

◇11月の行事予定◇

開始時間

3日(日)	ソフトバレーボール大会 (鯖江地区スポーツ協会)	7:45~
7日(木)	南部地区民生委員児童委員協議会例会 子育て支援ネットワーク委員会 区長会役員会	12:30~ 13:30~ 19:00~
10日(日)	鯖江地区文化祭	10:00~
11日(月)	定例区長会 鯖江地区除雪基地対策会議	19:00~
14日(木)	老人クラブ連合会理事会	10:00~
17日(日)	さばえ狂歌表彰式 (さばえNPOセンター)	14:00~
19日(火)	育自楽習塾	13:30~
25日(月)	間部の殿様学習会 (借陰小学校・萬慶寺)	9:35~
27日(水)	間部の殿様学習会 (進徳小学校・まなべの館)	9:15~
30日(土)	ふれあいクラブ (青少年育成協議会) 子ども料理教室	8:30~ 13:15~

※変更や中止になる場合もあります。

【休館日】 3日(日)・4日(月)・振休・12日(火)  
17日(日)・23日(土)・祝・26日(日)

【お知らせ】

10月27日(日)に開催予定の「らくがきデー2024」は、鯖江公民館が、衆議院議員総選挙投票所となるため中止とさせていただきます。

文房具回収のお礼

文房具の回収にご協力頂きありがとうございました。9月13日(金)の締切までに、鯖江公民館に設置された回収BOXにたくさんの文房具が届きました。

皆さまから届けられた文房具はテーマ『全世代の人々に平等な教育を』で活用させていただきます。

鯖江高校2年



鯖江公民館放課後子ども教室

子ども百人一首教室

日時：11月11日・18日・25日  
月曜日16:00~17:30

子ども抹茶教室

※11月は子ども抹茶教室はお休みです。

◎子ども抹茶教室を体験してみたい

鯖江地区小学生はお問合せ下さい。

お問合せ 鯖江公民館 ☎51-3010

自習室開放中!

自習室をご利用の学生さんは事務所にお声がけください。

中学生以上の学生(大学・専門学校可)さんに自習スペースとして開放しています。

休館日を除く毎日9:00~21:00

11月8日(金)~10日(日)は、公民館事業のため自習室が利用できません。

「おしゃべりテレフォン」

水曜日 9:00~12:00

高齢者対象

電話番号 51-3020

携帯電話からは0778-51-3020

主催：鯖江公民館

南地区食生活改善推進員より

カルシウムを多く取ろう! 高野豆腐の一口カツ

材料8人分

高野豆腐 4個  
豚ロース薄切り 240g  
すりおろしにんにく 少々  
卵 1個  
塩、こしょう 少々  
小麦粉 適宜  
パン粉(乾) 50g  
揚げ油 適宜



【つけ合せ】

大根 140g  
かいわれ大根 14g  
柚子 小1個  
ミニトマト 8個  
ぼん酢しょうゆ 大さじ2

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気を絞り4等分して棒状にする。
- 2.広げた豚肉に塩こしょうをして、すりおろしにんにくを塗る。
- 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、一口カツと一緒に皿に盛りつけ、ミニトマト、柚子を添える。
- 5.ぼん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。

エネルギー238kカロリー 食塩相当量0.5g  
たんぱく質11.3g 脂質18.5g 炭水化物8.1g  
食物繊維0.9g カルシウム58mg 鉄0.9mg

引用：ふくい100彩ごはんより

令和6年 11月号

令和6年10月25日発行 第625号

発行者 鯖江公民館

〒916-0027

鯖江市桜町1丁目1-16

TEL 0778-51-3010

FAX 0778-51-3011



↑メールアドレス



↑HP

みぢかな華

第25回間部の殿様ふるさとウォーキング2024開催!



9月22日(日)、朝方の心配した雨も上がり、佐々木市長をはじめ多くのご来賓の方をお迎えして出発式を行いました。今年、鯖江藩主間部詮勝公就任210年の記念事業として、ウォーキングの途中に「まちなか芸術祭2024」や「鯖江門前まつり」を見学する3kmコースのみを開催しました。鯖江地区内の名所旧跡を散策しながら、チェックポイントではおもてなしやスタンプの押印をしました。380名の参加者も無事故で、無事終了することができました。

また、鯖江地区壮年会による焼き鳥や、葵会の皆さんによる手打ちそば、女性の会のぜんざいのおもてなし、日赤奉仕団の防災食の提供があり、会場はとても賑わいました。ゴール後には「抽選会」が行われ、賞品を手にした方々は笑顔で会場をあとにされました。

朝早くから区長様はじめ、各種団体の皆様には準備・運営・片付けにご協力いただきまして、ありがとうございました。また、公民館周辺道路の通行止めに、ご協力をいただきましたこと併せて御礼申し上げます。



主催：第25回間部の殿様ふるさとウォーキング2024実行委員会

【鯖江地区の人口】

男:6,202人 女:6,645人 計12,847人  
前月比23名減

【鯖江地区の世帯数】

5,242戸 前月比19減  
(令和6月10日現在)

## 育自楽習塾 セルフヘッドマッサージ

9月17日(火)ヘッドセラピストの金本友美さんを講師にお招きし、「セルフヘッドマッサージ」を教えてくださいました。

まず、リンパマッサージを行い、首の詰まりをなくした後、ヘッドマッサージの基本の流れを教わりました。ヘッドマッサージ用のブラシをプレゼントして頂き、それを使って皆さん熱心にブラッシングしていました。

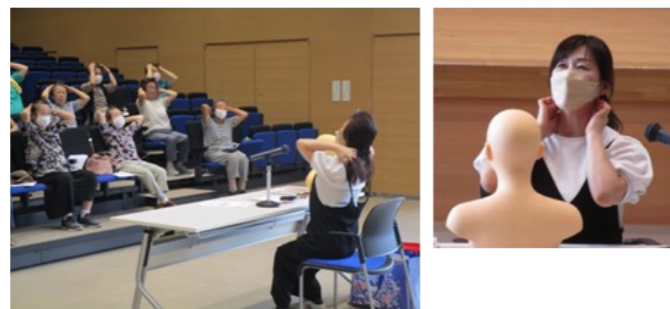
マッサージはどれも簡単で手軽にできるものばかりでした。「やったらやっただけ効果がありますが、全部やらなくても一つでもいいので続けてほしい。」とのことでした。

効果は…血行促進、眼精疲労回復、抜け毛・薄毛予防、デトックス効果、リフトアップ効果など

主催 鯖江公民館

### 「ヘッドマッサージの基本」

- ① 頭全体をてぐしでとく(ブラシ可)
- ② 手のひらを使って側頭筋をほぐす
- ③ 指の先で頭頂部を中央に寄せるように押す
- ④ 髪全体を痛くない程度に引っ張り上げる
- ⑤ 頭全体をタッピングして最後に百会を押す
- ⑥ 首、肩を回して終了



## 鯖江地区 文化祭のお知らせ

日時 11月10日(日)

会場 鯖江公民館 全館

展示 10:00~15:30

舞台発表 13:00~15:30

舞台発表 オープニング

鯖江高校吹奏楽部

※詳しい内容は折込の文化祭プログラムをご覧ください。主催：鯖江地区文化祭実行委員会

### 公民館学級「終活セミナー」

10月3日(木)明治安田生命保険の方を講師にお迎えして、「終活セミナー」を開催しました。

これからの残りの人生をどう生きていくかを考えるための「エンディングノート」を実際に使って、書き方のコツや相続に触れながらお話をいただきました。

また、簡単体操と血管年齢の測定も実施しました。大事なのは、健康で生きられる健康寿命です。

これからも、皆さん健康で楽しくお過ごしください。

主催：鯖江公民館



血管年齢測定

椅子に座って体操

## 青少年育成協議会 ふれあいクラブ さつまいも掘り

10月5日(土)さつまいも掘りを行いました。子どもたちは大きく育ったさつまいもを一生けん命にいっぱい掘ってたくさん収穫できました。今年のさつまいもの品種は「紅あずま」です。文化祭でもやきいもにしてバザーに出しますので、楽しみにしてくださいね!



さつまいも大収穫



大根も大きくなってきました!



## サケのホイル焼き美味しく出来たよ!

10月12日(土)鯖江公民館で地元の食材を使った子ども料理教室が開催され、地区の小学校(1年生から6年生)の児童16名の参加がありました。サケのホイル焼き、ご飯、揚げのみそ汁、りんごのデザートが4種類を作りました。講師 松田知世さんから地元の食材についてのお話や料理作りのポイントを教えてくださいました。児童からは、自分で作った料理は最高に美味しいという声が聞けました。

主催 鯖江公民館



### みんなで運動会

9月18日(水)みんなで運動会が賑やかに開催され、「ハイハイよーいドン」や「バルーンで遊ぼう」などの種目を、パパやママと一緒に楽しみました。おみやげに、メダルをもらって嬉しそうでした。

主催:子育て支援ネットワーク委員会



### 《ニュースポーツ大会が開催されました!》

9月15日(日)ふらばーるバレーボール大会がスポーツ交流館で開催され、7町内・60名が参加しました。

三角形に近い形のボールをワンバウンドさせながら打ち合い、熱戦を繰り広げました。

主催：鯖江地区スポーツ協会



#### 結果報告

優勝	住吉町2丁目
準優勝	桜町
3位	有定町
	舟津町4丁目