



けいもうのシンボルマーク

# はなの木

発行所 福井市開発1-2105 TEL 54-0046



＝家庭教育事業（子育て支援委員会）＝

～人生のプラン、たてていますか～

## ライフプランニング（家族のための生涯設計）

日時 6月14日（土）午前10時～11時30分予定  
場所 啓蒙公民館 1階大ホール  
講師 ライフプランナー 中谷 智氏・木津 裕貴氏  
対象 地区の方ならどなたでも  
（特に子育て真っ最中のパパママどうぞ～）

内容 将来の目標や希望って家族で話し合えていますか？  
これからの人生設計を、一緒に考え明確にプラン  
ニングしてみましょう！小学生以上のお子さんは  
ぜひ一緒にお連れ下さい。お子さんもプランを立て  
る大事な家族の一人です！

持ち物 筆記用具  
申込み 6月7日（土）までに公民館または  
右 QR コードにてお申込みください  
参加費無料です



ライフプラン

＝家庭教育事業＝ **子育てたまり場**

～フェムケア、はじめませんか？～

## 骨盤底筋エクササイズしましょ♪

日時 6月26日（木）午前10時～11時予定  
場所 啓蒙公民館 1階大ホール  
講師 三輪 早智代氏  
（フェムケアアンバサダー・骨盤底ヘルスケアアドバイザー）  
対象 子育て中のママ  
（特に産後ケアに興味あるママ、どうぞ～）

内容 呼吸に意識を向け、骨盤底筋にアプローチ。  
産後の尿漏れや頻尿の予防、改善に期待できる  
エクササイズです！

持ち物 うち履き、水分補給用ドリンク（動きやすい服装  
でお越しください）

お子さんと一緒に、OKです！

申込み 6月19日（木）までに公民館または  
右 QR コードにてお申込みください



子育てたまり場



【公民館6月の休館日】

2日（月）9日（月）15日（第三日）16日（月）  
23日（月）30日（月）

＝放課後子ども教室事業＝

## 啓蒙子ども教室

### 啓蒙っこ「子どもいけばな教室」

初回 6月7日（土）午後1時30分～2時30分  
場所 啓蒙公民館 和室  
講師 藤堂 詩子氏 他2名  
対象 地区在住の小・中学生 **定員：15名**  
費用 花代 Aコース 800円/回  
Bコース 1,000円/回

※初回運営費500円、イベント時は1,200円/回となります  
詳細、申込みは小学校に配布したチラシをご確認のうえ、  
啓蒙公民館までお申し込みください  
（中学・高校生は直接公民館へお問い合わせください）

**定員になり次第、受付終了となります**



＝健康長寿事業＝

## 啓蒙大学

＝人材育成事業＝

**NAKAMA 仲間なかま**

**共催**

～知りたい情報とためになる話をみなさんに～

### 「相続のおはなし」と「骨盤底筋教室」

日時 6月28日（土）午後1時30分～3時30分予定  
場所 啓蒙公民館 1階大ホール

内容・**相続のおはなし**

講師：ライフプランナー 中谷 智氏・木津 裕貴氏

※これから必要な「相続」について、  
専門家がいろんな角度からはなしを  
してくれます

・**骨盤底筋教室**

講師：骨盤底筋ヘルスケアアドバイザー三輪早智代氏

※加齢による筋力の低下が、頻尿や尿漏れを引き起こす  
原因のひとつとなります。椅子に座ったままで出来る  
簡単なトレーニングを学び、健康を維持しましょう

申込み 啓蒙大学学級生は、役員が配布する

チラシにてお申込みください。

啓蒙大学以外の方は6月21日（土）  
までに啓蒙公民館または右 QR コード  
にてお申込みください



NAKAMA 仲間なかま

**啓蒙地区の人口と世帯数**（令和7年5月1日現在）

人口 7,933人 前月比+3（男3,937人・女3,996人）

世帯数 3,555戸 前月比+1

高齢化率 27.69%

＝啓蒙地区自主防災組織連絡協議会＝

## 啓蒙地区総合防災訓練のお知らせ

※今年は「啓蒙地区」が推進地区および

**福井市メイン会場となります！！**

**実施日 6月22日（日）午前8時～（雨天決行）**

- ①午前8時にサイレンが鳴ります。  
まずは自治会避難場所（公園や広場等※）に避難してください  
※4月に配布している「啓蒙地区自主防災組織連絡協議会組織図」  
を参照にしてください  
（この日啓蒙小児童は登校日となっています）
- ②自治会長にて点呼や安否確認  
その後、自治会ごとに指定避難場所である「啓蒙小学校」へ  
避難します
- ③会場で行われる避難訓練・消防訓練や住民参加型の体験コー  
ーなどに参加しましょう
  - ・日赤奉仕団による炊き出し
  - ・啓蒙小児童によるバケツリレー消火訓練
  - ・啓蒙小児童の人文字訓練
  - ・起震車体験や煙中体験
  - ・体育館で避難所体験（段ボールベッド他）
  - ・ドローンによる被害調査
  - ・マンホールトイレの展示 など



他に日ごろ見ることのない「特殊車両」もたくさんきます  
また防災ヘリによる物資搬送・救出訓練も行われます

★これを機会に、普段から避難場所・避難経路等を家族で確認  
し、災害時の避難行動について話し合っておきましょう



**6月の啓蒙いきいきクラブのご案内（参加費100円）**

2日（月）午前9時30分～11時45分頃 東新保ふれあいセンター  
6日（金）午前9時30分～11時45分頃 ふれあいセンター開発会館  
12日（木）午前9時30分～11時45分頃 丸山町生活改善集落センター  
13日（金）午前9時30分～11時45分頃 西開発自治会館  
17日（火）午前9時30分～11時45分頃 ハローホール長本  
20日（金）午前9時30分～11時45分頃 新保健康管理センター

問合せ先：福井市社会福祉協議会 TEL26-1853  
地域支えあい推進員 青木史栄さん