

◇ 8月の行事予定 ◇

1日(火)	休館日	ミステリーバス	
2日(水)		民児協定例会	18:30~
3日(木)		伝統文化子ども教室	9:30~
		区長会	19:00~
5日(土)		第25回北中山夢まつり	
6日(日)	休館日		
7日(月)		子ども抹茶教室	16:00~
		老人会役員会	19:00~
8日(火)		伝統文化子ども教室	9:30~
		子育て支援ネットワーク委員会	13:30~
9日(水)		伝統文化子ども教室	9:30~
10日(木)		語り部の会例会	19:00~
11日(金)	休館日		
15日(火)	休館日		
17日(水)		免許自主返納支援臨時窓口	9:30~
18日(金)		伝統文化子ども教室	9:30~
20日(日)	休館日		
21日(月)		いきいき講座	13:30~
		子ども抹茶教室	16:00~
23日(水)		市長と語り合う会	19:00~
25日(金)		子育て「絵本の貸出し」	10:00~
26日(土)		秋の防災セミナー	13:30~
		伝統文化子ども教室	19:00~
27日(日)		アジサイ重点地区草取り	7:00~
		ノルディックウォーク	9:00~
		子ども生け花教室	9:30~
28日(月)		いきいき講座	13:30~
		子ども抹茶教室	16:00~
29日(火)	休館日		

行事日程は都合により変更する場合があります

8月の短歌

【解説】宝慶寺で座禅を体験しました。無心になれると言われても凡人は、なかくそいう訳にはいきません。やかましい蝉の鳴き声を聞きながらあーまたかなあ...

誘われて座禅体験する耳に  
無心になれず蝉のこゑを聞く  
内田高暉

【解説】友が、ナス・キュウリ等 お野菜をおんぼろと持ってきてくれます。お陰様で食卓の賑やかな事ありがたい、おおきに!!  
又よろしく!!

おんぼろと友より届く夏野菜  
数日卓を賑はしつゝ  
中村カヨ

高齢者体力測定  
‘からだ’と‘あたま’の健康をチェックしませんか？

筋力の衰えや認知機能に不安を感じていませんか。スタッフが測定から結果の説明までやさしくご案内します。日常生活でできるあなたに合った介護予防のポイントもお教えします。

- からだの健康…  
血管のしなやかさ、骨の強さ、血圧、  
転びにくさ（筋力・バランス・歩行）

- あたまの健康…認知機能のチェック

日時 9月6日（水）9:00~11:00

★30分ごとの予約制です

- ① 9:00~
- ② 9:30~
- ③ 10:00~
- ④ 10:30~

会場 北中山公民館 大ホール  
対象 おおむね65歳以上の市民  
定員 20名程度  
持ち物等 飲み物、眼鏡、動きやすい服装、  
内履き  
申込先 北中山公民館 ☎65-1001



主催：長寿福祉課  
共催：福井大学、福井工業大学

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)

北中山公民館へのメールはこちらから  
北中山公民館HPはこちらから

8月 北中山

411号 公民館だより 令和5年7月24日発行

北中山地区の世帯・人口  
(先月との比較)  
世帯数 834 世帯(-1)  
人口 2,640人(-4)  
男 1,257人(+1)  
女 1,383人(-5)  
(7月1日現在)

あじさい健康ウォーク 開催!!



6月24日（土）あじさい健康ウォークが開催されました。市内外から約80名の参加者があり、満開のあじさいを眺めながらアジサイロードを歩きました。



途中、語り部の大館嘉昭氏に上戸口町の歴史についてお話ししていただきました。

第25回 北中山夢まつり  
※詳しくは7/24 遞送のプログラムをご覧ください。

とき・ところ  
令和5年  
8月5日(土)  
北中山公民館 駐車場  
(雨天の時は体育館で開催)

# 認知症を知る

## 公民館高齢者教室

7月5日(水)認知症キャラバンの内村真大氏を講師にお招きし、認知症サポーター養成講座を開催しました。認知症になっても安心して暮らせるまちづくりをめざし、この講座で得た知識を生かして認知症の人や家族を温かい目で見る「応援者」となってほしいと思います。



# 新聞社のシゴト

～鯖江支社での宝のような3年間～

7月14日(金)福井新聞編集局報道部副部長の土生仁巳氏を講師にお招きし、鯖江支社勤務時代の思い出話や、新聞社での現在の仕事のお話などお聞きしました。



# 防災訓練



落井町



松成町

7月16日(日)北中山地区の防災の日に、各町内にて防災訓練を実施しました。

7月13日(水)は大雨となり、参加した皆さんは、真剣に訓練に取り組んでいました。



川島町



磯部町



上戸口町



中戸口町



戸口町

## 令和5年度の花のまち倶楽部が始まる!!

花市場の渡辺寛幸氏を講師に、イトススキやトラノオ、キキョウなどを使った涼しげな夏の寄せ植えを教えていただきました。



## 鯖江市民ラジオ体操デー

7月15日(土)北中山小学校グラウンドにて、4年ぶりに市民ラジオ体操デーが行われました。

200名以上の参加者は、元気に体操していました。



## 第69回鯖江市民スポーツ大会

- 二位 バスケットボール(男子)
- 三位 バレーボール(女子)
- 三位 弓道



各種目に出場して頂きました選手の皆さん、お疲れさまでした。

## 秋の防災セミナーご案内

- とき 8月26日(土)
- 時間 13:30~16:30
- 場所 北中山公民館 体育館
- 内容 避難所運営ゲーム HUG(ハグ)  
—避難所で必要となる実践スキルの学習—
- 講師 防災士ネットワークさばえ



【HUGとは】図上訓練の一種として開発されたカードゲーム。ゲーム感覚で楽しく、避難所の出来事や避難者対応を模擬体験できるのが特徴。

【北中山まちづくり委員会】

## 地域支え合い推進員だより

こんにちは!地域支え合い推進員の山田幸代です。



市役所2階に「福祉総合相談室」が設置されています。お気軽にご相談ください。

- (「福祉の困りごと」まるごと相談!!)
- ・困りごとがたくさんあってどうしたらいいか・・・
  - ・近所に心配な家がある・・・
  - ・どこに相談したらよいか・・・など
- 困りごとを問わずに相談できます。

## 北中山地区食生活改善推進員より 《生活習慣病を防ぐ、野菜のチカラ》

日本人の3大死因といえば、がん・心疾患・老衰です。そして、がん・心疾患を引き起こす原因として、「生活習慣病」と呼ばれている動脈硬化・糖尿病・高血圧・脂質異常症などが上げられます。

生活習慣病は、野菜を積極的にとることで予防できます。たとえば、ほうれん草などに含まれる食物繊維は、脂質やコレステロールの吸収を穏やかにします。人参に代表されるβカロテンは体内でビタミンAに変わり、皮膚や粘膜を丈夫にしたり免疫力を高めたりします。また、野菜にはカリウムが多く体内の余分な塩分を排出する働きがあります。このように、野菜には私たちの身体を健康に保つ働きがあるのです。

“野菜ジュースを飲んでいればOKってホント?”

気軽に栄養をとれると思われる野菜ジュースですが、食物繊維はとりにくいといわれています。また、多くの糖分が含まれていることもあり頼り過ぎは禁物です。

1日にとるべき野菜の量は350gとされています。野菜の種類によって含まれる成分が異なるため、いろんな野菜をバランス良く食べることが大切です。

