

# おかすが

第562号



## お知らせ

### ●【重要】おかすが発行回数について

市の施策により、今年度から公民館だより「おかすが」の発行回数を毎月発行から年6回不定期発行へ変更になりました。これに伴い、誌面内容も変更しております。何卒、ご理解のほどよろしくお願い申し上げます。公民館の最新情報は公式Instagram また、あわら市の公式LINEでもお知らせしていく予定です。(P4に記載)

5 / 15

単発講座  
WED  
10:00~11:30

## チェコビーズの色を選んで作る ブレスレットWS



たくさんのビーズの中から好きな色を使ってブレスレットを作ります。  
講師 大栄ひとみさん (ぱびる店主)  
材料代 2,500YEN 定員 8人(申込み先着順)



申込みはこちら



4/22mon 12:30start

## 単発講座 くにご飯+プチ食体学セミナー

### 食を見つめる2時間

私たちの今ある命は すべて食べたもので  
昨日から今日、今日から明日へと繋がっている。  
何を口にしたのか？

そしてその口にした食べ物がきちんと健康維持に繋がっているのか？  
講師Instagramより

6 / 4  
Tue  
10:00-  
12:00

定員 12人(申込み先着順)

材料費 2,000円

持ち物 エプロン、手拭きタオル、  
筆記用具、メモ

内容 食と体はつながっている。ご自身の経験を元になにをどう食べるかをぐぐっと凝縮してお伝えする”プチ食体学セミナー”と、じゃあどう調理するのかの調理実習を行います。調理したものは試食していただきます。持ち帰りはできません。レシピのお渡しはありませんので、ご自身で控えてください。

講師 小林訓子さん

結婚2年目でご主人が癌になったことをきっかけに食について独学で学ぶ中で実感したことをみなさんに知っていただくために活動中。野菜嫌いな子どもが進んで食べてくれる方法、化学調味料はもちろん、惣菜などを使わず、家族の食事は自分が守る！詳しくはInstagramから



申込みは▼



4/23(火)12:30受付開始

▶単発講座のお知らせは4ページにもあります!



## ●令和6年度定期教室

5月開講の定期教室をご案内します。この春から始めてみませんか。お気軽に公民館までお問合せください。4月30日(金)の時点でお申込みが4人以下の場合には、その教室は開講されません。(複数の教室への申込可)

●定期教室の申込みはこちらから→



### ▶布花教室(3年目)

白い布を染めたり切ったりして草花を作る布花教室。来年度はクローバーのリース、マーガレット、スズランなどを作ります。

日 時:第2・4火曜日9:30~11:30(全22回)初回5月14日(火)  
 講 師:田中 咲子さん(marumero mashulo)  
 登録料:5,000円(全22回分)※初回に集金します  
 材料費:別途必要(昨年度は毎回1000円程度必要でした)  
 定 員:10人(申込先着順)  
 持ち物:布花用ハサミ、ニッパー、まち針、鉛筆、カットしたパーツを持ち帰る空き箱  
 その他:初回に、専用ボンド、はさみ、ニッパー(3点で5,000円程度)の購入が必要です。



### ▶ZUMBA教室(3年目)

ラテンミュージックに合わせてエクササイズをしませんか?未経験者、初心者大歓迎です♪

日 時:第1・3金曜日10:00~11:00(全22回)初回5月17日(金)  
 講 師:西田 優子さん  
 登録料:5,000円(全22回分)※初回に集金します  
 定 員:15人(申込先着順)  
 持ち物:水分、内ズック、(あれば)ヨガマット(クールダウンに使用)



### ▶和アート教室(4年目)

さまざまな季節の絵と筆文字とを融合した筆遊びの教室です。初心者大歓迎のクラスです😊

日 時:第3木曜日10:00~11:30(全11回)初回5月16日(木)  
 講 師:水野 心々和さん(和アート協会認定講師)  
 登録料:2,500円(全11回分)※初回に集金します  
 教材費:毎回1,500円必要  
 定 員:10人(申込先着順)  
 持ち物:顔彩24色、筆、毛氈、水入れなど(初回のみ有料レンタル可能です。申込時に必ず伝えてください)

## ●カラオケちょっこし体操

懐メロやラジオ体操などのカラオケを聴きながら身体を動かす体操教室です。楽しく健康づくりをしませんか?ゴムバンドを使った体操や、ヨガマットを使ったストレッチ、頭と指の体操などを行っています。のびやかに身体を動かしましょう!

日 時:第2・4金曜日9:30~11:00(全22回)  
 講 師:滝口 文子さん(健康運動指導士)、三田 美由紀さん(保健師)、管理栄養士(年2回)  
 費用:無料  
 対象:65歳以上のあわら市内在住者  
 持ち物:水分、内ズック、(あれば)ヨガマット  
 内 容:4月12日 オリエンテーション、楽しく歌って体操  
           26日 楽しく食べよう!低栄養予防の話、歌って体操(管理栄養士の話)  
           5月10日 介護予防の取り組みについての話、歌って体操  
           24日 バランスのとれた食事のお話、歌って体操(管理栄養士の話)



●自主クラブ・一般定期利用団体(4月1日時点で募集している団体のみ掲載)

教室名 (自):自主クラブ、(一):一般定期利用 講師(敬称略)	活動日	時間	内容
フレッシュ3B体操クラブ(自) 江川 ヤエ子	第1・3火曜	14:00~15:00	シニア向け3B体操 1回500円
ゆるビクス体操クラブ(自) 西田 優子	第1・3木曜	10:00~11:00	体操 5ヶ月5000円(全10回分)
楽しく貯筋体操(一) 西川 恵子	第1・3月曜	9:30~10:15	シニア向け体操 1回700円
ダンシングハート(一) 高橋 和美	第2・4金曜	19:30~20:30	働く世代の3B体操。1回600円程度。
ピラティス(一) 姉崎 千絵美	第1・3火曜	10:00~11:00	4回2000円。要申込
ゲンキッズステーションAAA(自) 長田 康秀	毎週水曜	ASOVIVA19:00~ ATHLETE20:10~	子ども対象運動教室。遊んで育てる 運動神経。
極真会館 今城道場(一) 今城 真治	毎週月曜	18:00~20:00	おむつがとれた子ども~シニアまで。
手編みクラブ(自) 佐々木 嘉江	第1・3水曜	13:30~15:30	それぞれ編みたいものを教わって編 みます。初心者も大歓迎。 2ヶ月3000円
皇風煎茶クラブ(自) —	第1・3水曜	13:30~15:30	皇風煎茶禮式の茶を楽しんでいます。
書道クラブ(自) 山下 恭代	第3金曜	13:30~15:00	若越書道会の課題を練習したり、各 自習いたい書を学んでいます。
絵手紙サークル(自) —	第2木曜	9:30~11:30	絵手紙を楽しんでいます。
アートフラワー(自) 金森 ちづる	第4金曜	13:30~15:30	布を染めて花を作ります。初心者大 歓迎。
オカリナサークル(自) 小林 康子	第2・4水曜	9:30~11:30	オカリナを練習します。 2000円ほど/月
裁る着るクロスリフォーム(自) —	第1・3木曜	13:30~15:30	着物をリメイクして洋服作りを楽しん でいます。
カラオケ同好会(自) —	毎週月曜	13:30~15:30	カラオケを楽しんでいます。 500円/月
楽しくパソコン(自) 藤野 正昭	第2・4水曜	13:30~15:30	パソコンを生活で使えることを目指 してEXCELやWord等を学ぶ。 年間5000円
フラワーアレンジクラブ(自) 川崎 美穂	第1水曜	9:30~10:30 19:30~20:30 (朝夜どちらかに参加)	1回1000円のマテリアル費で季節のフラ ワーアレンジを学ぶ。ほかに受講料 等として年間5500円
あわら市かるた協会(自) 土田 雅	毎週水曜 毎週土曜	19:30~21:00 18:00~21:00	競技かるたをしませんか?無料
若越書道会 玄恭会(一) 山下 恭代	毎週火曜	17:00~18:00	こども園児~一般向け書道教室。学 校や仕事が終わってから学びましょ う。

●上記クラブ・団体の見学などについて

- 見学をご希望の方は、公民館までお問い合わせください。
- 開催日は都合により変更する場合があります。

●新規自主クラブ登録について

お友達と活動を始めたいと思っている方、ご相談ください。公民館はあわら市在住か在勤者が5人以上で自主クラブ登録をすると使用料が半額になります。

上番の伊藤さんが玄関に多肉植物と鉢花を持ってきてくださいました。いつもありがとうございます。





## 単発講座 スパイスブレンド講座

8種のスパイスを体調や好みに合わせてブレンドしましょう！  
ブレンドしたスパイスは持ち帰って、ご自宅でお召し上がりください。

**6/24 MON 10:00 - 11:00**

講師 稲葉 美智子さん

材料費 **¥1800-**(約20皿分)

定員 16人(申込み先着順)

※スパイスの写真はイメージです。講座内容ではありません。



### 令和5年度 本荘公民館利用人数

種別	人数	R4年比
自主クラブ	6,150	662
定期教室	731	71
単発講座	231	-46
その他	1,071	484
音楽のつどい	220	
本荘ふるさとまつり	500	
新春豆まき祭	110	
その他	241	
一般利用	1,519	-503
合計	9,702	+668

### 地区の桜だより



←新郷小学校



←本荘ゲートボール場



←仏徳寺・上番



←春日神社(公民館横)



### 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3月21日にあわら警察署本荘駐在所に赴任してきました。

佐藤 倅太(さとう こうた)と申します。

あわらの地での勤務、また駐在所での勤務も初めてで、不慣れな部分が多々ありますが、日々全力で仕事に励んでいきますので、皆さんよろしくをお願いします。

#### ○交通事故防止について

今年に入り、交通死亡事故が5件発生しています。4/1現在

数字上は、前年比±0ですが、3月中に発生が相次ぎ、「交通死亡事故多発警報」が発令されました。

年度初めは通勤・通学等、新生活が始まる季節でもあり、道に不慣れな方が多いことから、外出の際は「**防衛運転**」「**予測運転**」を徹底し、事故ゼロを目指していきましょう。

あわら警察署:0776-73-0110 本荘駐在所 佐藤 倅太

### 最新情報はここから

▶公民館について

▶あわら市について



### 編集後記

おかすがの発行が年6回になったので、単発講座の案内を誌面に掲載するべく、例年より早く企画し何とか掲載しました。次号では夏や初秋の講座を案内できるよう企画します。▽今年も5月11日(土)12日(日)に金津創作の森美術館で森のアートマーケットが開催予定です。当館で定期教室や単発講座をお願いした講師も出店予定です。ぜひ、お出かけしてみてください(敬)

### 第563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



QRコードは(株)デンソーウェブの登録商標です。