

清水北公民館だより

令和4年2月19日発行 第148号 清水北公民館

☎ 98-5477 Mail-Address skita-k@mx3.fctv.ne.jp

清水北地区の人口
(対前月比)
男 1143人 (-5)
女 1177人 (-4)
計 2320人 (-9)
887世帯 (-5)
(R4. 2. 1 現在)

2月19日は二十四節気の一つ「雨水(うすい)」です。暦の上では、雪が雨に変わり氷も溶けて草木が芽吹くころとされています。寒さがほんのり和らぎ日足ものびてきて春も近いと思っていた矢先、思わぬ雪で、また冬に逆戻り。本格的な春の訪れが待ち遠しい今日この頃です。

新型コロナウイルス感染症の感染拡大が続いています。「おはなしはマスク」をはじめ、換気や手洗い、消毒など感染対策を徹底し、自分を守る行動を取りましょう。

令和4年に入り、清水北地区自治会連合会、各自治会共に新体制での活動がスタートしています。新役員の方々、1年間、どうぞよろしくお願いいたします。

●清水北地区自治会連合会 3役のご紹介

会長 浜本 孝夫 氏 (7町内)
副会長兼事務局長 前川 有也 氏 (8町内)
会計 広部 哲朗 氏 (7町内)

●自治会長、公民館協力委員のご紹介

自治会名	自治会長	公民館協力委員
朝宮地区	松原 一行	岩堀 修一
片粕地区	宮下 巧	森下 和之
1町内	酒井 健三	平野 とも子
2町内	川島 伸治	宇野 安江
3町内	安井 千尋	西 孝基
4町内	広部 雅則	山田 尚美
5町内	藤本 智行	鈴間 良子
6町内	斎藤 嘉弥	坂本 康一
7町内	村岡 直樹	山田 千恵子
8町内	木下 敏郎	前川 陽子
9町内	加藤 庄吾	柳原 弘
10町内	中村 三由生	中川 外志子
11町内	山本 和代	池澤 直樹
12町内	松村 繁樹	河上 照男

公民館協力委員の役割は、地域住民と公民館とのパイプ役として、公民館活動がより円滑に進められるようにご協力いただくことです。地区事業(文化祭)には、実行委員として、企画・運営に携わっていただきたいと思っています。任期は1年で、福井市教育委員会より委嘱状が交付されます。1年間、どうぞよろしくお願いいたします。

【2月教育事業の様子】

2月5日(土) 玄米味噌づくり体験講座 【21名参加】 〈おとな塾〉



食に関心を持ち、毎日の食生活に安全で安心なものを取り入れることを目的に毎年実施しています。味噌は環境の違いで味に大きく違いが出るため、一人ひとりが自分の味を完成させています。カビ菌についての話もあり、摂取してよいカビといけないカビがあることを学びました。

2月6日(日) 片粕遺跡と朝宮大社遺跡 【16名参加】 〈歴史講座〉



清水北地区の歴史遺産を取り上げました。グリーンハイツ造成時に発見された「片粕遺跡」からは縄文時代中期から後期にかけての土器や石器、古墳時代の竪穴式住居址が発掘されたそうです。約5000年前からこの地区に人が住み、集落が営まれていたことを知りました。

2月10日(木) 女子力UP講座 ヨガ教室 【7名参加】 〈まんまる会〉



始めに足をほぐすストレッチからスタート。指先、足裏、足首、ふくらはぎ、股関節まわりと順番にのばしていくと、足がすごく軽くなるのを実感することができました。また、ヨガのポーズで体幹を鍛える運動にも挑戦しました。呼吸を意識しながら、ゆったりと心と体を整えていきました。

2月12日(日) 男の料理教室② 【6名参加】 〈おとな塾〉



冬のあったかメニューとして、ミネストローネスープ、丸ごとパングラタン、ピクルス、パンプリンの4品を作りました。「炒める」と「焼く」の調理方法の違いや熱い時と冷めた時では味加減が変わることを確認し、味見をちゃんとするの大切さを学びました。

◎靴の履き間違いにご注意ください。

冬期は長靴やブーツなどよく似た形や色の靴で来られる方が多く見られます。靴の履き間違いにご注意ください。公民館の下駄箱に履き間違えられて残っているブーツがあります。お心あたりのある方は公民館までお問い合わせください。

(色:黒 サイズ:Sサイズ メーカー:G.T.HAWKINS)



【2月・3月教育事業のご案内】

【人材育成事業（まんまる会）】

●女子力UP講座「ヨガ教室」

2月24日(木)

3月10日(木) 3月24日(木) 19:30~20:30

講師:本多 純子氏 会場:清水北公民館 和室

参加費:1回 500円 (毎回、集めます)

持ち物:動きやすい服装、飲み物、ヨガマット(持っている人)

定員:10名程度

呼吸とともにゆったりとヨガで心と体を美しく整えましょう。



【健康長寿事業（いきいき健康教室）】

●健康力UP教室②

こころと体の健康力あっぷ!

2月26日(土) 14:00~15:00

講師:千崎 愛氏 (臨床心理士)

会場:清水北公民館 大ホール

ストレスとの上手な付き合い方や睡眠について学習します。
心と体の両面から新型コロナに負けない身体を作りましょう。

【共催】

・清水北地区
保健衛生推進員
・福井市保健センター



【健康長寿事業（いきいき健康教室）】

●春のからだに優しいスイーツ教室

3月19日(土) 10:00~12:00

講師:寺坂 大地氏 (丹生寺坂農園(株)代表)

会場:清水北公民館 調理室・小会議室

参加費:700円 (当日、集めます)

定員:10名程度 (先着順)

持ち物:エプロン、三角巾、手拭きタオル

味噌を混ぜ込み、米粉で作るヘルシーで美味しいグルテンフリーシフォンケーキを作ります。



◎教育事業に参加する際には、マスクの着用、ご自宅で(入館時)の検温にご協力をお願いします。

◎発熱や咳等の風邪がある場合、体調がすぐれない場合には、無理をせず、参加をお控えください。

不死鳥のねがい（福井市市民憲章）

わたくしたちは 不死鳥福井の市民であることに誇りと責任を感じ 郷土の繁栄と幸福をきずくため 力をあわせ 不屈の気概をもって このねがいをつらぬきましょう。

- 1 すずんで 親切をつくし 愛情ゆたかなまちをつくりましょう
(あいさつで ふれあうよろこび 深める絆) **親切奉仕**
- 2 すずんで 健康にこころがけ 明朗で活気あるまちをつくりましょう
(スポーツで 広がれつながれ 元気の輪) **健康増進**
- 3 すずんで くふうをこらし 清潔で美しいまちをつくりましょう
(ふるさとを 今よりもっと 美しく) **郷土美化**
- 4 すずんで きまりを守り 安全で住みよいまちをつくりましょう
(たかめよう 交通マナーと 防災意識) **安全安心**
- 5 すずんで 教育を重んじ 清らかな文化のまちをつくりましょう
(ふくいの魅力 学んで知って 広めよう) **文化教養**

(昭和39年6月28日制定)

不死鳥のねがい（福井市市民憲章）推進協議会

◎公民館事業の対応について 〈3月6日(日)まで〉

2月18日に「福井県感染拡大警報」の期間が延長されました。福井市公民館の対応は段階『2』を継続します。小中学生の利用(教育事業、自主グループ、貸館)停止についても併せて延長します。

●使用時間:9時から21時

●同時使用:可

●貸館:2時間/回

●自主グループ:2時間/回

●事業:室内は2時間/回

・マスク着用の徹底
・入館時の手指消毒、検温
・入館簿の記載
・こまめな換気
・密を避ける

※今後の感染状況により適宜見直しを行います。

※最新情報は、公民館HPやLINEで発信しています。

◎新型コロナワクチン 臨時予約受付窓口開設について

清水北公民館で新型コロナワクチン接種の予約ができます。

●場所:清水北公民館 大ホール

●期間:毎週木曜日 午後2時~4時

2月24日

3月3日 10日 17日 24日



【問い合わせ先】福井市コールセンター ☎ 20-5700

●自主グループの新規登録について

清水北公民館の自主グループとして新規に登録を希望されるグループがありましたら、清水北公民館までご相談ください。自主グループに登録するためには、会員数5名以上(ただし、清水北地区にお住まいの方が70%以上)が必要です。また、引き続き、来年度の登録を希望されるグループは「令和4年度自主グループ登録申請書」「登録名簿用紙」「会規約」「令和3年活動報告書」「令和3年度会計報告書」を公民館まで提出してください。

※自主グループ代表者会議 3月26日(土) 13:30~

●ゴミ出しルールを守りましょう!

令和4年度(令和4年4月~令和5年3月)ごみ収集カレンダーを清水北地区自治会連合会で作成していただきました。次回(3月上旬)の市政広報と一緒に配布する予定です。ごみの出し方3原則(①分別して ②決められた日・時に ③決められた場所へ)をしっかり守って出しましょう。「ごみの分け方・出し方便利帳」が必要な方は公民館までお問い合わせください。

- ・ごみは朝8時までにごみステーションへ
- ・1袋の重さは5kg以内で
- ・福井市指定ごみ袋を使いましょう。



ついこの前、新年が始まったと思っていたのに、もう2月も半ばが過ぎてしまった。「光陰矢の如し」と言うが、年を重ねるにつれ月日の流れが早く感じられる。これは、若い時は毎日のように新しい出会いや経験があるので時間をユックリと感じ、年を取ると日々マナーリ状態で変化のない生活になるので、時計の針が早く進んでしまうのだ。若い時のようにいろんな事に挑戦してみよう…。

【館長の独り言】

★休館日のお知らせ★

2月 7日 11日 14日 20日 21日 23日 28日

3月 7日 14日 20日 21日 22日 28日

【閉館時間】 9時~21時 ※夜間予約のない日は17時閉館
9時~17時 (日曜日)