

◇ 10月の行事予定 ◇

- 1日(日) **休館日**
- 2日(月) 子ども抹茶教室 16:00~
- 3日(火) 老人会役員会 19:00~
- 4日(水) 子育てネット委員会 13:30~
- 〃 民児協定例会 18:30~
- 5日(木) 区長会 19:00~
- 6日(金) 語り部の会 19:30~
- 8日(日) 古墳めぐりと健康ランチ 10:00~
- 9日(月) **休館日**
- 10日(火) **休館日**
- 12日(木) ごぼう掘り体験 13:30~
- 〃 (北中山小5年)
- 〃 ゴミ減量化講習会 19:30~
- 13日(金) 愛育会支部長会 19:30~
- 14日(土) スポーツ協合同理事会 19:00~
- 15日(日) **休館日** 三峯山さんぼ 9:30~
- 16日(月) いきいき講座 13:30~
- 〃 子ども抹茶教室 16:00~
- 〃 公民館運営協議会 19:30~
- 17日(火) 足形アート・育児相談会 10:00~
- 〃 鳥獣害対策講習会 19:30~
- 19日(木) レザークラフト教室 13:30~
- 20日(金)
- 22日(日) 親子1日レクリエーション
- 〃 ノルディックウォーク 9:00~
- 23日(月) いきいき講座 13:30~
- 〃 子ども抹茶教室 16:00~
- 24日(火) **休館日**
- 25日(水) 花まち倶楽部 13:30~
- 27日(金) 【子育て】絵本の貸出し 10:00~
- 30日(月) 子ども抹茶教室 16:00~
- 31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

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)



健診  
のお知らせ

北中山公民館にて、健診を実施します。  
年に一度は健診を受けましょう  
受診には予約が必要です。

日時	令和5年11月10日(金)
	午前の部: 9:00~10:30 午後の部: 13:00~14:15
会場	北中山公民館
検診内容	午前の部 特定健康診査、風しん抗体検査 肝炎ウイルス検診、ピロリ菌抗体検査
	午後の部 肺がん検診、大腸がん検診、胃がん検診 大腸がん検診、乳がん検診、 子宮がん検診
予約 及び 問合せ先	鯖江市健康づくり課 (アイアイ鯖江内)
	電話 52-1138 または Web

10月短歌

【解説】長く伸びたつるに朝顔が咲きました。仰いでみていると真上に下弦の白い月が浮かんでいました。  
「あっ お月様も朝顔 愛しているのかな。」

伸びのびて咲きたる朝顔見上げれば  
真上に下弦の月光白し  
齊藤 宣子

【解説】日々の暮らしては、言いたいことが沢山ありますが、それを言い出したら、キリがありません。それらは全て胸にしまっておき、二人でいられるだけで良し!!といたしましょう!!

日暮らしのあれこれ胸にたたみおき  
二人で居るはそれだけで良し  
前田 さゆ子

10月

北中山

413号

公民館だより 令和5年9月25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(±0)  
人口 2,633人(-7)  
男 1,254人(-3)  
女 1,379人(-4)  
(9月1日現在)

祝 北中山地区 敬老会

祝 敬老会

いつまでも  
お元気で

9月17日(日)、敬老会を開催しました。式典後は「津軽三味線 大森孝学三絃道社中」と「十の池太鼓」のアトラクションが行われました。七福神が登場したり迫力ある太鼓が鳴り響き、楽しい時間を過ごしました。また、お楽しみ抽選会では番号が呼ばれるたび歓声があがり大いに盛りあがりました。

最後は参加された皆さんで、北中山名物「笑いの三笑」を行い、これからのますますの健康をお祈りしました。これからもどうぞお元気でおすすめください。お手伝いいただいた皆様、どうもありがとうございました。

十の池太鼓「長寿祝太鼓」

七福神が登場

お楽しみ抽選会

笑いの三笑

みんなきてね!  
北中山地区  
文化祭

文化講座の発表や  
各種団体の展示など  
盛りだくさん!!

開催日  
11月5日(日)

## 古墳めぐりと健康ランチ

★日時 10月8日(日)  
 9:30~受付  
 10:00~開会式  
 ★集合 北中山公民館 駐車場 (雨天決行)  
 ★定員 50名(先着順)  
 ★申込先 全詳細は9月25日送付の全戸配付のチラシをご覧ください。

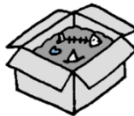
主催 北中山まちづくり委員会  
 主管 北中山地区スポーツ協会  
 協力 食生活改善推進員・語り部の会



## ゴミ減量化講習会

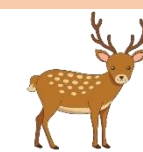
ダンボールコンポストを使用し、家庭の生ゴミを堆肥化します。そして出来た堆肥を肥料として、畑などで利用しましょう。

●月日 10月12日(木)  
 ●時間 19:30~  
 ●場所 北中山公民館 大ホール  
 【北中山地区女性会・北中山まちづくり委員会】



## 秋の三峯を堪能しましょう

■とき 10月15日(日)  
 ■時間 9:30~ (小雨決行)  
 ■集合 上戸町三峯大イチョウ広場集合  
 ■申込 詳細は9月25日送付の全戸配付のチラシをご覧ください。  
 主催 三峯城跡保存会  
 共催 北中山地区壮年会連絡協議会  
 北中山まちづくり委員会・北中山公民館



## 北中山 鳥獣害対策学習会

日時 10月17日(火) 19:30~  
 場所 北中山公民館 体育館

イノシシ・クマ・鹿・猿の被害が増えつつあります。みなさんと一緒に、動物との共存について真剣に考えてみましょう。

主催 北中山まちづくり委員会  
 共催 JA福井県・北中山幼小PTA・北中山公民館

## 公民館学級 レザークラフト教室

●日時 10月19日(木)~20日(金)  
 13:30~15:30 2日間通しての製作です。  
 ●場所 北中山公民館 会議室  
 ●講師 高松 夏代氏  
 ●定員 6名先着順  
 ●参加費 500円(材料費・当日集金)  
 申込先 北中山公民館 ☎65-1001



## ~花のまち倶楽部~ 秋の寄せ植え講座

●日時 10月25日(水)  
 13:30~15:00  
 ●場所 北中山公民館 会議室  
 ●講師 花市場 渡辺 寛幸氏  
 ●材料代実費徴収(3,000円程度)  
 ☆制作した作品は、11月5日の文化祭にて展示いたします。  
 ぜひ、皆さんご参加ください。



## 足形アート・育児相談会

日時 10月17日(火)  
 9:30~受付 10:00開始  
 会場 北中山公民館 2階和室  
 内容 ・はらぺこあおむしアート作り  
 ・育児相談&大型絵本読み聞かせ  
 ・絵本貸し出し  
 申込 QRコードから申し込みください  
 [子育て支援ネットワーク委員会]



## 第4弾 笑顔の写真展

今年も写真を募集します。  
 テーマは「自慢の笑顔😊」  
 どうだ!!の自慢の一枚をご応募ください。

写真は、11月5日開催の北中山地区文化祭に展示します。  
 QRコードから申込みください。  
 台紙が欲しい方は、公民館までお越しください。



正解を求めるものでなく、町内メンバーが知恵や意見を出し合って避難者にやさしい避難所の運営を目指すものです。写真のように真剣に取り組んでいただきました。また、今回もBNS(防災士ネットワークさばえ)の皆さんに大変お世話になりました。感謝しかありません。これからも町内の自主防災組織の再構築のため少しずつ前に進むよう努めていきます。よろしく願います。

北中山地区防災会議 会長 揚原龍郎

## 秋の防災セミナー

8月26日(土)秋の防災セミナーを実施しました。各町内から区長をはじめ50名の参加がありました。内容は避難所運営ゲーム(HUG)の機材を使って、机上で、指定避難所に発生する様々な事象や問題を町内の本部長が中心となって対処していくというものです。



## 大豆料理をプラスして、体にいい食事を ようす味でおいしい メインのおかずにもOK 『高野豆腐の一口カツ』

### 材料4人分

- 豚ロース薄切り...120g
- 塩コショウ...少々
- すりおろしニンニク...少々
- 高野豆腐...2個
- 小麦粉...14g
- 卵...1個
- パン粉...25g
- 揚げ油...適宜
- かいわれ大根...7g
- 大根...70g
- ミニトマト...4個
- ポン酢しょうゆ...大匙1杯

一人当たりの栄養価  
 エネルギー...238 kcal  
 タンパク質...11.3g  
 食塩相当量...0.5g



召し上がれ♪

- ### 作り方
- ① 高野豆腐を水につけて戻し、柔らかくなったら水けを絞り、4等分して棒状にする。
  - ② 広げた豚肉に塩コショウをして、すりおろしニンニクを塗る。
  - ③ 高野豆腐に②を巻き、小麦粉→溶き卵→パン粉の順につけ、中温の揚げ油できつね色になるまで揚げる。
  - ④ 大根(スライサーで細切り)とかいわれ大根を混ぜ一口かつと一緒に盛り付け、ミニトマトを添える。
  - ⑤ ポン酢しょうゆをかける。お好みで、とんかつソース、ケチャップでもよい。

\*豚肉に塩コショウする時に、かけ過ぎに気をつけてください。  
 \*高野豆腐に豚肉の旨みが染み込んでいるので、なんにもかけずに食べてもおいしいですよ。  
 \*つけだれの塩分は同じ量なら、ケチャップととんかつポン酢しょうゆの順です。

## 公民館『笑々(笑)Café』OPEN!

公民館では、ふらっとやってきて、おしゃべりしたり、簡単な打ち合わせをしたり...いろいろな人が出会ってつながる場所が作れないかなあと思い、カフェスタイルのスペースを設けることにしました。10月は毎週金曜日の午前中にオープンします。出入りは自由ですので、気楽に“公民館Café”にお立ち寄りください。

10月のオープン日  
 毎週金曜日  
 9:00~12:00  
 1階会議室

## 北中山地区食生活改善推進員より

大豆はたんぱく質をはじめ、脂質、ビタミンB1、ビタミンE、葉酸、カリウム、カルシウム、鉄など、栄養素の種類がとても豊富です。その一方で、コレステロールが全く含まれていないのも特徴です。大豆のたんぱく質は、植物性たんぱく質の中でもっとも動物性たんぱく質に近い良質のたんぱく質です。また、消化吸収がよく、体内で利用されやすくなっています。