



夏こそ食べたい冷たい麺

キム先生の夏野菜たっぷり！韓国麺

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



メニュー

1回目 うま辛味で食欲増進
☆ビビン麺（野菜たっぷりピリ辛味）
☆きゅうりとニラのムナム

2回目 やさしい味で疲労回復
☆コンググス（冷たい豆乳スープ麺）
☆チョレギサラダ

★と き 1回目 7月19日（土）10：00～
2回目 8月3日（日）10：00～

※どちらか1日でのお申し込みもできます

★講 師 キム ウンチェ先生

★受講料 200円/1回

★材料費 1,200円/1回

★定 員 12名

★持ち物 エプロン、お持ち帰りタッパ
バンドナ、タオル

★申込開始 6月30日（月）9：00

★申込締切 7月11日（金）17：00



★申し込み専用
フォームはこちら

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！

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



コミセン de 映画会



★と き 7月11日（金）
10：00～

「にきたシヨパン」

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。



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。

※お取扱いは月～金曜日8：30～17：15です。

みくに地区まちづくり協議会 みくに大好き部会

海から三国を見てみよう！

～現代の北前船（ヨット）で
海からふるさと三国を眺めよう！～

とき：7月26日（土） 9：30、（2回航行）
13：00集合

対象：小学3年生～中学生

※くわしくは学校配布のチラシにて



放課後子ども教室事業

夏休み子ども教室

三国子ども教室・三国東部子ども教室
三国木部子ども教室

3館合同でたくさんの夏休み子ども教室を予定しています。
習字教室やポスター教室、パン教室、流しそうめんなど！
くわしくは7月上旬、学校配布のチラシをご覧ください。



2025年 7月 コミュニティセンター内 行事予定

7月の休館日

20日(日)
21日(祝)



※6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	14・28	10:00～
日常に使える筆とペン	7・14・28	10:00～
粋彩倶楽部(水彩画)	7・28	10:00～
三国町合唱団	14	13:30～
三国町合唱団	7・28	19:30～
フクイ・アロハレイ・マウロア・カイ	28	14:00～ 19:30～



らくらくピアノ	8・22	9:30～
水仙ダンスクラブ	1・15	10:00～
三国ヨガクラブ	1・15・22・29	19:30～
わかると楽しいパソコンクラブ	8・22	10:00～
三国俳句会	15	13:00～
アートフラワー	8・22	13:00～
健康体操教室	8・22	13:00～
花ゆうゆう	22	19:30～
みくにみらい塾	1	19:30～



リメイク教室	2・16	9:30～
己書 福か笑る道場	9	9:00～
童謡マーレみくに	2・16	9:30～
オカリナサークル三国	2・16	9:30～
生花の会	9・23	13:00～
三国「秋」の会	9	13:00～
三国囲碁会	2・9・16・23・30	12:30～
湊風吟詩会	2・9・16・23	13:30～
三国番傘川柳会	9	13:00～
三国竹友会	9・23	13:00～
オハナフラカイマリーノ (初めてのフラダンス)	9・22	19:30～
三国節保存会	2・16	18:30～ 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	10・24	9:30～
関心流三国真砂吟詩会	3・10・17・24	10:00～
喜雅	3・10・17・24	9:30～
オハナフラカイマリーノ やさしいフラ・カヒコ	10・24	10:00～
三国短歌会	10	13:00～
ハンドメイド粋々	3・17	13:00～
3B体操シニア	3・10・17・24・31	13:30～
佳朋会	3・10・17・24	13:30～
アート教室	10・24	17:00～
三国ロク・フォト	10	19:00～
初香会(木曜)	10・24	20:00～
初香会子供教室	10・24	19:00～



シニアクックチャレンジャー	18	9:00～
己書 福か笑る道場	18	13:00～
パッチワークはな	4・18	10:00～
水仙ダンスクラブ	11・25	10:00～
生花なでしこの会	4・18	13:00～
初香会(金曜)	11・25	20:00～
初香会子供教室	11・25	19:00～



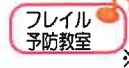
雅(琴・三絃)	12・26	9:30～
太極拳 快	5・12・19・26	13:30～
ジュニアコーラス Sora	19	15:30～
火の太鼓保存会	5・19	19:30～
大人のかるた	12・26	19:00～
ギター教室	5・19	10:00～



オハナフラカイマリーノ やさしいフラ・カヒコ	6・27	13:00～
---------------------------	------	--------



音楽体操いきいき教室(火)	1・15・29	9:30～
音楽体操いきいき教室(木)	3・17・31	13:30～



フレイル予防体操(水)	2・9・16・23・30	9:30～
-------------	--------------	-------

※音楽体操いきいき教室、フレイル予防の時刻は講座開始時刻となっています。

コミセン講座

通年講座「おじパン屋」	4(金)	14:00～
通年講座「親子DEパン教室」	26(土)	9:30～
1Day講座「キム先生の韓国麺」	19(土)	10:00～
三国子ども教室「のびーる」	7・14(月)	16:00～

男、本気でパンを焼く！ おじパン屋



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♡



食改さんの季節のごはん



コーヒーを極める！コーヒー教室

みくにみらい塾とまちづくり協議会が連携して6月8日に「錦・立田地散策」をしました。三国の支所がある低地はもともと湿地帯で今の丘になっているところが陸地だったとか、えげぜん鉄道三国神社駅の付近でヤマトシジミが獲れた貝塚があるなど新しい発見がありました。また錦地区は北潟の方に行く小牧道というのがあって、一部は味坂公園(三国高校の近く)にあった薬師堂との関係で薬師道とも呼ばれていたそうです。最後に立田地(立田団地付近)に行き、龍華園八十八ヶ所に行きました。今は駐車場がアスファルトになっているところが池だったということや八十八のお堂があったところ。今は蚊や蛇が出てくることがあるので、八十八ヶ所巡りはできませんでしたが、11月ごろに再度チャレンジしてみたいと考えています。いろいろな人のおかげでこの歴史散策ができたこと、また新たな発見があったこと感謝します。

★ たっちゃん ★

日々のこと

くわしたたちの日常