



# 1月 公民館だより カリヤスサカス



〒929-0416  
河北郡津幡町字刈安甲 5 番地  
Tel: 076-288-1801  
(平日 午前 9 時～午後 5 時)  
Fax: 076-288-1810  
E-mail:kariyasu-ph@m2.spacelan.ne.jp

## 1月の予定

- 7日(土) 町政座談会(長寿会主催)
- 11日(水) ミニ資源回収(寺尾保育園)
- 12日(木) 元気塾② いきいき健康体操
- 25日(水) くりから学級⑤「今日から始める快眠生活」



## 2月の予定

- 3日(金) 広報配布
- 5日(日) 倶利伽羅地区わくわくボウリング大会
- 9日(木) くりから学級⑥「味噌づくり」
- 17日(金) 公民館委員会議(4)
- 21日(火) 和菓子作り教室



## 1月・2月の行事予定 問い合わせは刈安公民館まで

### 元気塾②いきいき健康体操



参加賞  
あります!

日時: 1月12日(木) 13:30~15:00  
場所: 刈安コミュニティプラザ ホール  
講師: 石川県リクリエーション協会 前田優子さん  
参加費: 無料  
\*ストレッチ、脳トレゲーム、ボッチャなどします。  
動きやすく体温調整しやすい服装でお越しください。  
\*事前に申し込みをお願いします。 ☎288-1801



### くりから学級⑤今日から始める快眠生活



日時: 1月25日(水) 14:00~15:00 くらい  
場所: 刈安コミュニティプラザ ホール  
定員: 10名 定員に達し次第締め切ります。  
内容: 北陸ヤクルトさんによる健康教室です。  
申込み: 公民館までご連絡ください。  
☆最近よく耳にする「睡眠の質」のお話です。  
一日の1/3を占める睡眠を充実させて、快適な生活に繋げましょう  
肌年齢、血管年齢の測定もありま〜す! お早目に申し込みを!!

参加無料!



### 年頭のご挨拶

新年明けましておめでとうございます。



地域住民の皆様には日頃より公民館事業及び地域活動にご指導、ご協力いただき誠にありがとうございます。  
昨年も新型コロナウィルスの感染拡大の影響により、社会体育大会や寺尾まつりなど大きな行事がいくつか中止となりましたが、地域の皆様や公民館委員のご協力で敬老会やいくつかの行事が行えたのは大変感謝しております。  
今後もこのような状況の中、様子を見極めて行事を行っていかねばならないと思いますので、地域住民には引き続きご指導とご協力のほどよろしくお願い致します。  
最後になりましたが地域の皆さんがこれからも健康で干支(うさぎ)のように飛躍されることを願って年頭の挨拶といたします。

令和五年 元旦

刈安公民館 館長 酒井菊次

### 倶利伽羅地区わくわくボウリング大会

日時: 2月5日(日) 10:00 ゲームスタート  
場所: コロナキャットボウル金沢  
参加費: 1,000円 (プレー代・シューズ代・軽食代・飲み物付)  
※ 詳しくはチラシをご覧ください♪  
多数のご参加お待ちしております!



本年もよろしくお願い  
いたします  
公民館職員一同



### くりから学級⑥味噌づくり

今回はJAグリーンかほくの方に講師をお願いして少人数で開催します!

日時: 2月9日(木) 10:00~(予定)  
場所: 刈安コミュニティプラザ 調理実習室  
定員: 8名 定員に達し次第締め切ります。  
参加費: 500円 3kgの味噌が出来ます。樽を用意ください。  
持ち物: エプロン、三角巾、手ぬぐい、マスク  
申込み: 申し込み書を公民館ポストまでお願いします。



#### 2/9 味噌づくり申し込み書

お名前	住所	連絡先



# 11月の活動報告

## 農育クラブ ～源平しだれ桃植樹～

11/1



刈安小学校の卒業記念としての源平しだれ桃植樹を行うにあたり、「俱利伽羅を愛する会」の皆さんが龍ヶ峰城跡公園の整地、以前に植樹された木の手入れなどを行いました。

苗木の生育の為に色々試行錯誤されていて、今回は苗木のまわりに網を巻き、動物からの被害を避ける新しい試みにチャレンジしたとの事でした。

地域活性の為に尽力される姿はとて素敵でした。



お疲れ様でした～



11/5

収穫感謝祭がおこなわれた日に、親子で植樹をしました。

まずは「俱利伽羅を愛する会」の吉田さんからこの植樹の意図、目指すもののお話を伺い、苗木の扱い方を教えてもらい親子で協力して植えました。

自分の名前がついた記念樹が育っていくって素晴らしいことですね！一緒に花を咲かせようね♪



11/15

## 相互援助活動のお話



11月15日(火)に津幡町社会福祉協議会の中村美枝さんをお迎えして、地域支え合い事業についてのお話をいただきました。

だれもが住み慣れた地域で安心して豊かに暮らすために考えられた活動で、話相手や、簡単な家事の援助、家の周りの手入れなど一人では難しいこともお互い様の気持ちで手助けする「相互援助活動」(協力会員も利用会員も登録が必要です)を支援しています。

また、高齢になって日常生活上に不都合が出てきたときには、福祉サービス利用支援なども行っているとの事でした。

生活をしていく上で不安はつきものかもしれませんが、こんな支援事業があるのを知れば心強いです。良い勉強になりました。

11/19

## 食育講座



お題は「鮭」

大きな鮭を食い入るように覗き込む一年生！



「美満寿」金森幸男さん



食育コーディネーターである「美満寿」の金森幸男さんに食育講座をお願いしました。

生き物の命の大切さをしっかり考えて、残さないで食べてあげることが大事と教えていただきました。その後は「顔」のデザインで鮭のちらしずし、春巻きの皮を使った簡単ピザの作り方を教えていただきました。

また、地区の食生活改善推進員の方々による、「出汁」によって塩分の感じ方が違う実験や食べ物に関するクイズなどもあり、有意義な時間を過ごしました。

11/22

## 蓬莱づくり



物音ひとつしない静かな空間の中、来年への希望や期待を込めて蓬莱を切りました。二時間、全集中の時間を過ごしました。

忙しい毎日の中、貴重な時間だったのではないのでしょうか。次回は辰年のデザインです。お楽しみに！



神棚に飾り新年を迎えます



## ウサギを探せ！

カリヤスサカス 1月号の中には今年の干支のウサギが隠れています。さて、何羽のウサギがいるのでしょうか？

全部さがして、公民館までお知らせください。(文字の「ウサギ」は含まれません。)

☆先着10名様に福袋をご用意しています。☆

なお、公民館の仕事始めは5日となります。

