

# 10月 あらいそ

コミュニティセンターだより  
No. 530号  
R元. 9. 26  
雄島コミュニティセンター  
電話・FAX 82-3553

みんなで利用 みんなの広場

e-Mail oshima-cc@city.fukui-sakai.lg.jp

モノを減らす！整理する！  
すっきり気持ちよく暮らすための

## みんなのお片づけ講座

雄島コミセン  
1Day講座◎

年末も近づき、そろそろ大掃除を意識してくる頃。家中にあふれているモノを「片づけないと…」と  
思いつつなかなか行動に移せない方…お片づけのコツを学びましょう。

- ★と き ●1回目 10月25日(金) 基本のお片づけ  
●2回目 11月 8日(金) 悩みのタネの服と紙  
●3回目 11月22日(金) 生前整理  
～これからの私 楽しくより豊かに～

1回ずつの  
受講も  
可能です！

いずれも10:00~11:30  
※申し込み時にご希望の回をお申し出ください。

- ★講師 福井お片づけ倶楽部 片づけアドバイザー 藪下 智子先生  
★受講料 300円/1回(お茶とお菓子代含む)  
★定員 16名  
★持ち物 筆記用具  
★申し込み締切り 10月18日(金)

今年こそ…



お申込み・お問い合わせはいつでも雄島コミュニティセンターTEL 82-3553までお願いいたします！

※いずれの講座も定員になり次第、締め切らせていただきます。

～秋のスイーツ教室～

雄島コミセン1Day講座◎

## お手軽モンブラン

天津甘栗を使った手軽にできるモンブランのショートケーキを作しましょう！

- ★と き 10月11日(金) 9:30~  
★講師 朝倉 雅美先生  
★受講料 200円  
★材料費 1,500円  
★定員 12名  
★持ち物 エプロン、バンドナ、  
タオル、お持ち帰り箱

※モンブランのショートケーキを  
お一人4個作ります。

★申し込み締切り 10月8日(火)



♪うれしいおまけ付き

朝倉先生恒例の  
おまけパンも  
ついています！

プランターで！ 毎年大人気！

## 越前かんたけ作り

★と き 11月6日(水) 13:30~

越前かんたけは、福井県特産のおいしいきのこです。  
プランターに越前かんたけの菌床を植えて、  
家庭でできる栽培の方法を学びます。  
菌床を植えたプランターはお持ち帰りいただけます。

野菜ソムリエ  
前田先生に  
学ぶ！

季節の野菜たっぷり  
簡単！おもてなし料理

～旬の野菜とベジファーストのお話を  
交えて～

★スペイン料理編 11月 7日(木)  
★イタリア料理編 11月27日(水)  
講師：前田 公子先生(野菜ソムリエ)

Coming  
Soon!

11月開催の講座については、次号10/24配布  
あらいそにて、くわしくお知らせします！

10月の自主講座(サークル)予定表

講座名(サークル名)	開催日	曜日・予約時間	講座名(サークル名)	開催日	曜日・予約時間
いきいき健康麻雀	7, 21, 28	(月) 12:00~	美楽来(ミラクル) ヨガ	10, 24	(木) 13:00~
あらいそ民踊	7, 28	(月) 13:30~	あらいそ川柳	24	(木) 13:00~
アソソ川柳〜! 韓国	未定	(月) 19:30~	リメイクあそび	4, 16	(水) 9:30~ (金) 9:30~
茶道	1, 15	(火) 9:00~	パッチワーク はな	4	(金) 10:00~
楽々書道	1, 8, 15, 29	(火) 13:00~	囲碁会	4, 11, 18, 25	(金) 12:30~
大正琴	1, 7, 15, 21	(月) 9:30~ (火) 13:30~	ダンシング三国	4, 18	(金) 13:00~
和会	9, 23	(水) 13:00~	絵手紙・ちぎり絵	11, 25	(金) 13:00~
オハナ フラ カイマリーノ	2, 16	(水) 19:30~	琴恵流大正琴 れんげ教室	18	(金) 13:00~
美文字クラブ	1, 23	(水) 19:00~	マミーベル	2, 11, 31	(金) 19:30~
楽しいパソコン	10, 24	(木) 10:00~	あらいそ合唱団	5, 26	(土) 9:30~
かめの子 パソコンの会	3, 17, 31	(木) 9:30~	大人の競技かるた	5, 19	(土) 19:00~
おえかき教室	10, 24	(木) 13:00~	音楽体操いきいき教室	8, 15, 29	(火) 9:00~
はじめての おえかき教室	17, 31	(木) 13:00~	音楽体操いきいき教室	11, 25	(金) 13:00~

10月のコミュニティセンター講座 予定表

講座名(サークル名)	開催日	曜日・時間	講座名(サークル名)	開催日	曜日・時間
放課後子ども教室 子ども楽々書道	8, 29	(火) 16:00~	子どもかるた雄島会	2, 9, 16, 23, 30 4, 11, 18, 25	(水) 19:00~ (金) 19:00~
放課後子ども教室 ジュニアあらいそ合唱団	5, 26	(土) 11:00~	えいごのお部屋	7, 21, 28	(月) 17:00~
放課後子ども教室 子どもお茶クラブ	5	(土) 13:00~	ゆっくり英会話	4, 11, 18, 25	(金) 10:00~

雄島コミュニティセンターで  
映画みよっさ! 10月

事前のお申込みは  
必要ありません。  
当日、お気軽に  
お越しください!

篠原涼子主演  
「人魚の眠る家」  
おとせ 10月16日(水)  
開場13:00~  
開演13:30~  
●参加費 100円  
(飲み物とおやつ代)

でしよしたのか。は、  
人魚の眠る家

夏休み  
こども教室

楽しかった夏休みもあつとついう間でしたね。  
今年も作文、写生と夏休み子ども教室にたくさん  
の子ども達が参加してくれました。集中して仕上げ  
る顔は超! 真剣でした。  
遠足では小松自衛隊基地へ! なかなか見る事  
の出来ないF-15の離着陸はとも追力があり、  
かっこよかったです! ランチもおいしかったですね




一番甘くておいしいそうなぶどうはどれかな? 試食で頂いた旬のぶどう、シャインマスカットはとっても絶品でした! その後のなみまちカフェではおしゃれなランチを食べて楽しい大人の遠足となりました!

〜雄島コムセン健康講座〜  
ぶどう狩り & なみまちカフェ 行ってきました

アロヒ学芸 三国の食座三国 season II  
満員御礼

雄島コムセンでの開催の石厨食堂さんの「かつ丼作り&お餅作りイベント」はおかげさまで定員に達しました! 他まだ空いているコースがございます。

お問合せは雄島コミュニティセンターまで

日々是好日 (ひびこれよきひ) ~わたし達が思ったこと~

9月に入り、朝晩は涼しくなってきたと思いきや、日中はやっぱり暑かったりと... 気温の変化に身体がついていけず体調不良の方もいらっしゃるのではないのでしょうか... まさしく私も(泣)

先日開催の「四季を乗り切る漢方のワザ」でこの時期の体調不良の原因は季節の変わり目の自律神経の乱れからということをお伝えいただきました。だるさ、疲労感、便秘や下痢などもそれが原因のようで... なるほど~とうなずくことばかり! 大切なのはこの不調は自律神経からもと自覚し、毎日の生活習慣に気を遣うことだそうです。睡眠不足にならない、栄養のあるものを積極的にとる、太陽をあびて運動するなど... 基本的なことがとても大切だそうです... はい、わたしも努力したいと思います (なるべく)

漢方目線からもう一点、秋は乾燥の季節だそうです。皮膚や髪の乾燥だけではなく、粘膜も乾燥し風邪をひきやすくなるとか。ですので身体を潤し、肺に働きかける食材を取り入れるといいそうです。具体的には梨、ぎんなん、リンゴ、ぶどう、イチジク、イモ類、栗など... 旬のものが多いですが、旬の食材はその時期に食べるという効果があるものが多く、意味があるそうです。旬のものはおいしいだけでなく、身体にもいい... いいことづくめですね。さて、食べる理由もできたことだし、はりきって食べようと思います! 食べ過ぎは逆効果ですぞね(笑)

田中

あらいそ川  
『黒』(六月課題) 選者 久崎 田南

- 赤が好き合わせる服の色は黒
- 家計簿の黒字へ知恵の四苦八苦 (安島 間海 咲子)
- 黒髪をカラーに染めるお年頃
- 黒板のメニューに光るテキの二字 (陣ヶ丘 宮尾ルリ子)
- 焦げ跡が黒々残るビル無残
- 黒光りするまで磨く父の靴 (米ヶ脇 浅川 静子)
- 真心は黒い瞳に光っている
- 豊作へ知恵を絞った日焼け顔 (新宿 山崎五十二)
- 黒髪のころなつかしむ共白髪
- 黒髪の子の顔が愛おしい (加戸 渡辺まり子)
- 子の相手はつきりしてた黒電話 (選者 久崎 田南)

十月の課題は「迎える」  
(句締切り日は十月十日です。)