



## 触れてみませんか!

## 親しみやすい市民活動

## 「市民活動ふれあい講座」のご案内



手作り楽器



AED・救命講習

鯖江市では、多くの市民団体やサークルが地域に役立つ活動をしています。

さばえNPOセンターではホームページやチラシでこれらの団体や活動を紹介し、市民団体やグループの活動の支援と市民活動の推進に努めています。

また、さばえNPOセンターでは、子どもたちから老人まで、広く地域の皆様に気軽に市民団体の活動に触れていただく機会にと、市内の各種団体や公民館、保育所、幼稚園などに出向く「市民活動ふれあい講座」を行っています。講座のメニューには、市内の市民団体が日頃から行っている行事や活動から得たものを揃えました。

地域住民の皆様が市民の手作りの多様な活動に触れ、同じ「まち」に暮らす市民として相互の理解を育むきっかけとなることを目指しています。ぜひ、お気軽にお声をかけてください。

### ■ 申込方法

鯖江市民活動交流センター（さばえNPOセンター）、鯖江市役所（男女参画・市民活動課）や公民館に備え付けの「市民活動ふれあい講座申込書」に必要事項を記入し、ファックス、メール、郵便でおもて面の問い合わせ先までお送りください。

「申込書」はさばえNPOセンターおよび市のホームページでもダウンロードできるほか、ご連絡をいただければ郵送（あるいはメール転送）もいたします。お気軽にお申し出ください。

## 「市民活動ふれあい講座」メニュー

生花フラワーアレンジメント・プリザーブド作品・寄せ植え・造花アレンジ

社会保障制度について

子どもに聞かせたい昔ばなし

「今、皆さんに伝えたいこと過去・現在・未来」人間と自然の関わりを語り合う

パソコンで何ができるの?

「介護セミナー」介護の基本視点の理解から、簡単な介護技術まで

ほう葉めしを作ろう

ハーブ入りクッキー作りとハーブティー

押し花工作(はがきなど)

的を射抜く爽快感でストレス発散誰にでも簡単にできる「スポーツ吹矢」

不用品を使った小物作り

「絵付け体験」空き缶などへのペインティングや、おわん等への絵付けを体験

13 カンボジア支援活動を通しての国際理解～同じ地球で暮らしているのに…～

14 貿易ゲームで国際理解～同じ地球で暮らしているのに…～

15 手作り楽器で楽しもう!

16 へたでもOK! 楽しく歌おう!

17 「もったいない」環境問題を「もったいない」をキーワードに考えよう

18 「ロハスなカラダ」カラダの自然原理に則ったリラクゼーション&エコロジー

19 「戦争は最悪の環境破壊だ」「昔の暮らし」地元の語り部の楽しいエコばなし

20 音楽療法

21 廃油キャンドル作り

22 鯖江市の産業・史跡紹介(現地)

23 幼児～小学生向けの人形劇・ゲーム・ストーリーテリング

24 バルーン教室

25 AED・救命講習

## 美味しいレシピ



### ぜんまいの豆和え

干ぜんまい…100g  
大豆…2カップ  
砂糖…150g  
醤油…半カップ

①大豆は一晩水につけて、皮が取れるようになるまでゆでる。

②フードプロセッサー又はすり鉢でよくすりつぶす。

③干しぜんまいはよく戻してから、2～3cmに切り、鍋などで水気がなくなるまで空炒りして砂糖、醤油で味付けする。

④③と②を和える。