東日本大震災が発生した14:46分には全員で黙とうを行い、最後は笑いの三笑で今後の防災に取り組むことを確認しました。



北中山語り部の会第2教本完成記念イベント  
**北中山の昔を語る**  
「歴史・伝承」  
北中山まちづくり委員会  
北中山の古い歴史や伝承を話してもらいます。 大ホール

中林久代 田中弘子 堀由紀子 4/18 10:00~ 山田幸代 金粕弘子

主催 北中山語り部の会 共催 北中山公民館

◎日時 4月18日(火) 10時~  
◎場所 北中山公民館 大ホール  
◎内容 北中山語り部による北中山の伝承  
①「石部神社の算額」田中弘子氏  
②「戸白白山神社」玉村憲治氏  
③「鉈傷御影と血の川」山田幸代氏 津軽三味線演奏(地元の方)  
④「川嶋城物語」中林久代氏  
⑤「磯部のお山王さん」金粕弘子氏  
⑥「おいの川伝説」堀由紀子氏  
皆さん、ぜひお越しください。

男の料理教室  
~川島ごぼうとたまごを使って~

3月18日(土)、男の料理教室を開催しました。  
アマランサスの会の皆さんを講師に、川島ごぼうを使った「ごぼうの甘辛煮」と卵を使ったボリュームある「オムレツ」を作りました。川島ごぼうたっぷりの美味しい料理が出来上がりました。  
普段料理をしない人も、上手に包丁を使い、手際よく料理を完成させました。



お互い自己紹介をして「趣味」などを語り合い交流も深まり、とても賑やかに楽しい大好評の教室となりました。

川島ごぼう  
スイーツ完成  
川島ごぼう研究会

3月、川島ごぼう研究会が提供した川島ごぼうで作ったお菓子第2弾の「パウンドケーキ」が鯖江市の菓子店ベルジェ・ダルカディ弁慶堂で開発、販売されました。  
手のひらサイズの食べやすい大きさで、ごぼう本来の風味や食感が残るおいしいパウンドケーキに仕上がっています。ぜひ、皆さん召し上がって見てください。



一緒に、川島ごぼうづくり  
お手伝いしていただける方募集します!

いよいよ川島ごぼうシーズンイン!  
4月下旬から種まきが始まります。  
研究会員と一緒に、ごぼうづくりにお手伝いいただける方、男女問わず、気軽に参加をお待ちしています。  
楽しく和気あいあいとしたメンバーと畑仕事!楽しいですよ。お問合せは、公民館までご連絡ください。



越前国三峯城 城主 脇屋義助卿  
三峯城  
令和元年(2019年) 令和 年 月 日

桜バージョン  
御城印2タイプ限定発売!  
3/18~4/23 期間限定

3月18日(土)、春の観光シーズンに合わせ、桜をあしらった限定版の「三峯城御城印」が2タイプ限定発売となりました。  
「ふくい城巡りプロジェクト」などの連携事業により県内20カ所で25種類が一齐に発売されました。  
ぜひ、皆さん御城印集めに巡ってみませんか。

北中山地区食生活改善推進員より  
朝ごはん、きちんと食べていますか?

朝食は脳や体を起こし、1日のスタートに活力を与えます。また基礎代謝が上がることで、脂肪を燃やしやすい状態となり肥満予防にもつながります。育ち盛りの子供にとっては、生活のリズムを整えたり、免疫力を高めたりなど良い影響を与えてくれます。  
朝食を食べないと、脳卒中の発症リスクが高まることが明らかになっています。朝食を食べないことで空腹感が増し、そのストレスなどから血圧が上昇して脳出血が起こりやすくなると考えられています。さらには肥満、高血圧など生活習慣病のリスクを高めるとも言われています。  
食事の際はまず野菜を食べることで、血糖値の急激な上昇を防いだり、早食いや食べ過ぎを防止したりすることができます。  
朝食に野菜たっぷり具だくさんの味噌汁を食べることで、脳に刺激を与え体調を整えることにつながるのをお勧めします。