



- 【メニュー】
- ・鯖そぼろカレービビンバ
  - ・水菜と切り干し大根のサラダ
  - ・小松菜の豆乳スープ
  - ・フルーツヨーグルト

### 【12月の行事】

13日(土)おしゃれなしめ飾りづくり  
17日(水)ミニ門松づくり  
23日(火)子どもしめ飾りづくり

※12月27日(土)～1月4日(日)まで  
休館いたします

### 【1月の行事】

5日(月)子ども書初め練習会  
9日(金)新春子ども書初め展  
10日(土)冬場の省エネ実践術と  
ハーバリウム作り体験  
31日(土)子ども恵方巻

## 生涯骨太クッキングの報告

～メタボとフレイルを予防して元気に過ごしましょう～

10月24日(金)、井上コミュニティプラザ調理室にて、井上地区食生活推進委員主催の「骨太クッキング」が開催されました。

当日は、地域の皆さんが参加し、カルシウムやたんぱく質をしっかりと摂れるメニューを調理・試食しました。メニューには、骨の健康を支える魚や豆製品、野菜をふんだんに使用し、栄養バランスに配慮された内容となっていました。

さらに、各家庭から味噌汁を持参し、塩分濃度の測定も実施し、普段の味付けを見直すきっかけとなりました。

参加者からは「家でも作ってみたい」「食事の大切さを改めて感じた」といった声が寄せられ、食を通じて健康づくりの楽しさと交流の温かさを味わう時間となりました。

今後も、地域でメタボやフレイルを予防し、元気にいきいきと暮らせる地域づくりに取り組んでいきましょう！



## 『井上公民館運営審議会委員研修』

10月25日(土)、今年も公民館運営審議会委員とまちづくり設立準備委員会と合同で七尾市へ視察に行きました。

今回の訪問では、能登半島地震を受けた地域の復興状況や、住民主体のまちづくりの取り組みについて学びました。

最初に訪れたのは、七尾サンライフプラザ内にある「矢田郷地区コミュニティセンター」です。実際の避難所運営の経験

談を伺い、地域住民の協力体制の大切さを改めて実感しました。続いて、一本杉通りにある「御祓地区コミュニティセンター」では、

一本杉通りの復興計画について説明を受け、まちづくり協議会の役割や地域の再生に向けた取り組みについて学びました。

昼食は、一本杉通りのプレハブ小屋「太左衛門」で頂きました。「津幡なら、大の里やね」と温かい接客に、優しさを感じました。

午後は、七尾ボランティアガイドの案内で、一本杉通り商店街を散策。「鳥居醤油店」では、震災で大きな被害を受けながらも、木

樽仕込みの醤油づくりを守り続ける姿に心を打たれました。現在、仮店舗で営業されている「高澤ろうそく店」では、繊細な和

ろうそくの美しさと、伝統を絶やさぬよう奮闘されている店主の思いに触れ胸が熱くなりました。どちらの店も、国登録有形文化

財で、長い歴史と地域への深い愛情を感じ、復興への力強熱意が伝わってきました。

その後訪れた「花嫁のれん館」では、加賀・能登の婚

礼文化に触れ、華やかなのれんの数々に地域の伝統が

大切に守られていました。地域の方々の思いや文化、

復興に向けた前向きな取り組みに触れることができ、

今後の活動に活かしていきたいと思います。



一本杉通り



鳥居醤油店



花嫁のれん館



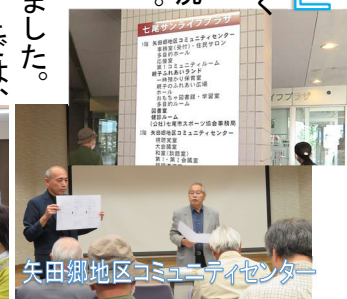
高澤ろうそく店



太左衛門



御祓地区コミュニティセンター



矢田郷地区コミュニティセンター

## 今年度の「さざなみ大学講座」 最終回は、「人権とSDGs」

11月6日(木)、金沢法務局人権擁護課の人権相談主任・ト部 拓氏を講師に迎え行いました。講義では、SDGsのゴール5(ジェンダー平等)、ゴール10(不平等の解消)、ゴール16(平和と公正)を中心に、人権尊重が持続可能な社会づくりの基盤であることを解説いただきました。

金沢法務局では、「誰一人取り残さない」というSDGsの理念のもと、地域に根ざした人権啓発活動を継続的に行っているとの事です。講座を通じて、誰もが安心して暮らせる環境づくりの大切さを改めて感じました。

今年度も、皆様と親睦と交流を深めながら、さざなみ大学講座を全7回無事に終了する事が出来ました。毎回、快くご協力頂いた講師の皆様、心より感謝申し上げます。



## 井上公民館・学童保育で 避難訓練を行いました。

11月10日(月)、今回は2階の学童保育「虹の家」から火災が発生したという想定で行い、指導員が携帯電話で119番通報をし、避難誘導、初期消火の訓練を実施し、公民館・学童の参加者全員が無事に避難しました。

また、職員同士で非常放送設備や消火器の設置場所を改めて確認し、災害時の連携体制や対応手順について意見交換を行いました。今後も、万が一に備えた体制を継続していきます。



## 井上シニアクラブ「そばを味わう会」開催!

11月7日(第1・2クラブ)・20日(第3クラブ)の両日、井上の荘在住の蕎麦名人・岩瀬洋一氏の、石臼で挽いたそば粉の手打ち蕎麦をいただき、参加者一同、秋の味覚を楽しみながら、笑顔あふれる交流の時間を過ごしました。



山崎クラブ長挨拶



岩瀬さん



10・1蕎麦



茹でる



洗う



冷す





## 子ども書き初め練習会

◎日時 新年1月5日(月)

★1・2年生

午前9時～10時(硬筆30名)

★3・4・5・6年生

午前10時～11時30分(毛筆40名)

◎場所 井上コミュニティプラザ ホール

◎対象 小学校児童1年生～6年生

(定員に達し次第締め切ります)

◎内容 学校課題の練習会です

◎指導者 井上の荘書道教室

◎参加費 一〇〇円(当日持参)粗品有

※申込書チラシは、井上小学校より配布して頂きます。



## 新春子ども書き初め展

### 作品募集

◎場所 井上コミュニティプラザ館内

◎展示期間 新年1月9日(金)～

2月6日(金)

※期間終了後、学校を通して作品と副賞を返却します。

◎募集対象 井上地区小学生全児童

◎募集作品 学校課題作品

(1・2年生は、硬筆課題)

(3・4・5・6年生は、毛筆課題)

◎賞品 『最優秀賞』『優秀賞』ほか

◎提出期限 1/7(水)までに、

井上コミュニティプラザへ提出。

【問合せ】0289-2436 井上公民館

(平日9時～17時)

井上地区健康づくり推進委員よりお知らせ

## 井上地区冬季健康学習会

健康で元気な井上地区を目指し、健康づくり推進委員会を中心に健康教室を開催いたします。ご近所のお友達を誘ってご参加下さい!

会場：井上コミュニティプラザ

◆1月20日(火)  
10:00～11:30

・ボールを使った介護予防体操  
井上地区介護予防メイトさん

◆2月18日(水) 10:00～11:30

・みんなで笑顔木のおうち 出前講座理  
「姿勢改善、日常生活動作のコツ」  
みんなで笑顔木のおうち 理学療法士さん

◆3月12日(木) 10:00～11:30

・軽体操 ストレッチ 筋トレなど  
トレーニング指導士 洞庭 洋子氏

※コロナ感染予防のため、お食事はありません。  
飲み物は用意しますが、必要に応じて筆記用具、タオル・内履きをご持参ください。  
インフルエンザ感性予防の為、マスク着用をお願いいたします。

◆お申込みは、公民館まで 076-289-2436

主催 井上地区健康づくり推進委員

共催 井上シニアクラブ



寒い季節を、もっと快適に、もっと賢く!  
北陸電力さんから学ぶ

## 冬場の省エネ実践術とハーバリウム作り体験

暖房代が気になる冬。ちょっとした工夫で、電気代を節約しながら快適に過ごしませんか?

北陸電力さんによる省エネ講話と、癒しのハーバリウムづくりをセットで楽しめる講座です。

暮らしに役立つ知恵と、彩りあるひとときを一緒に学びませんか?

◆日時: 令和8年1月10日(土)10:00～11:30

◆場所: 井上コミュニティプラザ

◆対象: 地域住民(どなたでも)

◆定員: 20名(先着順) ◆参加費: 500円

### 第1部: 冬場の省エネ実践術(約50分)

暖房の効率的な使い方や電気代を抑える工夫など

### 第2部: ハーバリウム体験(約30分)

ガラスボトルに花材入れます。

初心者でも簡単につくれます。

◆申込: 〆切は12/22(月)です。

電話(井上公民館076-289-2436)又は

窓口でお申し込み下さい。

主催 井上公民館



井上地区安全・安心ネットワーク推進委員会より報告

## 令和7年度子どもたちができるボランティア体験事業

11月19日(水)、井上小学校5年生を対象に「子どもたちができるボランティア体験事業」を実施しました。

講師には、日本赤十字社から北村裕一さんをお招きしました。北村さんから災害についてのお話を聞かせていただいた後、学校が避難所になった想定で、避難者への声がけ練習を行いました。

初めは戸惑いながらも、次第に笑顔で避難者役の方々とお話できるようになった子どもたちの姿が印象的でした。優しい声掛け、あたたかい笑顔、そんな子どもたちの姿は避難者にとって大変励みになります。

今日の体験が災害やボランティアについて考えるきっかけになってもらえたら嬉しいです。







みんなで

第 24 回

## SDGs?! SDGs 目標達成のために④

### 津幡町の『コウノトリ』—生物多様性—

津幡町には、コウノトリの家族がいます。お父さんの「コウノトリ」とお母さん「コウノトリ」から2023年から3年連続で8羽の子供たちが巣立っています。

#### 幸せを呼ぶ鳥『コウノトリ』とは

国の特別天然記念物で、日本では1971年に絶滅しました。その時から、最後の生息地出会った兵庫県豊岡市では、野生復帰計画がスタートしました。人工飼育から25年目2005年に再び日本の空に羽ばたくことになりました、コウノトリは、立ち上がった高さが1mほど、翼をひろげると2mほどもある鳥です。ツルに似ていますが、違う仲間です。コウノトリ目コウノトリ科に分類されています。湿地帯や水田で、カエルや魚などの水性生物や、ヘビやバッタなど様々な生物を食べて生きています、湿地生態系のお食物連鎖の頂点に立つ鳥です。コウノトリは、世界で約2000羽の絶滅危惧種です。

#### なぜ津幡町に『コウノトリ』が?

津幡町の河北潟では、2019年頃から2羽のコウノトリが、巣材を運ぶ姿が確認されていました。そこで2021年3月に人工巣塔が立てられました。近くには、レンコン畑や無農薬米を作る水田があり、コウノトリの餌が豊富でした。コウノトリの確認の結果 コオタ(オス)は、足環がなく野生の鳥、コオリ(メス)は、兵庫県豊岡市で2019年3月生まれと判明しました。それ以降 その人工巣塔から、2023年—2羽、2024年—4羽、そして今年も2羽のヒナが巣立っています

#### 『コウノトリ』の復活は、生物多様性の証

コウノトリは、日本全国で普通にみられる鳥でした。明治時代に、狩猟解禁による乱獲、昭和に、巣となる松の伐採や農薬による餌の生物減少などで絶滅に至りました。人間が犯した過ちを、人間が取り戻し、コウノトリが復活しました。これこそが、生物多様性の証となります、

『15. 陸の豊かさを守ろう』につながっていきます。

(代市光男 記)



**井上コミュニティプラザ大掃除**  
令和7年11月22日(土)、井上公民館を利用してのサークルの方々に、日頃使用している部屋を中心に大掃除して頂きました。有難うございました。

### 第13回井上地区ドッジビー大会

11月22日(土)、井上小学校体育館で開催。

はじめに「ディスクゲッターナイン」と「ディスクゲッターフープ」のゲームを楽しみ、その後は参加者を10人ずつ4チームに分け、総当たり戦で対戦しました。みんな一緒になって声援を送り合い、楽しく交流をしました!

流行中のインフルエンザも吹き飛ばす勢いで、子どもたちは元気いっぱいでした!



井上公民館では、地域の皆様から  
いろいろな情報をお待ちしております。



@INOUEKOUINKAN0319

井上公民館の Instagram です。  
井上公民館の様々な講座や井上地区の話題をお届けしています。  
〒929-0334 津幡町川尻レ7-1  
津幡町井上公民館  
tel:076-289-2436/fax076-289-2408  
mail: inoue-ph@m2.spacelan.ne.jp

【井上公民館だより「いのうえ」制作者:井上公民館】

### 表紙の題字は

井上小学校4年  
宮崎仁奈さんの  
作品です。



宮崎さん、今年1月に井上公民館事業で行われた、新春書初め展の3年生の部で、優秀賞を受賞されました。今後、書初め展で受賞された方に、表紙の題字をお願いし、掲載していきます。