



謹賀新年

井上公民館長 代市 光男

二〇二六年(令和八年)井上地区の皆様には、新しい年をつつがなく迎えられたことと存じます。心よりお喜び申し上げます。
能登半島地震から二回目のお正月を迎えています。昨年十月に公民館運営審議会の研修で、七尾市二地区の復興のまちづくり状況を見学させていただき、能登の皆様の逞しさに感動いたしました。

井上公民館は、昨年二月に全国優良公民館として文部科学大臣表彰の荣誉に浴しました。これは、井上地区の皆様のご協力・ご支援や、これまでを築き上げてこられた公民館関係者の皆様の努力の賜物と存じます。

今年は、井上地区にとつて、新しく飛躍する年の年となりそうです。本年度 井上小学校は、創立百五十周年を迎えます。井上小学校の校章は、五弁の梅の花びらで、子供たちの学問の上達と井上地区五区の隆盛を託しています。井上地区の益々の発展を願っております。

今年の公民館は、新しい井上地区の飛躍を目指し、事業を実施していきたいと考えています。公民館事業は、地区の皆様のご協力・ご支援がなければ成り立ちません。

今年もご協力・ご支援のほど よろしく申し上げます。

【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
～2/6 まで
- 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)子ども教室
繋げろ!海苔も絆も恵方巻!

【2月の行事】

- 1日(日)井上地区将棋交流会
- 2日(月)米粉パンづくり教室
- 15日(日)味噌づくり教室

※12月27日(土)～1月4日(日)まで
休館いたします

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 認知症サポーター養成講座

11月28日(金)、井上小学校4年生を対象に、「認知症サポーター養成講座」を開催しました。講師にはキャラバンメイトみかん隊の皆さんをお迎えしました。講座では、人形劇を用いて認知症という病気について分かりやすく教えていただきました。その後、地域の方に認知症のある人の役を演じていただき、代表児童による声かけの練習も行いました。

認知症は誰にでも起こりうる病気です。物忘れがひどくなったり、元気がなくなったりしますが、優しく声をかけたり、手助けしたりすることで、気持ちもおだやかになり、認知症の進行も緩やかすることができます。講座で学んだことが活かされ、優しい気持ちで接したいと思う心が子どもたちの中にも育ってくれていたらいいなと思います。ありがとうございました。



表紙の写真は、12月13日(土)に開催した「しめ飾りづくり教室」の様子です。講師にはPoPo floweの林 恵美子さんをお迎えし、参加者は和やかな雰囲気の中で新しい年を迎える準備として、心を込めて素敵なしめ飾りをつくりました。



11月26日(水)、福井市の公民館長の皆さまが、井上公民館へ視察に来られました。当日は、10月の石川県公民館大会で発表した井上公民館の「特色ある事業」について、パワーポイントを使い詳しくご紹介しました。視察に来られた館長さんからは事業の取り組み等について温かい言葉を頂きました。今回の交流を励みに、改めて地域の皆さまに感謝申し上げますとともに、今後も共に活動を進めてまいりたいと思いますので引き続きご理解ご協力をお願いいたします。



第4回津幡かるた大会

12月14日(日)、津幡町福祉センターで「第4回津幡かるた大会」(ペア対戦)が開催され、井上校区の子ども達は元気いっぱい挑戦しました。

大会に向けては、PTAが中心となり事前練習を重ね、札の並べ方や覚え方、取り方の工夫を伝えるとともに、当日の心構えや姿勢についても指導しました。その成果もあり、子ども達は自信をもって大会に臨むことができました。



結果は、校区别獲得枚数で井上校区が第2位、さらに6年生の部では1位を獲得するペアや各学年でも入賞者が出るなど、大活躍の一日となりました。

そして何よりも、子ども達の頑張りを支えたPTAや保護者の温かい協力は、井上校区が「一番(1位)」だと感じた大会でした。

イルミネーション 井上地区を元気に!



12月1日(月)、井上地区振興会は井上地区を明るく元気づけ地域の振興を念じ、今年も井上コミュニティプラザ前に、イルミネーションを点灯しました。(2月末まで点灯)

相撲のお話とストレッチ体操の報告

11月19日(水)、公民館サークルゆったり体操で、町生涯教育課(津幡町少年相撲教室指導者)の、長井恒輝さんを迎え、今話題の力士「大の里」や「欧勝海」の話や、ご自身の相撲経験談に続き、ストレッチ体操を行い、心身ともにリフレッシュしました。参加者から、感想を頂いたのでご紹介いたします。

相撲ごぼれ話

先日、相撲の歴史等について、長井コーチからお話がありました。昔の相撲は、大関が最高位で横綱は明治以降に呼ばれるようになったそうです。大関の中でも一番強い大関が綱を締めるようになった。面白かったのは、化粧まわしがかなり高額だったこと、また横綱の給料が一月三百万円で驚くことばかりでした。また、宇良や翔猿、御嶽海と長井コーチは同学年で、小学生時代対戦した写真がありました。





小麦・乳・卵不使用

食物アレルギーがある人もない人も
安心して一緒に食べれる幸せ

米粉パンづくり

まるパン

持帰りと試食有(スープ付き)

2026. **2/2** (月)

AM 10:00-12:00

会場:井上コミュニティプラザ

講師:坂口 浩子さん
パンダフル工房認定
米粉パン講師

対象:井上地区在住者

持物:エプロン・三角巾・手拭きタオル・筆記用具

会費:500円(定員10名)

※定員になりしだい締め切ります

申込開始:1月5日(月)

午前9:00~受付します

申込・問合せ先:津幡町井上公民館

TEL.076-289-2436



申込み×切

1/26(月)
まで

第11回井上地区 将棋交流会

日時 **2月1日(日)** 午前9時開始

会場 井上コミュニティプラザ

対象 井上地区在住者

費用 一般 1,000円(参加賞・昼食付)

高校生以下 500円(参加賞・昼食付)

・一般の部(大人・中学生以上)

・ジュニアの部(小学生以下)

申込は、新年1/26(日)までに申し込みください。

※詳しくは、1月広報つばたの折込チラシをご覧ください。



新年1月9日(金)~2月6日(金)

井上公民館(井上コミュニティプラザ)にて「**新春子ども書き初め展**」を開催いたします。

※但し、土日に貸館がない場合は、閉館しておりますのでご了承ください。

井上地区健康づくり推進委員より

井上地区冬季健康学習会

12月1日(月)、第1回目の健康学習会では、血圧や体組成の測定を行い、参加者は自分の健康状態を確認し、その後、町管理栄養士の石黒久美さんによる「血管を守ろう!」の講話では食品をグループに分ける「群わけ」の方法やクイズを交え、楽しく栄養について学びました。

「食品をバランスよく取り入れることが血管を守り、健康につながります」とのお話があり、日々の食生活を見直すきっかけとなりました。次回も、ご近所のお友達を誘ってお気軽にご参加下さい!

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
「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 ストレッチなど トレーニング指導士 洞庭 洋子氏
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。

感染予防の為、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



今年も一緒に作ろう!

おいしい味噌づくり



作る楽しさ、出来上がりを待つ楽しさ、
食べる楽しさと3回楽しめる味噌づくり!

毎年味噌づくり教室を開催しており、井上地区には沢山の味噌づくり先生がいます!

そこで今年も、みんなでわいわい楽しく豆を炊くところから行います!

初心者の方も安心してご参加ください!

日時 **2月15日(日)**

午前8時30分~約3時間

場所 井上コミュニティプラザ 調理室

対象 井上地区在住者

持物 味噌を入れる桶(約4キロ入る物)

エプロン・三角巾・マスク・手袋

会費 1,000円(定員20名)

※定員になりしだい締め切ります。

申込 **新年1/5(月)から受付開始します。**



みんなで SDGs?!

第 25 回 SDG s 目標達成のために⑤

みんなで できることから 始めよう

●早寝・早起き●

早く寝て早く起きることで健康的な生活が送れます。
電気やそのほかの物の節約になります。



●家の仕事は みんなで分担●

大人も子供も、男の人でも女の人でも できることを
みんなで分担し、ジェンダー平等を考えよう。



●水を大切に●

お風呂や歯みがきのときに、水をこまめに止め
限りある水資源を大切にしよう。



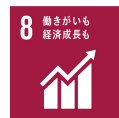
●電車やバスで席をゆずる●

お年寄りや赤ちゃんを連れた人など、必要としている人に
席を譲ろう。みんなで支えあう、やさしいまちにしよう。



●まちで働く人の観察●

みんなが、どんな働き方をしているか、
大人になったら、どんな仕事をしたいか考えよう。



●いろいろな人と 交流する●

仲間はずれやいじわるをせず、いろいろな人と仲良くなり
遊び、話をしよう。



(代市光男 記)

井上保育園より資源回収のお知らせ
1月21日(水) 当日朝9時30分までに保育園
玄関前までお持ちください。
【回収】新聞・雑誌・チラシ類・ダンボール
(紙箱・封筒・包装紙・パンフレット等は雑誌に挟み込んで下さい)
紙パック(洗って開いてください。中がアルミの物は集めません)
アルミ缶(中を洗ってください)
※大雪・災害の場合は、中止となります。

- ①かぶらの下漬け かぶらに対し3%の塩
・かぶらの皮をむいて切込みを入れ、手に
塩をつけ一枚ずつ浸ける。かぶらの重量と
同じくらいの重石をのせ約一週間。(水が
上がり、塩が全体に回る)
- ②麴づくり 麴半枚(約 420g)・米 3.5 合
・お米を普通の水加減で炊飯する。
ご飯が炊きあがったら、人肌まで冷まし麴
と良く混ぜ合わせ、漬物用ナイロン袋(ジッ
ロック可)に入れて、ホットカーペットの上で6
～8時間保温する。温度や時間によって柔
らかくなるので、途中で様子を見ながら袋
の上から揉みほぐす。(本漬けの1・2日前に作る)
- ③本漬け(麴漬け) 一晚酢につけた塩麴
・塩漬けたかぶらに、一晚酢につけた塩
麴を挟み、桶の底から、麴→かぶら→麴→
かぶらと重ねて漬ける。(麴の上に人参の千切りをの
せる)最後に落し蓋をひき、軽めの重石をの
せ約一週間で召し上がれます。

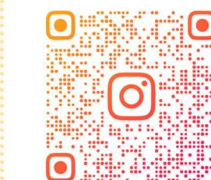
**地元伝わる冬の味覚
手作りの「かぶら寿司」**
井上地区でも、年の瀬になるとお正月用に
「かぶら寿司」をつくる習慣があります。
「かぶら寿司」は、寒い冬に家族が集まる食卓
に欠かせない一品です。漬け込む麴もかぶらも一週間前から準
備を始め、塩麴や寒ブリを挟んだかぶらを麴で漬け込むこと
で、やさしい甘みと旨味が広がります。
家庭ごとに麴の割合など漬け方に違いがあり、それぞれ「わが
家の味」として受け継がれております。世代を超えて受け継がれ
るこの味は、冬の風物詩であり、大切な食文化です。お正月のご
ちそうの一品として、今も多くの家庭で親しまれています。
ここでは、基本の作り方を紹介いたします。



表紙の題字は
井上小学校4年
上原 衣織さんの
作品です。
上原さんは、昨年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、審査員
特別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。



井上公民館では、地域の皆様から
いろん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】