

1	火	休館日
2	水	
3	木	
4	金	いきいき講座
5	土	かるた大会(青少協・仏教連合会) 壮年会会長会
6	日	休館日
7	月	
8	火	民生委員会
9	水	
10	木	市・県民税申告受付 マイナンバーカード出張受付
11	金	休館日
12	土	愛育会役員会
13	日	
14	月	たっちっこ 子育て支援
15	火	休館日
16	水	ハーフバースディ事業 生活学校役員会
17	木	
18	金	いきいき講座 愛育会役員会
19	土	
20	日	休館日
21	月	子育て支援ネットワーク委員会
22	火	公民館学級「幸せキッチン」 婦人会役員会
23	水	休館日
24	木	老人会定例理事会 パソコン相談会
25	金	立待地区スポーツ協会役員会
26	土	
27	日	10秒ポーズ健康法体験会(スポ協) 冬の子どもフェスタ(青少協)
28	月	

※都合により変更になる場合があります。
ご了承ください。

e-net 立待からのお知らせ

2月24日(木) 19:30~
PC相談会が行われます。
パソコンの悩み解消しませんか?
ぜひ、ご参加ください。



冬の子どもフェスタ延期のお知らせ

2月27日(日) 8時45分集合

1月23日開催を予定していましたが、コロナ感染拡大のため延期としました。申し込みされた方は、忘れずに参加ください。

場所: 立待公民館
持ち物: タオル 内スック
会費: ひとり300円(当日集金します)

令和4年度鯖江市高年大学受講生募集!

学習期間 令和4年4月15日(金)開校式
~11月18日(金)閉校式
対象者 令和3年度中に満60歳以上となる鯖江市民
学習場所 鯖江市高年大学(舟枝町4-23-1)
受講料 年間3,000円(実習用の学習教材費は実費)
自治会費 年間3,000円(受講生は全員加入※必須)
クラブ会費 各クラブに加入の場合は、各クラブ会費が必要
申込期間 令和4年2月2日(水)~2月25日(金)
定員になり次第、締め切となります。
申込方法 高年大学、市役所、各地区公民館に備え付けの申込用紙に必要事項を記入の上お申し込み下さい。
問合せ先 鯖江市高年大学(電話)52-8824
※学習内容・行事・クラブ活動などについては、市のホームページや地区公民館にある募集要項をご覧ください。また、**令和3年度受講生の方も申し込みが必要となります。**

【重要】新型コロナウイルス感染対策の為、受講生による緊急連絡ネットを構築しています。連絡等公開できない方は申込できません。受講申込書の提出後、変更があった場合は、必ず事務局迄ご連絡ください。

**地域支え合い
推進員だより**

西部地区の「地域の助け合い応援講座」が12月8日、15日の2回にわたって、吉川公民館で開かれました。立待、吉川、豊地区の高齢者生活支援活動に関心のある方々が集まり、認知症の方との接し方や、この活動を実践している鯖江地区ボランティア隊「でこぼこ」の事例について聴講しました。また、フリートークの時間では、各地区に別れ、立待地区では4人の参加者がテーブルを囲み、高齢者の困りごとを通し、住み慣れた地域で安心して暮らし続けるにはどうすればよいか話し合いました。今後とも、このような支え合い活動について、皆様が話し合う機会を設けていきたいと思っております。

地域支え合い推進員 前山 裕幸

公民館をご利用の際はマスクの着用を!! 体調不良の方(37.5度以上体温がある方)はご利用頂けません。



立待公民館だより

【立待地区の人口】(1月1日現在)
人口 8,763 (前月比6人増)
(男 4,321/女 4,442)
世帯数 3,232 世帯 (前月比8世帯増)
令和4年1月25日発行

住所: 〒916-0005
鯖江市杉本町702-2
TEL: 0778-51-3376
FAX: 0778-51-8416

祝御成人
おめでとうございます



近松情報館に設えた金屏風の前は和やかな撮影場所でした。



ふたばあおいちゃんのロールスクリーンがフォトスポットとしてお目見えしました。



1月9日(日)、鯖江市文化センターにおいて令和4年鯖江市成人式が行われました。新成人になられた方は、立待地区は107名でした。コロナ禍の影響で例年のような「新成人のつどい」を開催することはできませんでしたが、ひとときを過ごせる場として立待公民館の研修室と近松情報館を開放しました。多くの新成人が、懐かしい友と語り合い、楽しい時間を過ごす様子が伝わってきました。

立待公民館学びの広場 参加者募集

幸せキッチン～健康食の料理教室～

日時 2月22日(火) 10:00～12:30

場所 立待公民館 1階 調理室

参加費 800円(当日集金)

講師 健康長寿食クラブ 代表 瀧本新太郎氏

※鯖江市の障害者雇用促進事業者「カフェこころ」

で毎月1回ワンデイシェフ活動をされています。

定員 8名

メニュー ○チキンのピカタ

○冷凍カツオのたたきブロックを使った魚料理

持ち物 エプロン・三角巾・手拭きタオル

※マスク着用をお願いいたします。

※体調不良の方はご遠慮願います。



ハーバースティが開催されました!

1月19日(水)にハーバースティが開催されました。今回は6月・7月生まれの赤ちゃんが対象で、親子で9組参加がありました。そうさんの歌にあわせて、冬場の赤ちゃんの足指が温まるマッサージをしました。お母さんの自己紹介もあり、なごやかな雰囲気の中、お母さんのリフレッシュと子育ての交流の場となりました。



主催：子育て支援ネットワーク委員会

立待地区スポーツ協会より

10秒ポーズ健康法体験会

たった10秒、ポーズをとって体を静止するだけで運動不足の人ほど効果が上がる『10秒ポーズ健康法』老若男女、安心して取り組める一生歩ける体と豊かな人生を手に入れませんか!

詳細は[回覧チラシ](#)をご覧ください

期間：2月27日(日)

時間：午前10時から午前11時まで

会場：立待公民館多目的ホール

定員：30名

申込先 立待公民館

☎0778-51-3376



講師：福田裕子氏

やることは、10秒数えながら体を止めてみる。ただそれだけ!



つき疲
れな
い
い
い
!!

部屋の中で出来る!

スポーツ協会のLINE公式アカウントにてお知らせ



令和4年度

「立待っ子見守り隊」募集!

立待地区では、児童・生徒の安全確保の取り組みとして、小学校を中心に地区の人たちが主体となり、登下校時の子どもの見守り(パトロール)を行っています。

「立待の宝である子どもたち」が被害になる事件をなくすために、保護者そして地域の皆さまのご協力が不可欠です。

子どもたちへの声かけや交通指導など、子どもの安全確保と防犯に対して登下校時の見守りにご協力くださる方を募集しています。

詳しくは、全戸配布のチラシをご覧ください。



～たちまちっ子育てサロン～

こどもを守る防災講座のお知らせ

毎年のように、日本のどこかで災害が起きています。大切なお子様を守るために、防災について学んでみませんか?

日時 2月21日(月) 10:00～11:00

受付 9:30

内容 災害時に役立つ知識等について

講師 日本赤十字社福井県支部 赤十字講習指導員

会場 立待公民館 多目的ホール

定員 親子15組 【立待地区親子限定】

連絡先 立待公民館 ☎ 51-3376



きのこのハンバーグ

～立待地区食生活改善推進委員～

★カルシウムたっぷりメニュー

体の中で、カルシウムのほとんど(99%)は骨や歯に存在しています。カルシウムが欠乏すると、骨からカルシウムが溶け出してそれを補うので骨がスカスカになってしまいます。魚・きのこはカルシウムの吸収をよくする食材です。

材料(4人分)

- しいたけ(生) 4枚(60g)
- しめじ 1パック(100g)
- えのきだけ 1パック(100g) 万能ねぎ 50g
- 合いびき肉 200g
- (塩 小さじ1/8・コショウ 少々・卵 1個)
- 中間だし 大さじ2(30ml)
- サラダ油 小さじ2
- ポン酢しょうゆ(醤油 小さじ3 酢 小さじ1)
- 大根おろし 60g
- ブロッコリー 80g

＝中間だしの作り方＝

- 水 4カップ
- だし昆布 5cm角
- かつお節 1/2カップ(5g)

※4カップの水にだし昆布とかつお節を入れて沸騰したら火を調節しながら5分間煮込んで漉す。

1日に必要な量は成人で600～800mgです。

(日本人の食事摂取基準)

- しいたけとしめじはあらみじん切り、えのきだけはざく切り、万能ねぎは小口切りにする。
- 付け合せのブロッコリーは小房は分けてゆでる。
- ポウルに合いびき肉・塩・胡椒・卵を入れて混ぜ、粘りがでたら3種類のきのこを加えて混ぜ合わせる。
- ③にだし汁を入れ万能ねぎを加えて混ぜる。
- フライパンにサラダ油を熱しタネによく火が通るように薄く小さくまとめながら入れて、強火で焼く。
- 両目に焦げ目をつけて火を弱め、蓋をして中まできちんと火を通す。
- 大根おろしに、しょうゆと酢を加えて煮る。
- 焼きたてを盛り付け、⑦をかける。

