

みんなて

気軽に楽しく  
集う場所

ハウディ  
青郷公民館

2024年2月22日発行  
青郷公民館だより

ハウディ <第250号>



広報誌ハウディ  
のカラー版が  
ご覧になれます!

〒919-2384 福井県大飯郡高浜町青8-4-1

TEL 72-6055 FAX 72-6033

E-mail: seikyo\_c.c@town.takahama.lg.jp

青郷地区 人口・世帯数 (1月31日現在)

人口 2,251名 (前月-2) 男 1,118名 (前月±0) 女 1,133名 (前月-2) 世帯数 983戸 (前月+1)

## ● 公民館講座を開催しました ●



### 体幹トレーニング教室 (8回シリーズ)

11/7 11/14 12/5 12/19 1/9 1/23 2/6 2/20 各火曜日

昨年の11月から冬場の運動不足解消等を目的に8回シリーズで開催しました。

およそ30秒ごとに変わる動作は、かなりの運動量になり、しっかりと体幹を鍛えられる充実した内容の濃い教室となりました。青郷公民館としては、今後、サークルとして活動していった欲しいという願いがあります。



### 「食物アレルギーの原因と対策について」2/4 (日)

青郷公民館では、2月を「健康」を考える月として、健康に関する講座や教室を開催しており、今回は、独立行政法人 地域医療機能推進機構 若狭高浜病院から、清水海斗医師を講師にお招きし、講演会を開催しました。

主に子どもの食物アレルギーについてのお話しが中心となり、時おりクイズを交えながら、丁寧に原因から対策まで解説していただきました。また、食品表示法によるアレルゲンの表示義務など、日々の食品選びに関する注意点もお話しいただきました。参加者の方々も熱心に聞いておられ、関心の高さが感じられる講演会でした。



開館時間 午前8時30分～午後10時：利用時間 午前9時～午後9時30分

※夜間の利用がない場合は、午後5時で閉館いたします。

## ● 公民館講座を開催しました ●



### 「四方山話②～関屋区編～」 2/18 (日)

青郷の各地区を回り、昔の生活や出来事、人物などをお話しいただく「四方山話」の第2弾として、関屋区にお詳しい一瀬 正輝氏をお招きし、関屋区の昔の出来事や思い出などをお聞かせいただきました。28名もの参加があり、第1研修室に入れるか心配しました。

昭和28年の台風13号により、関屋川の堤防が崩れ、家屋の全壊など被害があり、色々と大変な思いをされたそうです。大雨が去った後、横田地周辺でオオサンショウウオが発見され青郷小学校で飼育されたとのことでした。

夏は川遊び、冬は竹を使ってスキー板を作り遊んでいて、その際に拾った竹の皮を売って小遣い稼ぎをされていたというエピソードもお話しされました。

お正月にはぜんざい、卯月八日のお参りに合わせ、田植えが終わった後は鮎などのごちそうがでるなど懐かしそうにお話しされていました。他にも色々と貴重なお話が聞け、参加者も前回の横津海編と同じく熱心に聞き入り、懐かしそうに楽しくお話されている姿がとても印象的でした！



講師の一瀬 正輝さん



## ☆ 館長の心に残ることば ☆



### 『一人前』

雑誌の中に、目に留まる記事がありました。ある寿司屋の大将のお話です。

「あたし達寿司職人は、どんな仕事でも心からやりたいと思って取り組めるようになったときが一人前ですよ。掃除や雑用を嫌々やっているようではまだまだ半人前。嬉々として自分からやれるようにならないとダメなんだ。」自分を振り返ると、仕事を重要なものと雑用を分けているような事が往々にしているような気がします。雑用＝雑にしてはいけない用事だと捉えられる、一人前になれるよう精進したいものです。

一人前

# ハウディ川柳 募集 Part143

どなたでもご参加していただけますので、お気軽に投稿してください！  
 次回のテーマは以下のとおり。投稿お待ちしております！（川柳は俳句と同じ五・七・五で季語はいりません）

■応募期限：3月8日（金） ■次号のお題【アレルギー、安心・安全、温暖】

■応募方法：選んだテーマとペンネーム等を記載の上、以下のいずれかの方法で投稿して下さい。  
 ・窓口または目安箱（窓口横の黄色いボックス） ・FAX（0770）72-6033

## ◇ 投稿作品発表 ◇

### 【テーマ：まさか】



- 選ばれた まさかが能登に 光呼ぶ
- あるのです 昨日の友は 今日敵
- 悔み欄 まさかの人の 名を見つけ
- 何時の日か まさかまさかが 現実に

- （ペンネーム：一年生さん）
- （ペンネーム：晴耕雨休その妻さん）
- （ペンネーム：農天喜さん）
- （ペンネーム：いっきゅうさん）

### 【テーマ：逃げる】

- 云い返す 逃げるが勝ちで よいものを
- 我だけは 関係なしと 背を向ける。
- 風寒し 夜の被災地 春よ来い
- 屋根が落ち 逃げる間とてなく 何思う
- マラソンの 逃げる追う者 秘めた策
- 行く、逃げる 去りゆく月と 落ち着けず

- （ペンネーム：晴耕雨休その妻さん）
- （ペンネーム：良寛さま）
- （ペンネーム：村人Aさん）
- （ペンネーム：一年生さん）
- （ペンネーム：農天喜さん）
- （ペンネーム：いっきゅうさん）



### 【テーマ：催し】

- 観光の 催し増やす 新幹線
- 2から5へ 規制緩和で 人動く
- 歌踊り 参加した頃 なつかしい
- イベントに 高浜加えて 敦賀さん

- （ペンネーム：農天喜さん）
- （ペンネーム：いっきゅうさん）
- （ペンネーム：晴耕雨休その妻さん）
- （ペンネーム：一年生さん）

ひとりに  
 PRESIDENTの目に留まる記事  
 がありました。認知症には、糖尿病、  
 高血圧、うつ病、多量の飲酒、喫煙、  
 睡眠障害などが危険因子であるこ  
 とが明らかになっていきます。中でも、糖  
 尿病は「認知症は、脳の糖尿病」と  
 言われるほど関連が深いそうで、まず  
 は糖尿病の予防や治療が大切だと  
 言われています。認知症の本質は、ブ  
 ドウ糖依存症であるという見方もあ  
 り、炭水化物の量や割合を減らし、  
 野菜やキノコ類、海藻、玄米、大豆、  
 魚、特にオクラ、モロヘイヤ、長いも等の  
 低いグリセミクインデックス食品  
 を多く取ると良いそうです。白いご飯  
 、白いパン、うどんなどの麺類、缶コーヒ  
 やコーラ、スイーツ、ポテトフライは血  
 糖値を急上げるので避ける方が  
 良いとありました。私の好きなものは、  
 血糖値を上げるものばかりで、糖尿  
 病になりそうな気がしてきました。血  
 糖値を上げない野菜に菊芋がありま  
 す。菊芋にはイヌリンという水溶性食  
 物繊維が多く含まれていて、腸の働  
 きを改善するため、便秘の解消に有  
 効で、余分な糖の吸収を抑制するの  
 で血糖値の上昇を緩やかにします。  
 また、菊芋は水分量を調節するミネ  
 ラル「カリウム」が豊富です。体内の  
 余分なナトリウムが排泄され、むくみ  
 予防や改善に繋がります。  
 我が家でも菊芋を作っています。ひ  
 まわりより背が高くなることに本当  
 に驚きました。

(A)

### 休館日

【3月】

- 4日(月) 11日(月)
- 17日(日) 18日(月)
- 25日(月)

## ◆ 今後の講座予定 ◆

### ●「防災講演会～我が家の防災マニュアル～」【参加費無料/定員20名/申込要】



【日時】= 3月10日(日)13:30～ 【場所】= 青郷公民館1階 第1研修室

【講師】= 福井県防災士会 <sup>すみや</sup> 角谷 桂一氏

非常災害への備えについて、どのような行動をとるべきか、家族間における連絡体制をどのようにすれば良いのか、非常用持ち出し袋の中身や、備蓄物資等について、お話をしていただきます。元日に起こった能登半島地震のように、いつ災害が来るか分かりません。今一度の確認をしてみてください。ご参加をお待ちしております。

### ●「音楽のつどい」【参加費無料/申込不要】



【日時】= 3月13日(水)13:30～

【場所】= 青郷公民館1階 ピアノ付近 【講師】= 杉本 乃富子氏

歌うことは、のどを鍛え、健康維持(誤嚥性肺炎防止など)、ストレス解消にもなります。ピアノの伴奏で季節の童謡を中心に歌います。男性の方もぜひご参加ください。



### ●「昼下がリコンサート VOL.1」 主催:高浜アコースティックミュージッククラブ 【参加費無料/申込要】

【日時】= 3月20日(水/祝)14:00～

【場所】= 青郷公民館2階 多目的ホール

- 出演 ①たかはま少年少女合唱団(児童合唱)
- ②ピエーノピエーナ(コーラス)
- ③ホアモエたかはま(フラダンス)



日頃、余暇を活用して音楽等の文化活動をしている個人や団体にその練習成果を発表できる場を提供する演奏会を開催します。

高浜少年少女合唱団の皆さん

## ★令和6年度(4月～)公民館講座開催予定★

### ●「青郷四方山話①～六路谷編～」・4月7日(日) 13:30～

昔の生活や出来事、人物など、いろんな事をお話ししていただきます。

### ●「絵手紙教室(6回シリーズ)」・4月10日(水) 隔週の水曜日 13:30～

花木等を題材に、絵手紙を描いてみませんか!お気軽にご参加ください!

### ●「珈琲焙煎教室」・4月20日(土) 13:30～

生豆から自分で焙煎して、おいしいコーヒーを飲んでみませんか!?



## 「ハウディ青郷公民館Instagram!」

青郷公民館の日常や公民館講座の案内や様子などを投稿しています。ぜひ一度ご覧ください!「いいね!」やフォローもお待ちしています。よろしく願いいたします。

こちらからどうぞ→

