

11月

かたつむり

～家庭・地域を育み、心豊かなまち東部～



コミュニティセンターだより
第627号
令和4年10月27日発行
三国東部コミュニティセンター
TEL・FAX 81-2761
E-mail mikutou-cc@city.fukui-sakailg.jp

み

まち協 防災・防犯部会研修
みんなで守る大切な命



▲講師は NPO 法人災害看護研究所の
花房さん、酒井さん

水害による減災の一助にしようと、10月14日（金）、「家庭・地域での災害への備え」について坂井市安全対策課より話を聞きました。昨今注目されている「コミュニティ」という視点からの災害対策で、自助・公助・共助の中の「共助」の力を高めることは地域の安心・安全の基盤を作ることにつながることを学びました。

その後、消防署員の指導のもと、心肺蘇生法やAEDの取扱い方法を学びました。今後も継続的な開催をしていきたいです。

薄

秋の交通安全講習会 開催
暮時の運転にご注意！



▲夕暮れ時が一番見にくくなる
非常に危険な時間帯です

三国交通安全協会による「令和4年度運転者講習会」が10月19日（水）、三国東部コミュニティセンターで行われました。正しい運転方法や注意すべき点など、事故を起こさないことを目的としたもので、東部和老会の8名が参加しました。また交通事故から身を守るため、外出の際にはLEDライトや夜光反射グッズを身につけることが大切だということを学びました。

好

三国東部コミセン講座・三国町コミセン共催講座
奇心ワクワク！秋の講座まつり



10/11
(火)

珈琲たいむ

講師 POSSE COFFEE
西 友規氏

豆の種類やブレンド、抽出する方法、度合いによって異なる香り味わいが魅力のコーヒー。「ハンドドリップ」の方法をバリスタから丁寧にわかりやすく教わりました。毎日飲むコーヒーだからこそ美味しく淹れたいですね！



10/12
(水)

エンディングノート

講師 一般社団法人 青い鳥
脇屋 和美氏

三国町コミセン共催講座「人生最幸～ワタシのお終活～ 新しい自分を見つけるエンディングノート」が開催されました。グループに分かれ、テーマに沿って話し合いながらノートに書きこんでいきました。

10/17
(月)

体操のじかん

講師 健康運動指導士
半澤 清江氏

天気の変化によって引き起こされる体の不調「気象病」。そんな症状を和らげるための、すぐ実践！おうちで持続、効果抜群◎の体操で、不調を吹っ飛ばしました。



10/18
(火)

腸活を学ぼう

講師 腸整 nuku' nuku
うえせ ともえ氏

腸に関する基本的な話や、小腸・大腸の機能、役割など日常生活で心がけることについてお話を聞きました。腸内環境のバランスによって、体の免疫力や肌の調子、風邪、疲労感など様々な症状に影響を及ぼすことを学びました。





お知らせ★information

グラウンドゴルフ

★ 11 月 月例会

11/1 (火) 9:00～

※雨天延期 11/7 (月)

三国東部コミュニティセンター
グラウンド

10 月 月例会結果

優勝 奥田 貞三

2 崎田 久子

3 中川 英二

★ホールインワン★

奥田貞三、崎田久子
中川英二、岡田和雄

和 老 会

★ 和老会理事会

11/2 (水) 19:30～

三国東部コミュニティセンター

★ 和老会 グラウンドゴルフ大会

11/5 (土) 9:00～ (受付 8:30)

三国東部コミュニティセンター
グラウンド

★ 三国なごやかクラブ スティックリング大会

11/9 (水) 8:30～ (受付 8:15)

三国体育館

★ 三国なごやかクラブ 「合同いこいの日」 バス半日研修

11/25 (金)

行き先: 一乗谷朝倉氏遺跡博物館

坂 井 市

★ マイナンバーカード つくりませんか?

～市民生活課より～



12/1 (木) 9:00～11:30 三国東部コミュニティセンター

お困りのことは市の職員がお答えします。お気軽にお越しください

まちづくり

★ 東部地区体育祭 10/30 (日) 9:00～12:30

★ 収穫感謝祭 11/13 (日) 11:00～13:00

コ ミ セ ン

★ クラフトテープで
ゴッドアイの丸かご作り

日 時 11/22・29・12/6 (火)
各日とも 9:30～11:30



見本はコミセンにあります

クラフトテープで作る、コロんとした丸い形のかご★初めての方でも楽しく作ることができ、全3回で仕上げます。色は青・緑・オレンジの3色です。好きな色をお選びください(材料費: 3,500円)

★ あつあつ焼きたて
ビニール袋でパン作り

日 時 11/25 (金)
9:30～12:00

ビニール袋で生地をこねこね…手を汚さずにおいしいお総菜パンを作ります
(材料費: 1,000円)



※写真はイメージです

★ 11 月の「お気軽コンサート」はお休みです

ハートピア春江で行われる坂井市民文化祭に「お気軽コンサート」でおなじみの「三国シンフォニックウィンズ」さんが、生演奏しますぜひお出かけになってください～♪

日 時 11/6 (日) 11:30～ (出演予定)

★11 月の予定表★

10月20日(木)現在の予定です。変更になる場合がございます。

日	曜日	コミセン・まち協	自主サークル	日	曜日	コミセン・まち協	自主サークル
1	火	GG月例会		17	木		
2	水	音楽体操いきいき教室 東部和老会 理事会		18	金		
3	木	【休館日】文化の日		19	土		三国シンフォニックウィンズ
4	金			20	日	【休館日】第3日曜日	
5	土	東部和老会 GG大会	三国シンフォニックウィンズ	21	月		
6	日		The Shining Session	22	火	コミセン講座「かご作り」①	ミートヘルスの会
7	月	GG月例会 ※雨天予備日		23	水	【休館日】勤労感謝の日 蛍光灯・乾電池回収日	
8	火	講座「腸活を学ぼう」	ミートヘルスの会	24	木		華刺し会
9	水			25	金	コミセン講座「パン作り」	
10	木		華刺し会	26	土		三国シンフォニックウィンズ
11	金			27	日		
12	土		三国シンフォニックウィンズ	28	月		コットンタイム
13	日	収穫感謝祭		29	火	コミセン講座「かご作り」②	
14	月		コットンタイム	30	水		
15	火	講座「珈琲たいむ」					
16	水						

※毎月第4水曜日は、
蛍光灯(割れていないもの)・乾電池の回収日です