



講座のお知らせ

「つまみ細工教室」

ちりめんなどの布を使って可愛い小物アクセサリーを作ります。

日時：令和元年12月17日（火）PM1:30~3:30

場所：新保コミセン 会議室

参加費：1,200円（受講料…200円、材料代…1,000円）

講師：辻下 博美さん

持ち物：布用はさみ、洗濯バサミ15個

定員：15名まで

募集締切：12月10日



新保コミセン入口に見本がありますので、是非、見に来てください！

「美味しいおやつ教室」

おうちのオーブンで出来る、簡単カステラを型から作ります。

日時：令和元年12月18日（水）PM1:30~3:30

場所：新保コミセン 調理室

参加費：550円（受講料…200円、材料代…350円）

持ち物：エプロン、三角巾

定員：6名

募集締切：12月13日（金）

年末やお正月などの来客に
ピッタリのおやつです！



いざき太郎の突撃レポート！



『プロに学ぶ三国の逸品、食べて遊んで楽しむぞー』ちゅうことで始まった今年の三国町コミセンリレー講座【食座三国season II】も早ええもんで最終日となってもたわいな。9月には谷川製麺所の手打ちうどん、10月には「石活食堂」のかつ丼、村田ひとみさんの三味線と「ことごと」のマクロビランチ、11月には「いとや」の提灯絵付け&ランチとバトンが渡り、今日がアンカーや。野菜の持つ不思議パワー実感ランチと講義やし。



場所はKAWAI NOUEN+cafe ほんなもん新保とは思えんほどオシャレな空間やぞ。白い壁・バッグ・ジュエリー等が飾られ、よその国みたいな雰囲気やぞ。講師は川合久利子先生。笑顔と軽快な久利子節（こてこての三国弁!）炸裂!!! どんどん野菜の世界に引き込まれてしまふんやつのこれが。（←ほやとこと〜）業師やの。目指すは「腸美人」簡単、美味しい、キレイになる美人講座やぞ。なんちゅうても排出。どんだけ早よう排出して腸をきれいなもんにできるか。（うちの話やの。）そのためにちゃんとしてスミージーを理解することやの。ポイントは消化&酵素らしいわ。酵素は熱を加えんと、生のまま摂るんがええんやと。

材料は、よく熟した旬のフルーツ2~4種、新鮮な旬のリーフ（葉っぱ）1種、ミネラルウォーター。

この組み合わせが実は大切なんやつの〜。豆乳とか牛乳はダメとか、根菜はダメとか、結構いろいろあるんやわの。ほかにも同じ葉っぱは3日以上続けられないとか、できるだけフルーツの組み合わせを変えるとか。んでから空腹時（午前中）に摂ると朝の4時~12時に排泄作用が高まるんやつて。朝一番のお通じは気持ちいいのう。

ちなみに講座で飲んだスミージーは、バナナ、みかん、リンゴ、ケール、水。甘酸っぱくて、青春の味？めっちゃめっちゃうまし!!

その後いただいたランチは、もう芸術品の域やぞ。

講座の最後に川合先生が教えてくれた言葉が良かったんやわ〜。

「食が変わればカラダが変わる。カラダが変われば心が変わる。

心が変われば思考が変わる。思考が変われば行動が変わる。

行動が変われば環境が変わる。環境が変われば人生が変わる。」

それだけ食が大切ちゅうことやな。

美味しく楽しく勉強できたわ。次はどこにお邪魔するかの。



☆☆☆冬休み子ども教室☆☆☆

あっという間に冬休みが近くなってきました。

ワクワクしますね！

今年も冬休み放課後子ども教室を行います。

詳しいことは三国西小学校から配られるチラシをご覧ください。

皆さんの参加をお待ちしています☆

冬休みも
コミセンで
楽しく過ごそう！



区委員会だより

11月11日(月)に開催されました常任委員・町内会長合同会議の結果について、下記のとおりお知らせいたします。

協議事項

1. 平成31年度(令和元年)特別会計及び一般会計見込みについて
2. 令和2年度特別会計及び一般会計予算(案)について

旧コミュニティセンター解体による必要経費見込計上が説明なされた。

3. その他

(1) 外灯について

現在新保区内は124灯設置されていますが、外灯費削減により、今後LEDに切替(現在25灯切替済)すると共に外灯数を削減していく方針ですので、ご協力のほどよろしく願いいたします。

※現在の外灯費1灯(100W 月/936~947円) LED(月/113円)で支払われております。

(2) 九頭竜川河口部清掃活動について

坂井市・エコネイチャー・さかいより清掃参加の依頼がありましたので、区民の皆さんの協力をお願いします。

日時: 令和元年12月1日(日) 午前8:30~10:00

場所: いざき親水公園

(3) 各町内の世帯数の確認

(4) 福祉の会委員の選定について



和交会からのお知らせ

12月11日(水)「憩いの日」

◆時間…午前10時~

◆場所…新保コミセン 和室

12月25日(水)「歳暮法要」

◆時間…午後2時~

(5ヶ寺会主催)

※皆さん 身体を暖かくしてお参りください。

夜間の運転に気を付けよう!

運転者は「夜間は原則ハイビーム」「早めの点灯」を

歩行者は反射材の着用を心がけましょう!!

いきいきサロンからのお知らせ



1 ◆日時: 12月7日(土) 午後1:30~

◆場所: 新保コミセン ホール

◆内容: 1時30分~ 健康体操



2時00分~ 田中秀樹さんによる
懐かしい歌とギター演奏

2 ◆日時: 12月13日(金) 午後1:30~

◆場所: 新保コミセン ホール

◆内容: 松ぼっくりクリスマスツリーづくり

◆参加費: 無料



皆様のご参加をお待ちしています!



12月 行事予定

日	曜日	コミュニティセンター	自主講座	その他
1	日			エコアクションさかい
2	月		ぼちぼちと…	まち協:福祉部会(体)
3	火		あじさいパソコン・楽しいピアノ 新保吟詩会(体)	
4	水		美文字と美書クラブ・書道(体)	
5	木			
6	金	カラオケ		
7	土			いきいきサロン
8	日			
9	月			
10	火	講座「初めてさんの刺し子」	新保はまなすの会・楽しいピアノ 新保吟詩会(体)	
11	水		初めてのYoga・美文字と美書クラブ	和交会(憩いの日)
12	木	音楽・体操いきいき教室	らくらくパソコン	JA女性部(干支づくり)
13	金	カラオケ		福祉の会(松ぼっくりツリーづくり)
14	土			
15	日			子供会:クリスマス会 まち協(福祉部会):お餅つき体験
16	月		ぼちぼちと…	
17	火	講座「つまみ細工」	あじさいパソコン・楽しいピアノ 新保吟詩会(体)	
18	水	講座「カステラづくり」		
19	木		らくらくパソコン	
20	金	カラオケ		区常任委員・町内会長合同会議(体)
21	土			
22	日			
23	月	PM:放課後子ども教室		
24	火		新保吟詩会(体)	
25	水	AM&PM:放課後子ども教室	初めてのYoga	
26	木	音楽・体操いきいき教室		
27	金			
28	土			
29	日			
30	月	12/29(日)~1月3日(金) 新保コミュニティセンター・新保体育館は休館となります。		
31	火			