

公民館講座「金津の歴史と街歩き」

金津の歴史を学び、ガイドと市街の史跡を巡る講座を全6回シリーズで開催します。私たちの住むまちのおもしろさを再発見してみませんか。詳しくは、お問い合わせください。

定員 各講座 20人（1講座のみの参加も可能です）

申込み・問合せ 中央公民館 ☎ 73-2000 ✉ komin-chuo@city.awara.lg.jp



講座名	内容・場所	日時
第1回	座学講座 金津の歴史(1) 講師：長谷川 勲氏 仲士組創立の経緯、竹田川水運と北陸本線開業 会場：中央公民館	6月27日(日) 9時30分～11時30分
第2回	座学講座 金津の歴史(2) 講師：牧田 孝男氏 江戸期の宿場町坂ノ下界限、江戸時代の街中の様子 会場：中央公民館	7月25日(日) 9時30分～11時30分
第3回	座学講座 金津の歴史(3) 講師：吉村 幸夫氏 市姫神社と金津小学校建設 会場：中央公民館	8月29日(日) 9時30分～11時30分
第4回	駅前中心街の史跡巡り 講師：金津まちなかガイド イコッサ⇒金津神社⇒河濯神社⇒天王本陣⇒aキューブ ⇒仲士組創立記念碑・鬼瓦⇒竹田川河川公園⇒瓦工房⇒ 新富本陣⇒水口本陣⇒河戸⇒イコッサ	9月12日(日) 9時30分～11時30分 (雨天決行)
第5回	旧金津宿場町巡り 講師：金津まちなかガイド イコッサ⇒永臨寺⇒大鳥神社⇒総持寺⇒雨夜塚⇒ 八幡神社⇒願泉寺⇒笹岡藩医宅跡⇒竹田川⇒イコッサ	10月3日(日) 9時30分～11時30分 (雨天決行)
第6回	南金津巡り ～金津奉行所跡ほか～ 講師：金津まちなかガイド 市役所⇒妙隆寺⇒溝江城跡⇒金津地藏⇒金津奉行所⇒ 市姫橋(高札所跡)⇒河戸⇒永宮寺⇒新町本陣⇒市役所	11月3日(水・祝) 9時30分～11時30分 (雨天決行)

7月の老人福祉センター利用日

	入浴	利用地区
1木	○	
2金	○	波松
5月	×	クラブ活動(カラオケ・民謡)
6火	○	細呂木B
7水	○	金津
8木	○	
9金	○	坪江A・剣岳
12月	×	
13火	○	新郷
14水	×	
15木	×	
16金	○	坪江B
19月	×	クラブ活動(カラオケ・民謡)
20火	○	伊井
21水	○	
26月	×	
27火	○	吉崎・北湯・温泉・山方
28水	○	
29木	○	
30金	○	細呂木A

みんなで楽しく体を動かそう♪

おいでよ!! トリムクラブへ

第3回 定期教室の紹介

ヨガ教室については「マインドフルネス・ヨガ」、「骨盤コンディショニングヨガ」、「ベーシックヨガ」、「いきいきヨガ」があります。初めての人や体が硬い人でもリラックスして楽しめます。ヨガの要素を取り入れて体幹を強化し、姿勢を改善する体操教室として「マットで体操」、「からだコンディショニング」【優しいバレトン】、「初心者ピラティス」、「からだ調整ピラティス」などがあります。また、ステップ台を使った「楽しくステップ」やストレッチポールを使った「癒しのボディバランス」があり、エアロビクス教室では「セルフケア&伸び伸びエアロ」、「らくらく健康エアロ」があります。

さらに音楽をかけながら楽しく体操を行う「健康エクササイズ」、「すこやか体操」、ラテンをはじめ世界各国のアップビートなリズムに合わせて楽しく動く「ZUMBA」があります。夜の部の教室は「癒しのボディバランス」と「からだ調整ピラティス」のほか「少林寺拳法」や「スポーツチャンバラ」があります。

開催日や時間、場所などについては、ホームページをご覧ください。



▲ マットで体操

インストラクターから一言

いつまでも元気に、若々しく、健康的な生活を送るためには運動の習慣がとても大切です。「一人では運動できないな」、「何からしたらよいか分からない」そんな人はぜひ、トリムクラブにお越しください。お待ちしております!



インストラクターから一言

皆さん、体に不調や痛みはないですか。トリムクラブでは、さまざまなクラスがあり、運動経験が少ない人にもインストラクターが丁寧に教えます。地域の人とコミュニケーションをとりながら、楽しく健康寿命を延ばしましょう。



あわらトリムクラブ事務局(農業者トレーニングセンター内)

問合せ ☎ 0776-97-8840 ✉ rsh97372@nifty.com

ベビースタ

R3.5.1～5.31 届出順 <敬称略>

氏名	性別	お父さん	お母さん	行政区
ひなた 馬場陽和	男	宏了	惟	古
ちはや 高田千隼	男	裕也	野茅	馬場
ももな 梅垣百那	女	亮太	実穂	新
ゆうき 佐賀祐紀	男		千秋	旭
りゅうと 朝倉瑠叶	男	康行	由姫	清王
せいな 櫻井聖奈	女	大斗	ありさ	坂ノ下
あかり 竹山明莉	女	雄大	晴香	古



観光協会通信 HAPPY

あわら市観光協会から、旬のお知らせをお届けします。

Instagramで人気のある投稿を発表します!

あわら市観光協会から日々情報発信しているInstagramについて、日頃よりご覧いただきありがとうございます。現在、フォロワー数6,271人(5月14日時点)で、その中でも特に人気の投稿(2020年度版)をご紹介します。あわらの良さを再発見してみてください。

【スイーツ】



いちご狩り

▲ ふる一つ果ふえ

【風景】



アメリカカブ

▶ そば畑



InstagramとFacebookで情報発信中! フォローしてね!



▲ Instagram



▲ Facebook

問合せ・申込み (一社) あわら市観光協会 ☎ 78-6767 (平日 8時30分～17時)

「声の広報」をご希望の人は、あわら市社会福祉協議会(☎73-2253)へ

特定健康診査受診券自己負担金の訂正とお詫び

4月下旬に発送した受診券の65歳から69歳(昭和27年4月2日～昭和32年3月31日)までの人の自己負担金について誤りがありました。正しくは、500円です。お詫びして、訂正いたします。

※ 現在お持ちの受診券は、そのまま使用できます。

問合せ 市民課 保険年金G ☎ 73-8015

編集後記

まちかど graffiti にもありますが、なんとあわら市在住の桐明輝さんが東京五輪の代表に内定しました! 市から五輪選手が出るなんて、すごいことですよ。種目は、カヌースプリント女子のカナディアンペア。ちなみに今年は、北湯湖特設コースで高校総体のカヌースプリントも開催されます。今、大注目のカヌースプリント!! 皆さん、要チェックです!! (知)

6月は2年前にも描いた紫陽花を描き直してみました!

涼しげに泳いでいるのは私が、実際に自宅で飼っている熱帯魚たちです。それぞれ個性があって、わんぱくだったり、あくびをしたり、ぼけっとしたりとってもかわいいです。毎日眺めて癒されています。(なかもとゆう)



リサイクルバンク

《ゆずります》

金津中学校長袖の体操服(上着、サイズはXO)、碁盤、碁石

問合せ 生活環境課 ☎ 73-8017

広報紙だけじゃない! あわら情報はここからゲット!

マチイロ

スマホに「広報あわら」が毎月届く無料アプリ。



ねっと de あわら

市のHP上でイベントの様子やあわらの輝く人を動画で紹介。



あわら市 Facebook

リアルタイムなあわらの話題を楽しく更新中。



メール配信サービス

防災・就活支援・子育て・婚活・動画更新情報などを配信。



「あわ、あわら贅沢。」サイト

「あわら贅沢」な人・もの・ことを紹介。

