

公民館だより

発行 吉崎公民館

福井県あわら市吉崎 8-34

郵便番号 922-0679

電話 0776(75)1205

komin-yoshizaki@city.awara.lg.jp

題字：前衛書家「吉川 壽一」先生

さぎ草植替え講座

3月16日(木)、浅野忠義先生をお迎えして「さぎ草」の植替え講座を行いました。冒頭、語呂の同じ「詐欺」や最近増えている強盗への注意を交えて、さぎ草の植替え時期や土、水遣り、肥料、病虫害への注意、球根を増やすための花後の管理(花がらを摘む、水遣りをする)などについて、楽しく講義いただきました。

植替え作業自体は難しくなく、材料なども全て準備いただいております。赤玉土と鹿沼土を混ぜて上に球根を並べた後、若干の覆土をし、水持ちの良いように水苔(アルゼンチン産とのこと!)を被せて完成となりました。既に芽を出している球根も多かったのですが、芽を折らないように注意して植えていきました。(一度折ってしまうともう生えてこないそうです。)

昨年夏には多くの皆さんのお宅で可愛い花を咲かせていただきましたが、今年も丹精込めて育てていただき、吉崎のあちらこちらでさぎ草が見られると良いですね。



御山掃除と県道空き缶拾い

4月2日(日)、地区の奉仕作業として、御山の掃除と県道29号線の空き缶・ゴミ拾いが行われました。今年は桜も満開を迎えており、花びらが舞い散る気持ちの良い春風を感じながら作業が行われました。

県道では不心得な方が投げ捨てた空き缶やゴミが大量に集められ、残念な気分になりましたが、蓮如忌や道の駅開業に向けて、訪れる方々をお迎えする準備ができました。





令和5年度 定期教室 受講生募集中！

新年度の定期教室受講生を募集中です。5月よりの開講となります。

◇申込み締切 4月28日(金)

◇お問合せ・お申込みは、吉崎公民館まで Tel. 75-1205

ペン字教室

行書のお手本を練習し、清書を提出して上の級を目指します。

・月2回 第2・4木曜日 19:30～

・年間受講料 ¥5,000

別途教本代と教材費必要



フラワーアレンジメント教室

生花のアレンジメントに加えて、プリザーブドフラワーも教えていただけます。

・年6回 第4土曜日 10:00～

・年間受講料 ¥1,250

別途材料費必要



令和5年度 自主クラブのご紹介

下記の自主クラブが楽しく活動されています。ご興味をお持ちの方はお問い合わせください。

自主クラブ名	開催日	時間
にこにこマージャンクラブ	毎週月曜日	午前 9:30-12:00
3 B体操	第1・3水曜日	午前 10:00-11:30
民謡クラブ	第2・4水曜日	午後 1:30-3:00
ヨガ教室	毎週水曜日	午後 8:30-9:30

より良い睡眠で健康に！

3月19日(日)、女性委員会総会の開催に際し、「くらしに役立つ睡眠と健康の知恵袋」と題して講演がありました。明治安田生命保険相互会社が社会貢献を目的に行っている活動の一環で、大聖寺営業所の木村所長が講師としてお話してくださいました。

統計上、60歳代や70歳以上の方々は、3割前後の方が夜間に目が覚める、2割の方が起きようと思う時間より早く目が覚めるという悩みをお持ちとのこと。いくらでも寝られた若い時と比べれば、基礎代謝も低くなって、また、日中の活動量も減少しているので、必要な睡眠時間は短くなっているそうです。

睡眠の悩みをお持ちでない方も、若い世代の方々にとっても、睡眠は心身の休養、健康維持のために大切な時間ですので、睡眠について学び、良い睡眠がとれる環境作りを工夫してみたいかがでしょう。



- <例>・体内時計のリズムを整える ⇒ 起床後朝日にあたる 夕食-朝食間を10時間以上とる
 ・寝付きやすい深部体温に導く ⇒ 就寝2時間前の入浴や夕方の運動で体温を高→低
 ・快適な睡眠環境を作る ⇒ 明るさを調整(照明・カーテン)、音楽・香りでリラックス

4月後半の吉崎はイベントが盛りだくさん！

心地よい春の陽気の中、楽しい行事がいろいろと開催されます。
ぜひ足をお運びください。

◇**自然と生き物たち写真展** 越前加賀県境の館にて、恒例の写真展が開催されます。北潟湖を初め近隣の自然風景や野鳥・小動物などを被写体に、素晴らしい一瞬を捉えた写真が並びます。入館料無料。

開催日時： 4月19日(水)～5月15日(月) 9時～17時

(但し火曜日は休館) お気軽にお越しください。

◇**道の駅「蓮如の里あわら」** 待望の開業。4月22日(土)盛大に開業イベントが実施されます。地区の暮らしにも便利さと潤いが期待されます。



Gobou 市の賑わい(令和元年)

◇**蓮如忌** 本山から徒歩7日間かけての御影道中御下向が復活(23日夜到着)、ようやく従来に近い形で実施されます。

◇**Gobou市** 4年ぶりに復活開催されます。4月29日(土)30日(日)両日の10時～17時、寺町通りに生活雑貨や手工芸品、骨董品などのお店が軒を連ねます。



行事予定

4月25日(火) 13:30～ 健康音楽体操

5月23日(火) 13:30～ 健康音楽体操

新年度も楽しく体操をして
心身の健康を保ちましょう！



4～5月 教室・クラブ・行事 予定表						
日	月	火	水	木	金	土
4/23	24	25	26	27	28	29
御影道中御下向	9:30 マージャンクラブ	13:30 健康音楽体操	20:30 ヨガ教室			昭和の日・休館 Gobou 市
30	5/1	2	3	4	5	6
Gobou 市	9:30 マージャンクラブ	御影道中御上洛	憲法記念日・休館	みどりの日・休館	こどもの日・休館	
7	8	9	10	11	12	13
	9:30 マージャンクラブ		13:30 民謡クラブ 20:30 ヨガ教室	19:30 ペン字教室		
14	15	16	17	18	19	20
	9:30 マージャンクラブ		10:00 3B体操 20:30 ヨガ教室			
21	22	23	24	25	26	27
休館	9:30 マージャンクラブ	13:30 健康音楽体操	13:30 民謡クラブ 20:30 ヨガ教室	19:30 ペン字教室		10:00 フラワーアレンジ
28	29	30	31			
			10:00 3B体操 20:30 ヨガ教室			

黒文字は定期教室・自主クラブ、青文字はその他の行事です。予定は変更されることがあります。
会議目的の貸館は原則掲載しておりません。

吉崎公民館【公式】Instagramでも情報発信していますので、ぜひご覧ください。
ご意見ご要望がございましたら、公民館宛メールや書面などにてご連絡ください。
掲載したい記事やイベント情報(予定や記録)がございましたらお知らせください。

あわら市内でオレオレ詐欺被害発生！！

これが
詐欺の
手口だ！！



医療機関を名乗り、「息子さんが喉の病気で病院にいる」、「声が変わるかもしれない」と電話があった後、息子を名乗る者から、「お金を今日中に支払わなければならない」との電話があり、自宅を訪れた会社の同僚を名乗る者に多額の現金をだまし取られる被害が発生！！

実際に
ありました

その他にも、あわら市内において、市役所職員や民生委員を名乗り、「一人暮らしですか」、「夜間の犯罪が多いので気を付けてください」等と言って、家族構成等の個人情報聞き出そうとする不審電話が多数確認されています。



被害に遭わないために



- ◎在宅中でも留守番電話に設定する
 - ◎お金の話になったら一旦電話を切る
 - ◎在宅中でも施錠をしっかりとる
- 等を徹底してください。

また、このような電話があった場合には、警察に相談してください。