

## コミセン&まち協 インフォメーション

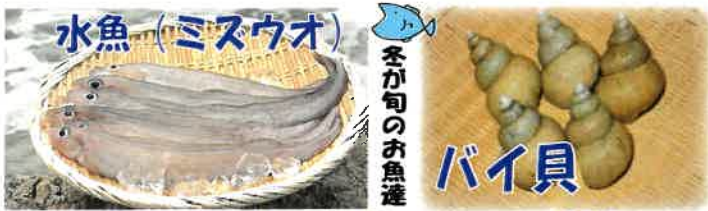
みくに地区まちづくり協議会 **みくに大好き部会**  
&三国コミセンコラボ講座

### 三国の味を楽しもう! 三国の冬のお魚アレコレ

三国の美味しい海の幸、三国の冬のお魚を使ったレシピを学び、  
三国ならではの味を楽しみましょう!

- ★と き 12月5日(火) 10:30~(試食あります)
- ★講師 武井ちひろ氏
- ★参加費 1,200円(材料代)
- ★定員 12名
- ★持ち物 エプロン、ハンダナ、  
タオル、お持ち帰りタッパー
- ★申込み開始 10月30日(月)
- ★申込み締切り 11月20日(月)

- ★メニュー
- ・水魚のすまし汁
  - ・水魚の唐揚げ
  - ・バイ貝の刺身
  - ・バイ貝のバター炒め
- ※漁の関係で別の魚になる場合があります。
- 三国のお魚漁のお話も。



お申込み・お問い合わせは三国コミュニティセンターTEL 82-6400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。



## 生活環境部会 環境講演会

### ゴミを減らそう! ~家の整理から考える 環境問題の解決方法~

- ☆と き 11月11日(土)  
13:30~15:30
- ☆ところ 三国コミュニティセンター
- ☆講師 大塚 澄枝氏  
(整理収納アドバイザー)
- ☆定員 50名

「正しい片付け」でゴミを出さない工夫を学びましょう。  
環境問題のカギは「家庭」です。

## 汐見公園 シバザクラ植栽

作業は2時間程度です。ぜひご協力ください。 11月4日(土) 8:00~

### エッセル坂 クリーン作戦

エッセル坂の落ち葉の清掃にご協力ください。

と き: 11月12日(日)  
8:00~9:00

集合場所: 三国北小学校

清掃用具をご持参ください。

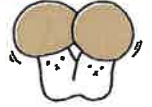
### 三国湊そぞろ歩き

- 一の部 11月18日(土) 9:00~11:00  
集合場所: 三国神社島居前 8:50集合
- 三の部 11月12日(日) 9:30~11:30  
集合場所: 三国町商工会館 9:20集合

みくに地区まちづくり協議会

生活環境部会

### プランターで作る!



## 越前カンタケ栽培講習会

越前かんたけは、ヒラタケの仲間で、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かえりできます。

- ☆と き 11月27日(月) 10:00~
- ☆定員 30名
- ☆参加費 700円
- ☆持ち物 軍手、シャベル
- ☆申し込み締切り 11月20日(月)
- ※申し込み開始は11月1日(水) 9:00~

おいしくてヘルシー!



※ご参加は一部~四の部住民の方に限らせていただきます。  
お申し込みは1家族1セットとさせていただきます。

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 ④~避難所設営体験~

12月3日(日) 10:00~12:00

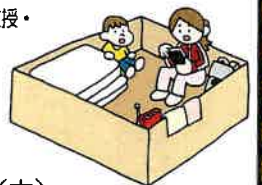
場所: 三国南小学校体育館

実際の避難所が設置される小学校で、子ども達と一緒に新しい生活様式に沿った避難所開設、設営を体験します。

- 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
- 申込み締切: 11月30日(木)



防災グッズのお話も!



新しい避難所ってどんな様子?



# 2023年11月コミュニティセンター内行事予定

11月の休館日

3日(祝)  
19日(日)  
23日(祝)

※10月20日現在の予定です。変更となる場合があります。変更については代表者にご確認ください。  
※時刻は使用される部屋の予約開始時刻となっています。 ※曜日、時刻についてはイレギュラーの場合があります。



講座・行事	開催日	使用予定時刻
絵手紙クラブ	13・27	10:00~
美文字	6・27	10:00~
粹彩倶楽部(水彩画)	6・20	10:00~
三国ヨガクラブ	6・13・20	19:30~
三国町合唱団	6・20	13:30~
三国町合唱団	13・27	19:30~
フクイ・アロハレイ・マウロア・カイ	27	19:30~



講座・行事	開催日	使用予定時刻
らくらくピアノ	14・28	9:30~
水仙ダンスクラブ	21・28	10:00~
琴翔会	7・21	13:00~
わかると楽しいパソコンクラブ	14・28	10:00~
三国俳句会	21	13:00~
アートフラワー	7・28	13:00~
健康体操教室	14・28	13:00~
和楽笑体操	7・14・28	13:30~
花ゆうゆう	28	19:00~
みくにみらい塾	7・9	19:30~



講座・行事	開催日	使用予定時刻
己書 福か笑る道場	8	9:00~
ペンあかね	1・15	9:30~
童謡マーレみくに	1・15	9:30~
オカリナサークル三国	1・15	9:30~
生花の会	8・22	13:00~
三国「秋」の会	8	13:00~
三国囲碁会	1・8・15・22・29	12:30~
湊風吟詩会	1・8・15・22	13:30~
三国番傘川柳会	8	13:30~
三国竹友会	1・8・22	19:00~
オハナフラカイマリーノ (初めてのフラダンス)	22	19:30~
三国節保存会	1・15	19:30~

## コミセン講座

通年講座「おじパン屋」	10(金)	14:00~
通年講座「季節の常備菜」	18(土)	10:00~
通年講座「食改さんの季節のごはん」	14(火)	9:30~
通年講座「親子DEパン教室」	11(土)	9:30~
三国子ども教室「のびーる」	6・13・20・27(月)	16:00~



講座・行事	開催日	使用予定時刻
民謡レクリエーション	2・9・30	9:30~
関心流三国真砂吟詩会	2・9・16	10:00~
ギター教室(木曜日)	2・16	10:00~
ギター教室(土曜日)	11・25	10:00~
喜雅	2・9・16・30	9:30~
オハナフラカイマリーノ やさしいフラ・カヒコ	9・30	10:00~
三国短歌会	9	13:00~
ハンドメイド粋々	2・16	13:00~
3B体操シニア	2・9・16・30	13:30~
佳朋会	2・9・16・18・30	13:30~
アート教室	9・16	17:00~
三国ロク・フォト	9	19:00~
おまっちゃかい	2・17	19:00~
横笛みくに	9	19:30~
初香会(木曜)	9・30	20:00~
初香会子供教室	9・30	19:00~



シニアクックチャレンジャー	17	9:00~
己書 福か笑る道場	17	9:00~
パッチワークはな	10・24	10:00~
水仙ダンスクラブ	17・24	10:00~
生花なでしこの会	10・24	13:00~
おはなし成るの会	10・24	13:30~
三国3Bクラブ	10・17・24	19:00~
初香会	10・24	20:00~
初香会子供教室	10・24	19:00~



雅(琴・三絃)	11・25	9:30~
音楽療法サークル そら	11・12	13:00~
三国写友クラブ	18	13:30~
太極拳 快	4・11・18・25	13:30~
ちぎり絵やよい会	11・25	13:30~
火の太鼓保存会	4・11・18	19:30~



オハナフラカイマリーノ やさしいフラ・カヒコ	12	10:00~
オハナフラカイマリーノ やさしいフラ・カヒコ	26	13:00~
三洋会	26	13:00~
大人のかるた	12・26	19:00~

※音楽体操いきいき教室の時刻は講座開始時刻となっています。  
音楽体操いきいき教室(月) 13・27 13:30~  
音楽体操いきいき教室(火) 7・21 9:30~

## コミセン講座開催しました!

10/8  
(日)

### 満足できる眠りのコツ

～よい睡眠をとるために～



睡眠のいいコツをつかむことは睡眠薬と同じくらい効果的なんですよ!と講師の寺井先生。  
「10時に寝ても、夜中2時に目が覚めてもう眠れない」「昼間に強い眠気が来る」などの質問に丁寧に答えられていました。受講後、みなさんがホッとされたような顔をされていたのが印象的でした。同じような悩みを共有するいい機会にもなりました。

## 日々のこと ~わたしたちの日常~

ついこの前まで半袖だったのに、もう朝晩、暖房まで入れようかと思うくらいの気温差…体調管理が大変だなあと感じます。

さて先日行われましたコミセン講座「満足できる眠りのコツ講座」大変多くの方がご受講され、活発に質問されていました。

私自身、目が固くて夜はいつまでも起きていられるタイプ。夜中にスマホでインターネットを見るのが楽しくて楽しくて、気が付けば午前2時。そんなことを毎日繰り返して、万年寝不足を自覚しています。講座を聞いて、今はよくても将来に渡り健康であるためには、今の睡眠ではだめだなあと大反省しました。「まだ1時♡」と思うこの感覚をまず「もう1時!」に修正せねば…(-\_-)

きー