

清水北公民館だより

令和4年11月5日発行 第156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 1120人 (-2)
女 1177人 (+1)
計 2297人 (-1)
892世帯 (±0)
(R4. 10. 1 現在)

第15回 清水北地区文化祭 ごあいさつ 日時：11月13日(日) 10時～ 会場：清水北公民館

清水北地区の皆様、日頃は公民館の活動にご理解を賜りまして、誠にありがとうございます。

この度、3年振りに文化祭を開催するにあたり、新型コロナウイルス感染拡大防止の観点から、例年より遥かに規模を縮小せざるを得ませんでした。この文化祭での発表を楽しみにしておられた自主グループの皆様や観覧を楽しみにしておられた方々には、本当に申し訳なく思っております。今回は動画による自主グループ発表となりますこと、重ねてお詫び申し上げます。



さて、今回のお楽しみといたしまして、旅講座「バスガイドと行くバスに乗らない旅気分」を企画させていただきました。旅の目的地は現在NHK大河ドラマで話題の「鎌倉」ですが、そこに至る道中や関連した話題も楽しめる内容となっております。お越しいただいた皆様が、「ほっこりした気分」になります様願っております。

清水北地区文化祭実行委員長 西 孝基 (3町内)

【10月 教育事業の様子】

10月8日(土) 男の料理教室② 【5名参加】 〈男女共同参画促進事業〉



コシヒカリ、ハナエチゼン、いちほまれ、玄米(コシヒカリ)の4種類のお米の炊き比べを行い、香りや色・つや、粘り、味の違いなどを楽しみながら、シンプルに塩おむすびで新米を味わいました。だしの取り方を学び、だし巻きたまごにも挑戦しました。

10月9日(日) フラワーロード作り② 【66名参加】 〈フラワーロード作戦〉



清水北地区在住の清水中生徒と一緒に今年2回目の活動として、植樹マスの除草、枯れた花摘み、種とり、歩道の草むしりなどを行いました。取った種は来年の苗づくりに使う予定です。ご協力いただきました地域のみなさま、ありがとうございました。地区内幹線道路もすっきりきれいになりました。

10月9日(日) さつまいもの収穫 【31名参加】 〈清水北つ子教室〉



6月に苗を植え、8月につるおこしと草取りを行い、成長を見守ってきたさつまいもの収穫を行いました。親子で力を合わせて、芋を傷つけないように丁寧に掘り起こしていきましました。さつまいもの味も上々、「おいしかった!」という感想もたくさんいただきました。さつまいもの茎も人気でした。

10月14日(金) 秋休み子ども料理教室 【15名参加】 〈清水北つ子教室〉



おはぎの名前の由来についてお話を聞いた後、つぶあん、きなこ、いちごあん、抹茶あん、さつまいもの5種類のおはぎ作りに挑戦しました。グループごとに協力し合いながら餡を量って丸めて餡玉づくりからスタート。餡玉を丸くのばしたもち米で包み込み、一つずつ丁寧に仕上げていきました。

10月27日(木) 小児救急法を学ぼう 【9名参加】 〈すくすく教室〉



小児救急における親の役割は、普段とは違う子どもの様子や状態の変化を冷静に見極め、的確な処置を行うことです。普段の生活の中で起こりうる可能性の高い事故やケガ、急病に対する処置の仕方や予防についてお話いただきました。乳児、幼児それぞれに対する心肺蘇生法を学びました。

10月29日(土) 健康力UP教室① 【17名参加】 〈いきいき健康教室〉



フレイルという言葉は最近よく聞くようになりました。実際にどのような状態なのかを知らないことも多く、まず「フレイル」とはどのような状態なのかを学び、フレイルチェックをして、自分の健康チェックを行いました。フレイル予防に大切なことは、食事・運動・睡眠・生きがいづくりです。

◎公民館事業の対応について(11月30日(水)まで)

県の「感染拡大注意報」が11月30日(水)まで継続されることになりました。公民館事業の対応につきましても、引き続き、『段階1(通常どおり)』を継続します。公民館使用時における入館簿の記載は無くなりました。

○体調管理の徹底 体調不良を感じた場合は、登校・出勤を控える。感染に不安を感じる方は無料検査を活用する。

○「おはなしはマスク」 友人などとの会食時も会話時はマスク着用

○換気の徹底 定期的に換気を実施



◎新型コロナワクチン 臨時予約受付日程について

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

●受付日程：毎週木曜日 午後2時から4時

11月 10日 17日 24日

12月 1日 8日

【問い合わせ先】 福井市コールセンター ☎20-5700



【11月・12月 教育事業のお知らせ】

※事業のお申し込み、お問い合わせは清水北公民館までお願いします。(☎98-5477)

※発熱や咳等の風邪の症状がある場合、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。

【健康長寿事業（いきいき健康教室）】

●フレイル予防講座②〈実践編〉

11月19日(土)13:30~14:30

講師:池田 晶子氏

会場:清水北公民館 ホール

定員:20名程度

第1回では、フレイルとはどんな状態なのかについて学習しました。第2回は、フレイル予防のためには、どのようなことが必要か?具体的なアクションプラン(行動計画)の作成について学習します。

【環境学習（環境講座）】

●秋の里山トレッキング & ネイチャーゲーム

11月20日(日) 9:30~12:00

集合:清水北公民館

定員:30名程度 ※3年生以下保護者同伴

参加費:100円(保険料を含む)

持ち物:長袖、長靴、帽子、手袋

飲み物、タオル、雨具など

魅力たっぷり秋の里山を散策します。

自然の中で楽しく遊びましょう。



【家庭教育事業（すくすく教室）】

●食育講座 子どもの食

11月21日(月)10:30~11:30

講師:清水台こども園 栄養士

会場:すくすくキッズ(くりのみ児童館内)

定員:親子7組程度(先着順)

子どもの食(離乳食・幼児食)の役割や進め方、乳児期に必要な栄養バランスのとれた食事やおやつについて学習します。子どもの食に関する悩みや不安を解消しましょう。



【家庭教育事業（すくすく教室）】

●お父さんとあそぼう!

和菓子作り体験

12月3日(土)10:00~12:00

講師:富田 一幸氏(二幸庵店主)

会場:清水北公民館 調理室・会議室

対象:小学生以下のお子様とその男性保護者

定員:親子8組程度

参加費:1組1000円(一人500円)

持ち物:エプロン、三角巾、おしぼりタオル(ハンドタオル) 親子で1枚ご用意ください。

親子で一緒に季節の生菓子(練り切り)を2個ずつ(2種類)作ります。



【健康長寿事業（いきいき健康教室）】

●美味しく減塩!!

クリスマス和風ランチ

12月4日(日) 10:00~12:00

講師:國本 達矢氏(管理栄養士)

会場:清水北公民館 調理室・会議室

定員:10名(先着順)

参加費:400円

持ち物:エプロン、三角巾、手拭きタオル

メニュー:コーン茶飯、香味からあげ、豆乳スープ、ジャムドレッシングサラダ

塩分と健康の関係性を学び、減塩をするための食材や調理法を学習します。



【健康長寿事業（いきいき健康教室）】

●収納のプロから学ぶ

モノの手ばなし方&お片付けレッスン

12月10日(土)10:00~11:30

講師:薮下 智子氏(片付けアドバイザー)

会場:清水北公民館 ホール

定員:20名

「いつか使うかも…」「思い出があって捨てられない…」使わないモノをため込んでいませんか? 片付け上手は生き方上手、これからをスッキリ!暮らすためのお片付け術を学び、健康で安心安全な暮らし方について考えてみましょう。

●門松づくり【伝統文化伝承事業】 会場:清水北公民館
12月11日(日)・18日(日) 公民館の玄関に飾る門松を作ります。

●門松寄せ植え教室【伝統文化伝承事業】
12月17日(土) 会場:清水北公民館
門松をコンパクトに寄せ植えします。講師:渡辺 寛幸氏



●餅つき体験会【清水北っ子教室】
12月25日(日) 会場:清水北公民館



不死鳥のねがい(福井市市民憲章)

わたしたちは 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さぐくため 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 親切をつくり 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 明朗で元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 清新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

11月9日~15日は秋の火災予防運動

「上手な119番通報のしかた」

局番なしで119番に電話をかけて、繋がったら慌てず、落ち着いて次のことを伝えてください。

- ①「火事」か「救急」か
- ②住所や目標となるもの(建物や交差点の名前など)後は、わかる範囲で質問にお答えください。

間違えて通報してしまった時は…

電話を切らずに、間違いであることを必ず伝えてください。

福井市南消防署(TEL 33-0119)



11月3日は文化の日だが、この時期コロナがナカナカ収まらない中、あちこちで文化に関する催しが行われる。当公民館も地域の元気を取り戻すために、久々に文化祭を開催することにした。と言っても、平時に戻っている訳では無いので制約はあるが、来館者の方々との交流を図り、みなさんが笑顔でいられるように願った内容になっていると思う。

【館長の独り言】

★休館日のお知らせ★

11月 3日 7日 14日(20日) 21日 23日 27日 28日

※11月27日(日)は20日(日)の振替休館日とさせていただきます。

12月 5日 12日(18日) 19日 26日 28日~31日

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