

本荘公民館だより

おかすが

第574号

お知らせ

●令和8年度定期教室のご案内

▶基礎化粧品づくり教室 **New** 若干余裕あり!

植物がもつ自然の力を活かし、ハーブ・アロマ・精油・植物オイル・鉱物素材を用いて、基礎化粧品を手作りする全11回の講座です。

と き:5月~11月までの第2・4(金)10:00~11:30

5月8日(金)開講 全11回

ところ:第1会議室

費 用:登録料2,500円、毎回材料代が別途必要

開講日は化粧水で200ml 1,900円

持ち物:筆記用具、費用

内 容:化粧水、ふき取り用化粧水、天然バーム(シアバターのクリーム)、クレンジング、クレイパック、デイクリーム、美容オイル、ハーブチンキローション、ハーブ洗顔石けん(クレイ)を予定しております。

定 員:14人(申込み先着順)



基礎化粧品づくり教室

※写真はイメージです。

▶ZUMBA教室(5年目)

残席わずか!!

軽快なラテンミュージックに合わせてエクササイズしませんか?未経験者・初心者も大歓迎です。

と き:5月~3月までの第1・3(金)10:00~11:00

5月15日(金)開講 全22回

ところ:大ホール

費 用:登録料5,000円

持ち物:水分、(あればヨガマット)、動きやすい服装、汗拭きタオル

定 員:15人(申込み先着順)



▶布花教室(5年目)

満席

白い布を染めて切り、形を整えて、菊(右写真)や芍薬などのアンティーク風のお花を作ります。

と き:5月~3月までの第2・4(火)9:30~11:30

5月12日(火)開講 全22回

ところ:第1会議室

定 員:9人(申込み受付終了)



●健康音楽体操のご案内

懐かしい歌謡曲に合わせて身体を動かします。楽しく健康づくりをしませんか?身体の状態に合わせて座ったままでも大丈夫です。途中出入りも自由なのでご都合に合わせて参加していただけます。

と き:第2・4木曜日13:30~15:00

ところ:第2会議室

費 用:**無料** (申込不要)

講 師:河野 雅樹(健康運動指導士)

三田 美由紀(保健師)

対 象:65歳以上のあわら市在住者

持ち物:水分、内ズック、(あれば)ヨガマット

内容:

①4/9 オリエンテーション

②4/23 介護予防の取り組みについての話

③5/14 バランスのとれた食事・低栄養の話

④5/28 認知症予防について①

⑤6/11 筋力アップの運動



●令和8年度 自主クラブ・一般定期利用 活動紹介

当館で定期的に活動している団体です。気になるクラブ・団体がございましたら、お気軽に公民館まで☺

	団体名	講師名	活動日時 (室の利用時間)	内 容
自主 クラブ	アートフラワー	金森 ちづゑ	第4(金) 13:00-16:00	布を染めたり切ったり、専用のコテアイロンをかけたりにして、花を作ります。講師がいないに指導しますので初心者でも大丈夫です。(1000円/年+材料費)
	オカリナサークル本荘	小林 康子	第2・4(水) 9:30-11:30	オカリナのきれいな音色で合奏を楽しみます。初心者でもていねいに指導します。一緒に軽やかなメロディを叶えませんか。(2000円/月)
	うぐいす会	—	毎(月) 13:00-16:00	カラオケ好きな人が集まって、カラオケを楽しんでいます。懐かしいメロディや最新曲まで好きな曲を歌いませんか。(500円/月)
	フレッシュ3B体操	江川 ヤエ子	第1・3(火) 13:30-14:30	ボールやベル、ベルターと呼ばれる3つの手具を使い、音楽に合わせて楽しく健康づくりを行う体操(500円/回)
	ゆるビクス	西田 優子	第1・3(木) 10:00-11:00	エアロビクスをゆるくした健康体操。インストラクターに合わせて身体を動かせば、肩こりがすっきり。運動不足の解消、健康維持に最適です。(1000円程度/月)
	皇風煎茶	—	第1・3(水) 13:30-15:30	皇風煎茶を楽しんでいます。煎茶の作法を学んだり、季節や年中行事に合わせた菓子や茶で風情を楽しみ、「和」の心を大事にしています。(5500円/年)
	裁る着る クロスリフォーム	—	第1・3(木) 13:30-15:30	着物をリメイクして洋服や小物を各自で製作しています。情報交換しながら着物リメイクを楽しんでいます。(1000円/年)
	手編み	佐々木 嘉江	第1・3(水) 13:00-16:00	各自編みたいもの(ネックウォーマー、カーディガン、セーターなど)を教わりながら編んでいます。(1500円/月+材料費)
	書道	山下 恭代	第3(金) 13:15-15:15	若越書道会の競書作品を書いたり、展示会の作品を書いたり、書道を楽しみながら学んでいます。(6000円/年)
楽しくパソコン	藤野 正昭	第2・4(水) 13:30-15:30	各自ノートパソコンを持参し、パソコンの使い方を楽しく学んでいます。(5000円/年)	
一般 定期 利用	楽らく貯筋体操	西川 恵子	第1・3(月) 9:30-10:30	シニア向け体操教室。筋力トレーニングを楽しくできるように工夫し、“100歳でも歩けるように！”を目指しています。(700円/回)
	大人バレエ	Remu	毎(水) 10:30-11:30	心とからだを整えるバレエが初めてののかたのための大人バレエです。楽しく体幹を鍛えながら、美しい立ち居振る舞いを身につけましょう。(4000円/4回)
	翠嵐太極拳同好会	橋本 良平	毎(木) 19:00-21:00	太極拳は中国発祥のゆっくりとした動きが特徴のスポーツです。老若男女問わず楽しめます。(2500円/月)
	絵手紙サークル	—	第3(木) 9:30-11:30	季節の絵手紙を楽しみながら描いています。(500円/年)

団体名	講師名	活動日時	内 容
和アート	水野 心々和	第3(木) 9:00-12:00	さまざまな季節の絵と筆文字を融合した筆遊びの教室です。昨年まで定期教室でした。(2600円/月、年会費1000円)
極真会館 今城道場	今城 真治	毎(月) 18:00-20:00	礼儀や礼節を重んじる心を大切にしています。少年少女、一般、シニア向け極真空手教室です。(子ども3000円、大人3500円/月、その他消耗品数百円)
若越書道会 玄恭会	山下 恭代	毎(火) 17:00-18:00	小・中学生、一般に書道を教えています。きれいな字を身につけましょう。(子ども3000円、大人5000円/月4回)
SPORT×RYOKU LAB	藤井 あゆ美	毎(木) 16:30-17:30	スポーツを通して「心・技・体」を育てる小学生向けの体操教室です。リズムジャンプや体幹・バランストレーニングなどの運動と、ミニ講座で「考えて動く力」や「自分を知る力」を養います。(6000円/7回、年会費2000円)
あわら市かるた協会	土田 雅	毎(水)19:30-21:15 毎(土)18:00-21:15	こどもから大人まで競技かるた(百人一首)をしています。(無料)
ゲンキッズステーション AAA	長田 康秀	毎(水)ASOVIVA 19:00- 毎(水)ATHLETE 20:10-	小中学生が対象の運動教室。遊びの中に身体の土台作りの運動プログラムを取り入れ身体を動かす楽しさを全身で感じるよう目指しています。ASOVIVA2000円、ATHLETE4800円/月)

募集を停止している団体もあります。一度公民館までお問合せください。

活動報告

●令和7年度 本荘公民館利用人数
定期利用団体が増えたので自主クラブ一般定期利用が昨年度より377人増えました。また、選挙が4回あったのでその他の人数が1254人増えました。

●単発講座「おうちでマクロビ料理教室」
(3月17日)
齋藤晃子さんを講師にお招きし、おうちでできるマクロビ料理を教わりました。今回は齋藤さんが昨年未まで営まれていたマクロビカフェ「ことこと」での大人気メニューだった大豆ミートのハンバーグなど計4品を教わりました。

種 別	人 数
自主クラブ・一般定期利用	7,048
定期教室	744
単発講座	177
その他	2,785
本荘ふるさとまつり	729
新春豆まき祭	200
その他(選挙)	1,856
一般利用	1,357
合 計	12,111



背景写真は定期教室布花教室の作品(クローバー、マーガレット、ラベンダー、ピオラ)のリースの写真です

●芦原図書館貸出図書のご案内

当館には、芦原図書館の移動貸出図書があります。小説はもちろん、ハンドメイド、お料理など、あなたの興味のある本が身近で見つかるかもしれません。貸出期間は14日間で、どなたでもご利用いただけます。貸し出し希望の方は必ず事務所までお声がけください。なお、毎月下旬に本の入れ替えを行っています。

3月下旬に配本された本の一部

おむすび上・下／根本 ノンジ
アラート／真山 仁
サバイブ！／岩井 圭也
366日／福田 果歩
ザ・エッセイ万博／万城目 学
新・教場2／長岡 弘樹
本でした／又吉 直樹
ランチの時間／益田 ミリ
9月1日の朝へ／椰月 美智子

給食の先生がつくる家族に愛されごはん／aoi
自然菜園で育てる健康野菜／新田 穂高
神秘的で美しい花図鑑／山田 隆彦
『自分に似合うメイク』の方程式、教えます！／長井 かおり
一生使える若返りリンパケア／木村 友泉
夫にキレル私をとめられない／いくた はな
安田明夏のとってもやさしい囲碁入門
40代、50代からの痛みと不調を自分で治す本
暮らし充実！60代からの時間割
▶このほか、児童書もあります。



●乾電池・蛍光灯等の分別収集について

当館駐車場にある電池回収ボックスには、ボタン電池、充電式電池は入れないでください。

▶コイン電池



テープで
絶縁して

当館駐車場
電池回収ボックスへ

▶ボタン電池



テープで
絶縁して

電気店に設置してある
ボタン電池回収ボックスへ
※コメリ芦原店、ヤマキシ金津店、ダイデンなど

▶小型充電式電池

電気店などに置いてある「リサイクルBOX」へ。

※エーデン、サカノデンキなど



本荘駐在所だより



日頃から、警察活動へのご理解、ご協力をいただきありがとうございます。本年度も変わらず本荘駐在所にて勤務することになりました。

佐藤 倅太(さとう こうた)と申します。

精一杯頑張っておりますので、よろしくお願いたします。

～春の交通安全県民運動について～

4月6日から15日までは「春の交通安全県民運動」期間となっています。また、同期間中である10日は「交通事故死ゼロを目指す日」としています。年度初めということもあり、車の運転や道に不慣れな方がいるかもしれません。

車を運転する際は、皆さんが安全運転を心掛け、交通事故・違反防止に努めていきましょう。

あわら警察署:0776-73-0110 本荘駐在所 佐藤 倅太

●最新情報はこちらから

▶公民館について ▶あわら市について



●編集後記

今年も金津創作の森美術館にて5月9日(土)10日(日)に“森のアートマーケット2026”が開催される予定です。毎年、県内のみならず隣県や全国からさまざまなクラフト作家が出店され、私も楽しみのイベントの1つです。今年はどうなクラフトやアートに出会えるのかワクワク。ぜひ、みなさんもお来場ください。チラシは当館にも月末頃届く予定です!(敬)

●第575号は6月15日発行予定
おかすがは年6回不定期発行です。

発行元

あわら市本荘公民館

あわら市中番下番入会地1-5

TEL 0776-78-5874 FAX 0776-78-5873

メール komin-honjyo@city.awara.lg.jp

