

清水東公民館だより

公民館からのお知らせ

6・7月号

2019. 7. 19
NO.155

●総人口 1,811人 ●男性 864人 ●女性 947人 ●世帯数 553世帯（7月1日現在）

●発行 清水東公民館 福井市三留町14-11-1 TEL(0776) 98-4510 ●メール [silhiga-k@mx4.fctv.ne.jp](mailto:sihiga-k@mx4.fctv.ne.jp)



月の写真:7月7日(日)健康サイクリング 20kmコースにて
※明寺橋(大森町)

【自然がもたらしてくれるもの】

7/7に行った健康サイクリングは天候に恵まれ、風を切りながら自然を感じたのではないのでしょうか。ときに自然は、驚異となりますが、私たちにとって多くの恩恵をもたらしてくれます。最近、自然浴・森林浴といった癒しを求めて自然の中へ出かける人も少なくありません。なぜ、自然に触れるとよいのでしょうか……。調べていると効果は沢山あり、視覚・聴覚・嗅覚様々な私たちの感覚に作用があるようで、特に目を引いた項目が、「1/f (F分の1) の揺らぎ」です。これは、規則正しさと不規則さが丁度よいバランスで調和したパターンのことで、自然界の風や太陽、枝葉のさわめき、私たち人間の心臓の鼓動や脳波も揺らぎを持っており、その揺らぎを感じるとリラックスするそうです。ちなみに、モーツァルトやバッハの音楽も1/f揺らぎを有しているそうです。自然が私達もたらすことは数え切れず、むしろ私たち人間は自然に生かされていることを感じます。偉大な自然を大切に、日々感謝しながら過ごさなければならぬと思いました。

参考資料:「©Harmonista」インターネット

令和元年度 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・2次避難所合計：726名

6月23日（日）福井市各地で一齐に防災訓練が行われました。最近各地で地震や豪雨災害が頻繁に起きています。福井地震から70年以上がたち、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ひごころからの防災意識が大切です。



消防団清水東分団による小型ポンプ操法訓練



人命救助訓練。身近な物で簡易ギブス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さば、スープなど、種類も豊富で栄養バランスも考えられています。



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



第1回

健康サイクリング



7月7日（日）参加者18名

清水東地域支援部
清水東スポーツ振興部



9:00 公民館駐車場

6月30日（日）に開催される予定だった第1回健康サイクリングが雨のため順延となり、翌週7月7日（日）に開催する事ができました。

当初は、10Kmコースと20Kmコースの参加者がいたのですが、今回は10Kmコースの参加者がいなく、20Kmコースのみとなりました。この開催にあたり、地域支援部、スポーツ振興部の方々にサポートして頂き、無事に楽しく完走できました。



フェニックススタジアムで休憩後、プチ峠（結構急勾配です。）を皆さん頑張って越えて頂きました。

さすが高校生達は、余裕でクリアです。



新聞にも取り上げて頂いたこともあり、地区外からも2名の方が参加しました。うち一人は、清水町にご縁があり小さいころよく遊びに来ていたようで、懐かしく楽しませていただけたそうです。



清水里川記念碑にて

スプレー菊講座



福井市市民憲章
参加者：18名

6月29日（土）スプレー菊（小菊）の育て方講座を行いました。スプレー菊は、華やかで花の形や色にバラエティーがあり比較的育てやすい花です。今回は、お盆用の菊の苗を使って、よりたくさんきれいに咲かせるための講座をしました。講師に花市場の代表、渡辺寛幸氏をお迎えし、土づくりから挿し木の仕方、管理

について教えていただきました。受講者からは、たくさんのお悩みや質問がでていました。



清水東のシンボルとなる木・花 まだまだ募集中です！

清水東地区内で
見られる

大変困った植物

をご紹介します。
黄色の花ばかりなのは偶然ですw。

※2色刷のため写真が鮮明ではありません。ご容赦ください。(ホームページ版はカラーです。)



撮影:2019年6月 小羽町

【オオキンゲイギク】(特定外来生物)

北アメリカ原産。他のキク科植物と同じように、直径5～7cmの幾つもの花が多数集まって束状に生えてきます。清水東地区内では、道路肩の法面や河川敷、植栽柵の中などで普通に見られ、新緑の中で黄色に群生しつつ咲くこの花はよく目立ちます。繁殖力が強く、あっという間広がってしまいます。決して「綺麗♪」と思っははいけません！



撮影:2019年6月 下天下町

【キシウフ】

(生態系被害防止外来種)

西アジアからヨーロッパ原産。黄色のアヤメのような大きな花を咲かせます。観賞用として栽培されるハナショウブには黄色系の花がないため、珍しさから重宝されましたが、海外では侵略的な外来種とされており、日本でも河川や休耕田などで分布を拡大しています。



撮影:2018年10月 竹生町

【セイトカアワダチソウ】(特定外来生物)

北アメリカ原産。黄色の小さな花が円錐状に集まります。荒地などに大群落を形成し、遠くから眺めると黄色く泡だっているように見えるためこの名がつけました。茎は直立し高さは2mを超えます。清水東地区内では、休耕田や河川敷などで普通に見られ、大群落の黄色のこの花はよく目立ちます。繁殖力が強く、在来植物の生息域を侵略し、絶滅へ追い込むなど生態系に悪影響を及ぼしています！



A SPECIAL EDITION
by Teamぐらひがし

9月9日は「救急の日」

9月8日(日)～9月14日(土)は「救急医療週間」

その119番 本当に緊急ですか？

正しい119番通報と

救急車の適正利用にご協力ください。

でも、こんな時は迷わず119番



胸が激しく痛む
激しい頭痛
意識や呼吸がない
交通事故 など

福井市南消防署 TEL33-0119

お詫び

第10回サマーフェスタの協賛企業欄に一部誤りがありました。謹んでお詫び申し上げます。

ブランドラベルの総合メーカー
日本ダム 株式会社

福井市清水杉谷町45-163

電話 98-2000

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3日(土) 7:00～9:30

集合解散：清水東公民館

参加費：400円

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、牛乳パック

対象：小学生・幼児・その保護者

※切 7月27日



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

ネイチャーゲーム&ピザ作り

日時：8月25日(日)
9:00～12:00

会場：清水東公民館

参加費：200円

服装：長袖、長ズボン

持ち物：水筒、タオル

対象：小学生・幼児・その保護者



詳しい内容は、次回配布日
のチラシをご覧ください

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 ●囲碁クラブ (15:00～) ●イーストプレジデント (19:00～)	2 ●すげ笠カンポの会 (9:00～)	3 ☆行政文書配布日 □カブトムシ採り (7:00～) ●コカリナ (9:30～) ●絵手紙ほととぎす (13:30～)
		4	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～)	7 □健康体操(下天下) (9:30～)	8 ●囲碁クラブ (15:00～) ●イーストプレジデント (19:00～)
11 休館日 [山の日]	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	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 (13:00～)	17 ●コカリナ (9:30～)
18 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	22 ●エコクラフトクラブ (13:00～) ●囲碁クラブ (15:00～) ●イーストプレジデント (19:00～)	23 □健康体操(三留) (9:30～) ●大正琴 (19:00～)	24 ●コカリナ (9:30～) ●絵手紙ほととぎす (10:30～)
25 □夏休み子供フェスタ (9:00～)	26 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 ●放課後子ども未教室 (14:30～)	29 ●囲碁クラブ (15:00～) ●イーストプレジデント (19:00～)	30 	31 ●コカリナ (9:30～)