



# 絆／きずな

## 10月 17日 おおき～いいも み～つけた!



新横江公民館の畑で育ったさつまいもの収穫をしました。土の中からさつまいもを見つけ掘り出していました。大きなさつまいもと自分の顔を比べっこをしている子、収穫したさつまいもを手に「お母さんに豚汁の中に入れてもらう」とうれしそうに話してくれた子も。



1本の茎から、いもが5つもついているよ!

## NHK「ニュースザウルスふくい」で新横江地区が紹介されました!

10月12日(月)の「ほやほやみつけ隊」のコーナーで、許佐羅江清水のトミヨ、定次町のコスモス畑、下新庄町の薬師堂が紹介されました。

ご覧になりましたか?薬師堂は古墳の上にあります。周辺の古樹林を含め鯖江市の指定文化財になっています。

地域で大切に守られている新横江地区の宝を散策されてはいかがでしょうか。



※放送された「ほやほやみつけ隊」を見逃した方は、スマホやタブレットで右のQRコードを読み取りご覧ください。



## 10/15 親子のスキンシップが大切!

10月の子育てサロン「サザエさん」は、味寺 美和子先生のご指導で“親子で遊ぼう!”を開催しました。11組23人の参加者は、家の中でもできる簡単な歌に合わせて体操をしました。日頃から親子の触れ合いを通して、子どもの体調の変化を知ることが大事ですね。



新横江地区子育て支援ネットワーク委員会

### 【11月のお知らせ】

### 「楽しいミニコンサート」

日時：11月19日(木)  
10時～11時半  
(受付9時半～)  
場所：新横江公民館・大ホール  
出演：しょっぱんさん  
参加費：無料 定員：15組  
申込み先：新横江公民館  
☎ 51-2969

### 【新横江地区行事予定】

- |                                      |                        |
|--------------------------------------|------------------------|
| 5日(木) スポーツ協会理事会                      |                        |
| 12日(木) 健康セミナー①(10秒ポーズ) 区長会           | 26日(木) 健康セミナー④(10秒ポーズ) |
| 18日(水) 健康セミナー②(健幸腸寿)                 | 27日(金) ハーフバースディ        |
| 19日(木) 子育てサロン「サザエさん」 健康セミナー③(10秒ポーズ) | 28日(土) キッズ着物教室 キッズダンス  |



### 【休館日のお知らせ】

- 1日(日)
- 3日(火・文化の日)
- 10日(火)
- 15日(日)
- 23日(月・勤労感謝日)
- 24日(火)

### 【新横江地区の現状】令和2年10月1日現在(先月との比較)

世帯数：1,976戸(-2戸) 人口：5,467人(-11人)  
男：2,672人(-4人) 女：2,795人(-7人)



参加者  
募集中①

～ 健康セミナー (全4回シリーズ) ～

# 10秒ポーズ健康法 & けんこうちょうじゅ 健幸腸寿のススメ(お話)

1回目  
11・12  
(木)

3回目  
11・19  
(木)

4回目  
11・26  
(木)

時間 : 13:30～14:30  
場所 : 新横江公民館・体育館  
服装 : 体操ができる服  
持ち物 : 内ズック、タオル、水分

◆ 10秒ポーズ健康法:講師 ◆  
理学療法士 福田 裕子 氏

～ ラジオ体操に10秒ポーズを取り込んだ

新感覚の体づくり～

◆腰痛予防 ◆足腰を鍛え、体幹を整える

10秒間、体を静止させて決められたポーズをとる。呼吸を止めず、ゆっくり息を吐きながら数を数える。それだけで体がポカポカ！簡単な健康法で長続き。

2回目  
11・18  
(水)

時間 : 9:30～10:30  
場所 : 新横江公民館・大ホール  
持ち物 : 筆記用具

◆ 健幸腸寿のススメ:講師 ◆  
ちょうととのえぬくぬく  
腸 整 NuKuNuKu 代表 うえせ ともえ 氏

～ 腸内環境を整えて免疫力を高め感染予防 ～

腸は、第二の脳といわれるほど、とても大切な臓器です。ヒトの免疫細胞の7割は腸内に存在しているため腸の働きを知り、腸内環境を整え、これから同時流行が危惧されるコロナウイルスとインフルエンザの感染予防をしましょう。

参加費  
全4回で500円  
(初回到徴収させていただきます)

※1回のみ、2回のみ参加でも可ですが、なるべく4回受講してください。  
※欠席の場合に返金はいたしませんのでご了承ください  
※3回以上受講でプレゼント有

定員(先着順)  
20名

※(定員になり次第締切ります)

[申込み・問い合わせ先]  
新横江公民館  
☎ 51-2969  
休館日  
10/27 11/1, 3, 10

※公民館の申込み用紙に記入、または電話で申込んでね。

参加者  
募集中②

わたしだけの手作り、だから良い。

## 葡萄のつたでリース作り

地元葡萄農園の方から収穫後の葡萄のつたをいただき、丸く輪にしたものに自分の好きな花や葉をあわせた『スワッグ』をつけ、クリスマス&お正月用の2WEYアレンジリースを作りませんか。また、生花からドライフラワーになる過程がわかり長く楽しめます。

日時 : 12月8日(火) 13:30～14:30

場所 : 新横江公民館・会議室

講師 : Flower Rose ロゼ

代表 原 亜紀 氏

持ち物 : はさみ

定員 : 15名(先着順)

参加費 : 2,000円

(材料費として)

申込み締切り : 11月20日(金) (定員になり次第、締切ります。)

「スワッグ」とは…「壁飾り」ヨーロッパでは古くから魔除け・幸福をよび込むための飾り。好きな花や葉などを長く束ねたもの。

※公民館の申込み用紙に記入、または電話で申込んでね。

[申込み・問い合わせ先] 新横江公民館 ☎ 51-2969

※状況により、中止する場合があります。ご了承下さい。



※写真はイメージです。  
当日はもっとボリュームのある花になります。  
全体の大きさ  
およそ横30×長さ60cm