

清水東公民館だより

公民館からのお知らせ

5月号

2017. 5. 20
NO.131

●総人口 1,871人 ●男性 899人 ●女性 972人 ●世帯数 544世帯 (5月1日現在)
◆前年比 +5人 -2人 +7人 +10世帯 (2016.5.1時点)

●発行 清水東公民館 福井市三留町14-11-1 TEL(0776) 98-4510 ●メールアドレス sihiga-k@mx4.fctv.ne.jp



【今月のつづやき・5月病を吹き飛ばせ！】

こーんなにさわやかな写真の下に暗〜い話題を持ち込みお詫び致します…。5月病の要因は、やはり一り、ストレス！！5月だけではありませんが、日々ストレスと戦っている方は多いと思います。今までの公民館だよりにも掲載しているのですが、先日、深夜番組で、一般的なストレス解消方法として、カラオケ、アロマ、旅行等は逆にストレスになっているという話題がありました。放送では、効果的な解消法として、ストレスを最も抱えている国のトップ、「安倍総理大臣」「オバマ前大統領」の例を紹介していました。安倍総理は、「坐禅(ざぜん)」。(「座」が一般的ですが、本来は「坐」だそうです)人は辛くなると息を吐かなくなるようです。「息」は、自らの心と書きます。まずは、息の解決！！息を整える＝心を整えるんですねえ〜。坐禅の効果は他にもたくさんあるようですが、解消法としては、原点をついていて、なるほどなと感心しました。ちなみに、オバマ前大統領は、服装は2パターンのみにする。昼食はサラダを食べる。メールは一日決まった時間にする。などの「生活のルーティーン化」だそうです。ストレスに負けないためのプチ話でした…。有難うございました。

H29年度 4・5月 公民館事業 報告



第5回 こいのぼりウォーク

参加者：87名 清水東地区子ども会育成会
清水東公民館子ども未来部・清水東地区子育て支援委員会

こいのぼり設置にご協力頂いた有志の方、子ども会育成会役員、子ども未来部の皆様に心から御礼申し上げます。



↓親子で、がんばっています！！

4月30日（日）春の陽気に包まれたこいのぼりウォーク。5年連続天候に恵まれ、4/16に立てられたこいのぼりも元気に泳いでいました。ウォーキングコースは約20分程で、親子で歩くのにちょうどよいコースとなっています。志津川ラブリバーに着き、さっそく写生大会。鉛筆で下書きして、色塗りは、草や花を切り貼りして、春の色に仕上げました。写生は3回目ともあって作品がレベルアップしてきました。その場で審査して、9作品を表彰しました。今年は、保護者にも参加して頂き、保護者用の特別賞を設けました。作品は、5月末まで、公民館に掲示しています。

↓花で彩られた作品



東っ子ポスター作り

隊員：6名 東っ子自然たんけん隊



5月14日（日）昨年は活動を通して沢山の経験をしました。思い出を振り返りながら、写真を切り貼りして、コメントを入れ、隊員募集のポスター作りをしました。木の実など自然素材を使い、東っ子自然たんけん隊らしく仕上げました。公民館に掲示しています。

↓思い出がたくさん詰まったポスター完成！



大人気の教室 になりました！！

5月10日（水）今年度の初日。開校式を行いました。小学校からは教頭先生においで頂きました。1人ずつ自己紹介、学年と名前を元気な声でしていました。ひと学年大きくなり、話を聞く姿勢も良く、成長した様子が見られました。

放課後子ども教室

サポーター：10名
児童数：35名



放課後子ども教室は、5月～2月まで毎週水曜日、（夏休み・冬休みは除く）学校から直接公民館へ下校、地区のボランティアさんによる見守りのもと、宿題をした後、講師を招いての活動やゲームなどをして過ごします。



5月10日の全体活動は、あっと・ザ・サイエンス。原子力エネルギーについて学んで、空気力実験やスライム作りをしました。

5月17日の全体活動は、スポーツチャンバラ体験。道具の使い方から礼儀などの基本を学び、来週は、いよいよ対戦です！



各種 お知らせ

清水東公民館 チームカトレア

夏に向かって 涼しげな 寄せ植え講座

日 時：5月27日(土)
13:30～

集合場所：清水東公民館
講 師：見谷 春美 氏
参加費：1人 1,000円
定 員：20名(先着順)
持 ち 物：お持ち帰り用袋、
シャベル、エプロン



詳しくはチラシを
ご覧ください。

清水東地区自治会連合会
清水東公民館

みんなが想う 清水東の夢を 具体化して見よう！

日 時：第1回 6月10日(土)
13:30～15:30

第2回 8月ごろ

第3回 10月ごろ

会 場：清水東公民館
参 加：おおむね小学高学年以上



詳しくはチラシを
ご覧ください。

東っ子自然たんけん隊
ちくたくキッズ隊

ヨッシーの森で

木こりさんになろう

木を切ったり、しいたけの菌うち体験など
をします。おみやげもあるよ！

日 時：6月11日(日)
9:00～12:00 (受付8:45～)

開催場所：ヨッシーの森

参加費：1人 300円

(東っ子たんけん隊は無料)

服 装：長袖、長ズボン、帽子
長靴

詳しくは公民館に
お問い合わせください

学びたい！それが入学資格です

入学試験はありません。文科省・総務省所管の国立系の通信制大学です。仕事もちながら、自宅でテレビやインターネット等でマイペースに学べます。生涯学習に最適です。集団入学で入学料半額となります。

◆入学願書受付中 9月20日まで◆

↓お問い合わせは↓

〒910-0858

福井市手寄1丁目4-1

アオッサ7F

放送大学福井学習センター

Tel 0776-22-6361/FAX 0776-22-6431


放送大学



↑ 上記、講座のお申し込みは、清水東公民館まで

Tel/fax 98-4510または Eメール:sihiga-k@mx4.fctv.ne.jp

◆着任のご挨拶◆



この度の異動により、グリーンハイツ駐在所に着任した「井上 清紀(きよのり)」です。私は56歳で、孫が3人います。前任地は越前警察署です。福井市内での生活は初めてで、戸惑っていますが、楽しく生活したいと思っております。

地域の方々のご支援を頂きながら、安全安心活動に尽力していく所存です。皆様、ご協力の程宜しくお願い申し上げます。

清水東地区防災訓練に参加しよう！！

6月25日(日)午前8時から、大地震発生想定による防災訓練を実施します。

いつ大地震が発生するかわかりません。”いざ”という時、自分や家族の命を守る

ため、地域の防災訓練に参加して、防災知識を身につけておきましょう。

清水東地区全体での避難場所は清水東小学校体育館です。

応急処置訓練やその他、防災に役立つ講座を行う予定です。



6月のスケジュール



- … 休館日
- … 公民館講座
- … 団体&自主グループ

日	月	火	水	木	金	土
				1) ● 囲碁クラブ (15:00～) ● イーストプレジデント (19:00～)	2)	3) ☆ 行政文書配布日 ★ 小学校資源回収 (8:00～) ● コカリナ (9:30～) ● バレトン (10:00～) ● 絵手紙ほととぎす (13:30～)
	⑤ 休館日	6) ● リフレッシュヨガ (10:30～) ● きんもくせい (14:00～) ● 民謡さくら会 (19:30～) ● 図書サークル (19:30～) ◆ サマーフェスタ実行委員会 (19:00～)	7) ● 放課後子ども教室 (14:30～)	8) ● 囲碁クラブ (15:00～) ● イーストプレジデント (19:00～)	9) ● すげ小物の会 (9:30～) ● 清水フォトクラブ (19:00～)	10) ● コカリナ (9:30～) ● バレトン (10:00～) □ 清水東のまちづくりワークショップ (13:30～)
11) □ 東っ子自然たんけん隊 (9:00～)	⑫ 休館日	13) ● リフレッシュヨガ (10:30～) ● 民謡さくら会 (19:30～) ● さわやか体操 (19:30～)	14) ● 放課後子ども教室 (14:30～)	15) ● 囲碁クラブ (15:00～) ● イーストプレジデント (19:00～)	16) ● すげ笠カンポの会 (9:00～) ● もくせい読書会 (13:30～)	17) ☆ 行政文書配布日 ● コカリナ (9:30～) ● バレトン (10:00～) ● 絵手紙ほととぎす (13:30～)
⑮ 休館日	⑲ 休館日	20) ● リフレッシュヨガ (10:30～) ● きんもくせい (14:00～) ● 民謡さくら会 (19:30～) ● 図書サークル (19:30～)	21) ● 放課後子ども教室 (14:30～)	22) ● ちびっこ広場 (9:30～) ● エコクラブ (13:00～) ● 囲碁クラブ (15:00～) ● イーストプレジデント (19:00～)	23)	24) ● コカリナ (9:30～) ● バレトン (10:00～) □ 私たちのくらしと税 (13:30～)
25) □ 防災訓練 (8:00～)	⑳ 休館日	27) ● リフレッシュヨガ (10:30～) ● 民謡さくら会 (19:30～) ● さわやか体操 (19:30～)	28) ☆ 行政相談日 (13:00～) ● 放課後子ども教室 (14:30～)	29) □ 古布リメイク講座 (13:30～) ● 囲碁クラブ (15:00～) ● イーストプレジデント (19:00～)	30)	