

コミセン&まち協 インフォメーション

みくに地区まちづくり協議会 防災・安心部会

防災ミニ教室 ③～体験型避難行動～ 北小コース&南小コース

10月7日(土) 9:00~11:00

集合場所：三国北小学校

参加は無料
 どなたでも
 ご参加できます

地元子ども達と一緒に町なかへ出て危険箇所をチェックし、いざという時の避難経路を確認します。

- 講師： 福井工業大学建築土木工学科教授・防災安心部会顧問
 竹田 周平 氏
- 定員：50名
- 参加費：無料
- 申込締切：10月4日(水)



参加された方には、非常食のスレセント!

- ★スケジュール★
- 9:00 三国北小学校集合・活動の紹介
 - 9:40 避難
 - ・南小コース 森田銀行～南小 大門～南小
 - ・北小コース 氷川神社～柴山鮮魚店～北小
 避難中は危険箇所のポイントをチェック
 - 10:30 三国北小に集合
 今日の活動の振り返り
 危険箇所の話し合い
 - 11:00～福井県総合防災訓練 (参加は自由です)



福井県総合防災訓練との連携開催です。
 11:00以降は炊き出し体験、起震車体験があります。



お申込み・お問い合わせは三国コミュニティセンター☎82-6400までお願いいたします！
 メールでも受付けます。mikuni-cc@city.fukui-sakai.lg.jp ※QRコードからメールヘジャンプできます。



みくに地区まちづくり協議会 みくに大好き部会

～この部をめぐる～ 三国湊そぞろ歩き

10月1日(日) 9:00~11:30

集合場所：マチノクラ (三国湊座横)

- 行程：マチノクラ (9:00)⇒岸名邸⇒松ヶ下西光寺⇒石切場⇒龍翔小学校跡⇒代官屋敷⇒んだこ⇒宮太旅館⇒アーバンデザインセンター⇒ゲストハウス詰所三国⇒森田銀行 (11:20)
- 持ち物：飲み物・歩きやすい服装
- 参加費：無料
- 定員：30名
- 申込締切：9月25日(月)



！ 駐車場は三国商工会前をご利用ください。

みくに地区まちづくり協議会

使ってみよう！翻訳アプリ

テキストだけでなく、手書き文字やカメラ、音声などから外国語を高精度に翻訳できる翻訳アプリ。海外旅行や日常生活に便利です。翻訳アプリを体験してみましょう。

★とき 10月18日(水)
 11:00~12:00

- ★講師 専門講師
- ★定員 20名
- ★参加費 無料
- ★持ち物 お使いのスマホ、筆記用具
- ★申込み締切 9月14日(木)



外国人との
 とっさの会話に
 心強い味方になるよ!





よい睡眠って
どんな睡眠？

人はどれくらい
眠ればいいのか？

スッキリ目覚め
るコツって？

睡眠の常識の
ウソ、ホント

眠れない…
受診が必要な
のはどんな時？

満足できる眠りのコツ

～よい睡眠をとるために～

ま
ま
ま



ぐっすり眠れていますか？
よい睡眠は心身の健康の
大切な要素です。
睡眠の質を高め、
「あー、よく寝た！」
を手に入れるコツを学びましょう。

- ★と き 10月8日(日)
13:30～15:00
- ★講 師 福井赤十字病院 公認心理師
寺井 堅祐先生
- ★受講料 200円
- ★定 員 30名
- ★申込み締切 10月5日(木)



お申込み・お問い合わせは三国コミュニティセンターTEL82-6400までお願いいたします！
メールでも受け付けます。mikuni-cc@city.fukui-sakai.lg.jp ※QRコードからメールヘジャンプできます。



親子DEパン教室 後期分開催！

親子でつくろ！親子で楽しもう！手こねパン

前期(5月～7月開催)大好評だった親子DE教室の後期分を開催します。

親子で一緒に
美味しいパン
作りに挑戦♪

★と き 10/14・11/11・12/9(全3回)
(いずれも第2土曜日) 9:30～12:30

★講 師 朝倉 雅美先生

★材料費 1,200円(親子1組)

★定 員 親子6組

★持ち物 エプロン、バンダナ、
タオル、お持ち帰りタッパー

3回全ての受講を
お願いします♪

出来上がったパン



前期(5月～7月開催)の様子です。
毎回出来上がったパンに歓声が沸いていました。

