



## 夏こそ食べたい辛うま料理

# キム先生の夏野菜たっぷり！韓国料理



身体を冷やしすぎずに効果的に栄養をとれる韓国料理で、食欲増進！  
夏を乗り切るレシピを学びましょう！



- ★と き 7月14日(日) 10:00~
- ★講 師 キム ウンチェ先生
- ★受講料 200円
- ★材料費 1,000円
- ★定 員 12名
- ★持ち物 エプロン、お持ち帰りタッパ  
ハンダナ、タオル
- ★申し込み締切り 7月11日(木)



- ◆◆◆ メニュー
- ☆ビビン麺  
野菜たっぷり！  
ピリ辛なお味
- ☆オイソン  
キュウリの  
カラフル料理

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！  
メールでも受け付けます。mikuni-cc@city.fukui-sakai.lg.jp ※QRコードからメールジャンプできます。



### 三国コミセン1Day講座③

## くるみボタンで

# ファブリックブローチを作ろう！

～北欧風のハギレを使って  
オリジナルブローチを作りましょう～

- ★と き 7月17日(水)  
10:00~
- ★受講料 200円
- ★材料費 600円
- ★定 員 8名
- ★申込締切 7月11日(木)

大2コ、小3コの  
ブローチを作ります



## ラジオ体操カードあります！



夏の風物詩、ラジオ体操のカードを  
三国コミセンにご用意しています。  
ご希望の方は三国コミセンに  
お立ち寄りください。

※お取り扱いは月～金曜日8:30～17:15です。

## コミセン de 映画会

### ゆずり葉の頃

★と き 7月12日(金)  
10:00~



「ゆずり葉の頃」  
主演：八千草薫

参加は無料です。  
お申し込みは不要です。  
当日、お越しください。







# 2024年7月コミュニティセンター内行事予定

6月の休館日

15日(祝)  
21日(日)



※6月21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	8・22	10:00~
日常に使える筆とペン	1・22	10:00~
粋彩倶楽部(水彩画)	1・29	10:00~
三国ヨガクラブ	1・8・22・29	19:30~
三国町合唱団	1・29	13:30~
三国町合唱団	8・22	19:30~
フクイ・アロハレイ・マウロア・カイ	22	19:30~



らくらくピアノ	9・23	9:30~
水仙ダンスクラブ	2・16	10:00~
わかると楽しいパソコンクラブ	9・23	10:00~
三国俳句会	16	13:00~
アートフラワー	9・23	13:00~
健康体操教室	9・23	13:00~
和楽笑体操	2・9・16	13:30~
花ゆうゆう	23	19:30~
みくにみらい塾	2	19:30~



己書 福か笑る道場	10	9:00~
ペンあかね	3・17	9:30~
童謡マーレみくに	3・17	9:30~
オカリナサークル三国	3・17	9:30~
生花の会	10・24	13:00~
三国「秋」の会	10	13:00~
三国囲碁会	3・10・17・24・31	12:30~
湊風吟詩会	3・10・17・24	13:30~
三国番傘川柳会	10	13:00~
三国竹友会	10・24	19:00~
オハナフラカイマリーノ (初めてのフラダンス)	10・24	19:30~
三国節保存会	3・17	19:30~



講座・行事	開催日	使用予定時刻
民謡レクリエーション	4・11・25	9:30~
関心流三国真砂吟詩会	4・11・18・25	10:00~
喜雅	4・11・18・25	9:30~
オハナフラカイマリーノ やさしいフラ・カヒコ	11・25	10:00~
三国短歌会	11	13:00~
ハンドメイド粋々	4・18	13:00~
3B体操シニア	4・11・18・25	13:30~
佳朋会	4・11・18・25	13:30~
アート教室	11・25	17:00~
三国ロク・フォト	11	19:00~
初香会(木曜)	11・25	20:00~
初香会子供教室	11・25	19:00~
三国3Bクラブ	4・11・18・25	19:00~



シニアクックチャレンジャー	19	9:00~
己書 福か笑る道場	19	9:00~
パッチワークはな	5・19	10:00~
水仙ダンスクラブ	12・26	10:00~
生花なでしこの会	5・19	13:00~
初香会(金曜)	12・26	20:00~
初香会子供教室	12・26	19:00~
書き方教室	5・12・26	15:00~
みくにみらい塾	19	19:30~



雅(琴・三絃)	13・27	9:30~
音楽療法サークル そら	13・14	13:00~・8:30~
太極拳 快	6・13・20・27	13:30~
火の太鼓保存会	6・20	19:30~
大人のかるた	13・27	19:00~
ギター教室	6・20	10:00~



オハナフラカイマリーノ やさしいフラ・カヒコ	7・28	13:00~
三洋会	28	13:00~

※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 いきいき教室	音楽体操いきいき教室(火)	2・16・30	9:30~
	音楽体操いきいき教室(木)	4・18	13:30~

## コミセン講座

通年講座「おじパン屋」	5(金)	14:00~
通年講座「親子 DE パン教室」	27(土)	9:30~
三国子ども教室「のびーる」	1・8(月)	16:00~

## コミセン講座開催しました!

今年度も通年講座が  
スタートしました!  
年間を通して学ぶ講座。  
重ねていく学びの成果が  
楽しみです♥



男、本気でパンを焼く!  
おじパン屋



親子 DE パン教室



食改さんの季節のごはん

## 日々のこと ~わたしたちの日常~

みくに地区まちづくり協議会では、三国の歴史散策を毎年実施しています。三国のことをよく知っている方々が亡くなっていく中で、三国についてもっと掘り起こしていかないと後世には伝えていけないと感じるからです。また、この活動をしていく中でいろいろな人からいろいろな話が聞けるのも面白いと感じます。三国にはとても素敵な人たちがたくさんいたことに気づけるだけでもいいと思います。この間は松ヶ下西光寺を訪問し、屋根の形が独特で、これを「むくり屋根」といい、瓦1枚3kgで7,000枚葺き替えたそうで、瓦の重さだけで21tにもなると聞いてびっくりしました。また松ヶ下の松は西光寺にあった松ではなく、今の三国食糧さんのあたりにあった松からきていることも、何回かの研修で知りました。常行堂の山はチンチン山といったのは、お経の時にチンチンと音を鳴らすことから名づけられたとか。歴史を訪ねることは楽しいです。これは私だけかな・・・

★たっちゃん★