



広がり つながる 未来の輪

7月1日から法務省主催による「社会を明るくする運動」の強調月間が全国一斉に始まっています。今年で70回目を迎えるこの運動は、犯罪や非行を防止し、すべての国民が罪を犯した人たちの更生について理解を深め、それぞれの立場において力を合わせることで、犯罪のない明るい社会を築くことを目指しています。

この運動は皆様からの協力金で運営されております。この運動へのご理解をいただき、全国で実施される募金活動などにご支援とご協力をいただきますようよろしくお願い致します。

雲浜地区コミュニティ協議会だより

令和2年度
第3号
人口4,726人
男性2,271人
女性2,455人
世帯数2,19世帯
6月30日現在

発行元：〒917-0095 福井県小浜市城内二丁目5-16 雲浜公民館
(発行日7月25日)

「いいとこ小浜づくり協働推進事業」に採用される

7月2日(木)子育てマイスターの熊ちゃん(熊谷記江)先生に、子どもの発達の話をはじめながら、手遊びやリズム遊びを教えてくださいました。

7月9日(木)はヨガを行いました。



仲間と一緒に ママと遊ぼう
ヨガ・ピクニック ママサークル

8月の休館日

3日(月)・10日(月)・11日(火)
14日・15日(金・土) お盆休み
16日(日)・17日(月)・24日(月)
31日(月)

中止のお知らせ

9月27日(日) 雲浜地区体育大会
10月18日(日) 小浜市民体育祭
今年度はコロナ禍の影響で中止になりました。

小浜市役所 ホームページ「ここから～」作成!

新しい生活様式に合わせた健康作り専用のホームページ「ココカラ～やってみようから始めよう」を作成されました。離乳食の作り方や子どもと一緒に作れる簡単で体に良い、おいしい料理レシピや自宅のできる筋トレなどを動画で紹介しています。

《アクセス方法》

- ①QRコード
- ②小浜市公式ホームページ

夏バテ対策にはミネラル補給

HPより足立香代子先生(管理栄養士)

“塩キウイ” 食べる点滴! 手もみキウイスムージー(1人分)

材料 完熟キウイフルーツ 1個(可食部100g)
塩・・・ひとつまみ(0.5g~1g程度)
水・・・100ml~150ml

作り方 ビニール袋に皮をむいたキウイフルーツ・塩を入れて袋の口を閉じ、キウイフルーツをすりつぶすように揉み、水を加えるだけ。

PINT すりつぶすように手で揉むだけでOK!



食べる点滴”塩キウイ”を作って熱中症にならないよう気をつけて下さい。

お問合せ・ご連絡は雲浜公民館まで
〒917-0095 福井県小浜市城内二丁目5-16
TEL (0770)52-9080 FAX (0770)52-1090

5月下旬より公民館でも、使用前のアルコール消毒と活動中の「3密」を徹底して、各種のサークル活動が再開されています。「ヨガ・ピクニック ママサークル」は、本年1月に仲間5人で立ち上げ、ヨガと、手遊びやピクニックといった親子で一緒に楽しめる活動をしています。先日、小浜市の「いいとこ小浜づくり協働推進事業」の提案発表を行い、見事に採用事業の1つに選ばれました。

代表の井上さんは、「育児には、ママ自身が楽しみを見つけ、悩みを共有して、心に余裕が持てる場が必要」と考え、今後とも子どもの成長を見守りながら、ママも日々の暮らしを楽しむサークルにしたいと話しておられる。さらに、活動内容をチラシやSNSで発信することで、小浜の新たな魅力発見につながり、ママのコミュニティづくりの一端を担っていきたいとも話しておられる。

＜参加者の声＞

- なかなか外に出られない環境の中で、参加しやすい体制でありがたい。多くの人との出会いがあり、いろいろな経験が出来て毎回楽しみです。
- 同じ仲間とのふれあいで、とてもリラックスできました。



第1・3 木曜日 10:30~14:00 会員ママが自主的に企画しデザート作り、編物、ピクニック etc ...
第2・4 木曜日 10:30~12:00 ママとベビーのためのヨガ
Instagramで発信中 「#ヨガピクニックママサークル」検索