

清水東公民館だより

# 公民館からのお知らせ

7月号

2018. 7. 20  
NO.145

●総人口 1,852人 ●男性 889人 ●女性 963人 ●世帯数 550世帯（7月1日現在）  
◆前年比 -17人 -11人 -6人 +5世帯（2017.7.1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](mailto:sihiga-k@mx4.fctv.ne.jp)



今月の写真：すげちゃん & ゴーヤ&猛暑の空  
【ゴーヤ】

伸び盛りの緑のカーテンにゴーヤがなり始めました！土は、葉っぱやつるが育つように配合してあるので、あまり実はならないのですが、収穫の際は、公民館の窓口に置いておきますので、お持ち帰りくださいませ～！！

さてさてゴーヤですが、どうしてもあの苦味が苦手な方も多いかと思います。人気食材ではありませんが、ビタミンCを豊富に含んでいます。暑さによるストレスや疲れ切っている体に効果的なのがビタミンC！！疲労回復を助けてくれる働きがあります。また、カリウムが多く、むくみ解消の効果もあるため、疲れによるむくみをとることもできます。さらにうれしいことに、体を冷やす作用があり、熱を持った体を冷やしてくれるので夏の健康維持にうれしい野菜です。

# H30年度 6・7月 公民館事業 報告

## 清水東地区防災訓練

清水東地区自主防災組織連絡協議会

第1次避難所：764名

6月24日(日)福井市各地区で一斉に防災訓練が行われました。同月18日には大阪北部地震が発生したばかりで各地で地震が頻繁に起きています。福井地震から70年が経ち、またいつ起きてもおかしくない状況です。訓練に積極的に参加することと日頃からの防災意識が大切です。



市販の防災バックの中身を展示しました。一般家庭用のものですが、家庭環境によって中身は変わってきます。各家庭でよく話し合って、準備したいですね。  
・光700男女共同参画推進委員会



人命救助訓練。身近な物で担架を作ることができます。まず人の命が第一です。

非常食の試食会。乾パンだけではありません！水やお湯を入れるだけで、ふっくらおいしい混ぜご飯や缶に入ったパンなど、種類も豊富で栄養バランスも考えられています。  
・青年グループ(東ってどうでしょう)



非常用飲料水貯水タンク設備説明。小学校の校庭に設置されているタンクには東地区住民の3日間分の飲料水が備蓄されています。



炊出し訓練。おにぎり作りと停電時にも熱源となる薪ストーブでお湯を沸かし、ポリ袋ご飯を炊いてみました。  
・清水東地区婦人会

## 放課後子ども教室

サポーター：8名 児童数：41名

初々しかった1年生も教室に慣れてきようで、徐々にわんぱくぶりが見えてきました。怪我の無いよう見守りたいと思います。

7月11日は、ビオトープ、花植え、福井震災の紙芝居と盛りだくさんでした。震災の紙芝居では子ども達は静かにじっと聞き入っていました。



同11日、公民館に飾るハンギングの花植えをしました。1人が2〜3鉢も植えてくれました！駐車場のフェンスが華やかになりました。



18日は、福井原子力センターより、科学実験あっとぎサイエンスショーを行いました。今回はシャボン玉を使った実験です。その名の通りあっと驚く科学実験に児童は大興奮でした。



シャボン玉の中に入る実験の様子。シャボン玉が割れないかドキドキ！



## ハンギング寄植え講座

福井市市民憲章

7月7日(土)花市場の渡辺寛幸氏を講師に迎え、家の壁やフェンスに飾れるハンギング寄植え講座を行いました。ハンギングに適した花の組み合わせや植え方のコツ、厳しい夏を乗り越えるための育て方を教えていただきました。



## サマーフェスタ 作戦会議

東っ子自然たんけん隊 参加者：12名

7月7,8日(土・日)今年も何をしようかと20あまりのアイデアが出て多数決で「アクリルデコ」に決定しました。当日の役割分担、準備するもの、集合時間などを決め、看板も作り上げました。たんけん隊では、アイデアから計画・運営まで自分たちで考える事で、責任感を育てます。



# 夏の花壇にリメイク

チームカトレア 参加者：9名

7月11日（水）豪雪を乗り越って春に咲き終わったパンジーなどから夏を彩るカンナ、ペコニア、ケイトウなどを植えました。桑の木もきれいに剪定して、風通しも良くなりました。国体の時期に合わせて、秋に花盛りを迎える予定です。チームカトレアの皆さま、暑い中有難うございました。



## 清水東地区 “おもしろネタ” コーナー

**特集**

各地区のおもしろネタなどを紹介しています



A SPECIAL EDITION  
by Teamぶらひがし

今回は三留町！

### 三留にあったお城

丘の頂に本丸・二の丸があり、正寿寺のある三留城に館があったと推定されています。



Teamぶらひがしとは、清水東公民館の広報委員会を中心とした有志の集まりです。日々、地区内のおもしろいネタを探しつつ、ぶらついていきます。

三留城は、一乗谷朝倉氏の初代敏景の六男景儀(かげのり)の子、孫六郎景冬が築いたと伝えられています。五位山の頂に本丸址があり、正寿寺のある三留屋敷に館がありました。三留城は景冬の弟景総(かげふさ)、その子景久(かげひさ)へと受け継がれ、景久の子千代雅丸(ちよがまる)が正寿寺の住職となって父祖の菩提を弔ったそうです。

※ 史跡看板の内容です。

※ 三留城跡は市の指定文化財です。

今でも、お城にちなんだ「後垣内(御城垣内が変化しました。三留町41字です)」や「御陣垣内(御陣垣内とも書かれています。三留町61字です)」という小字名が残っています。

三留バス停付近より正寿寺に向って小型無人機で撮影しています。

「三留にあったお城」については、清水東公民館ホームページでも詳しく紹介します。

## お知らせ

清水東地区子ども会育成会

### カブトムシを採りに行こう！

育て方も教えます！  
終わったら、みんなで朝ごはん！

日 時： 8月4日(土)  
7:00～9:30

集合解散：清水東公民館

参加費：100円(幼児無料)

服装：長袖、長ズボン、帽子

持ち物：水筒、虫取り網、カゴ  
(ある人)着替え、長ぐつ

対象：小学生・幼児・その保護者



清水東地区子育て支援委員会  
清水東地区子ども会育成会

### 夏休み子どもフェスタ

ナン作り&レッツダンス

日 時： 8月26日(日)  
9:00～12:00

会 場：清水東公民館

参加費：大人200円、小学生100円  
幼児 無料

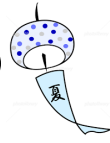
持ち物：水筒、エプロン、三角巾

対 象：小学生・幼児・その保護者



お問合せは公民館まで  
Tel：98-4510

# 8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)	2)	3)	4)
				清水民謡会 (9:00～)	●すげ笠カンポの会 (9:00～)	☆行政文書配布日 □カブトムシ採り (7:00～)
				●囲碁クラブ (15:00～)	●イーストプレジデント (19:00～)	●ココリナ (9:30～)
						●絵手紙ほととぎす (13:30～)
5)	⑥ 休館日	7)	8)	9)	10)	⑪ 休館日 [山の日]
		●リフレッシュヨガ (10:30～)	□健康体操(下天下) (9:30～)	清水民謡会 (9:00～)	●すげ小物の会 (9:00～)	
		●きんもくせい (14:00～)		●囲碁クラブ (15:00～)	●清水フォトクラブ (19:00～)	
		●民謡さくら会 (19:30～)		●イーストプレジデント (19:00～)	●大正琴 (19:00～)	
		●図書サークル (19:30～)				
		空手教室 (19:00～)				
12)	⑬ 休館日	14)	15)	16)	17)	18)
□東っ子自然たんけん隊 (9:00～)		●リフレッシュヨガ (10:30～)		清水民謡会 (9:00～)	●すげ笠カンポの会 (9:00～)	●ココリナ (9:30～)
		●民謡さくら会 (19:30～)		●囲碁クラブ (15:00～)	●もくせい読書会 (13:00～)	●バレトン (10:00～)
		●さわやか体操 (19:30～)		●イーストプレジデント (19:00～)		●絵手紙ほととぎす (13:30～)
		空手教室 (19:00～)				
⑱ 休館日	⑳ 休館日	21)	22)	23)	24)	25)
		●リフレッシュヨガ (10:30～)	□健康体操(清水杉谷) (13:30～)	清水民謡会 (9:00～)	●大正琴 (19:00～)	●ココリナ (9:30～)
		●きんもくせい (14:00～)		●エコクラブ (13:00～)		●バレトン (10:00～)
		●民謡さくら会 (19:30～)		●囲碁クラブ (15:00～)		
		●図書サークル (19:30～)		●イーストプレジデント (19:00～)		
		空手教室 (19:00～)				
26)	㉑ 休館日	28)	29)	30)	31)	
□夏休み子供フェスタ (9:00～)		●リフレッシュヨガ (10:30～)		清水民謡会 (9:00～)		
		●民謡さくら会 (19:30～)		●囲碁クラブ (15:00～)		
		●さわやか体操 (19:30～)		●イーストプレジデント (19:00～)		
		空手教室 (19:00～)				