

公民館だより

題字：前衛書家「吉川壽一」先生

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

単発講座『筋トレ教室』開催

5月21日(木)吉崎公民館で、金房昭子先生を講師にお招きして「筋トレ教室」を開催しました。ストレッチから始まり、①太もも、②大胸筋、③背中、④腕、⑤肩、⑥腹筋、と各部位のトレーニングを行いました。いずれも、(1)姿勢が大事、(2)動きに勢いをつけないこと、(3)使っている筋肉を意識すること、がポイントで自分で自分の体をコントロールが大事とのことでした。皆さん、次の日には筋肉痛になっていたようですが、自宅でも簡単に行える内容ですので、皆さんもやってみてください。※具体的なやり方は公民館にまとめたペーパーもありますので興味のある方は申し出てください。

種目	部位	実施模様
①スクワット ※3つの関節(股関節・膝・足首)の動きからできている	太もも	
②ベンチプレス風 ・タオルを両手で引っ張りながら、又はダンベルを持ちながら	大胸筋	
③バックエクステンション & ゲット・モニング	背中	
④-1キックバック	上腕三頭筋	
④-2バックアップ	上腕二頭筋	
⑤-1片手サテレバ	肩	
⑤-2片手サテレバ	肩	
⑥プランク ※メニューの最初に行くと疲労が大きいので最後	腹筋(コア)	

定期教室『フラワーデザイン教室』開始

5月23日(土)吉崎公民館で、今年度新規に開講した「フラワーデザイン」教室を開催しました。今回は、6種類以上の花(クレマチス、アガパンサス、スチールグラス、スプレーバラ、アスチルバ、かすみ草、など)を使ってアレンジメントを行いました。種類も豊富でしたが、可愛らしい出来上がり皆さん大変満足されてました(^_^)



ボウリングゲームでリフレッシュ

【サロンのびのび：吉崎福祉委員会】

5月26日（火）吉崎公民館で、『サロンのびのび』が開催され任天堂スイッチを使ってボウリングゲームを行いました。皆さん、最初は使い慣れないこともあり戸惑っていましたが、社会福祉協議会のスタッフの方の丁寧な指導もあり、2回目以降は要領をつかんでストライクも出て歓声も上がりました。皆さん楽しいゲームにチャレンジして生き生きしてました(^_^) これからも健康第一で!!

【社会福祉協議会スタッフからの概要説明】



【社会福祉協議会スタッフからの使い方個人指導】



【ゲーム開始、上手にピンを倒してます!】



【おっと、最後のピン、倒れるか!?遂にストライク!!ばんざーい



定期教室『男の料理教室』開催

6月6日（土）吉崎公民館で、今年度最初の「男の料理教室」が開催されました。

今回は昨年12月に講師の西田先生が全漁連主催の『全国シーフード料理コンクール』に出場して『日本放送協会会長賞』を受賞された料理『ギューギュッと旨イカ握り』と『橋立甘エビのごちそう汁』をつくりました。

具が大きすぎておにぎりが崩れそうになったり、盛り付けなど、先生のお手本通りとはいきませんでした。が、全国大会レベルの料理と味に皆さん大変満足され、『旨いうまい!』との声がとんでいました(^_^)



【先生とさかなくんとの記念撮影】



日本放送協会会長賞

ギューギュッと旨イカ握り
橋立甘エビのごちそう汁

西田 郁さん
石川県

主な魚介藻類

ヤリイカ、アマエビ、
ワカメ

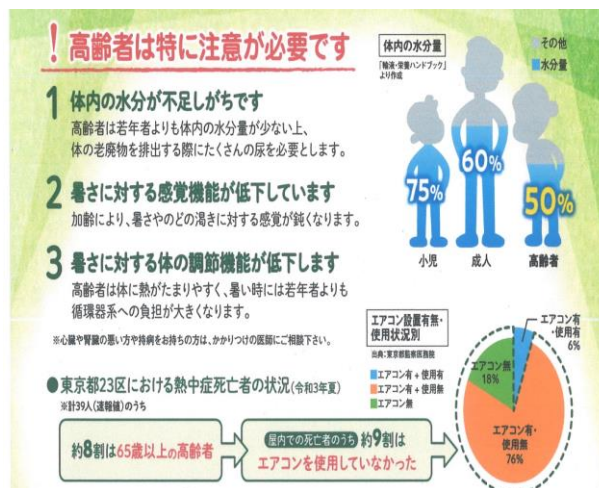


クーリングシェルター利用のご案内 (熱中症に注意!!)

今年度もあわら市が暑熱避難施設（クーリングシェルター）として市内27カ所を指定しました。吉崎地域においては『吉崎公民館：談話室』『吉崎郵便局：ロビー』『蓮如の里あわら：休憩場所』が指定されています。これから本格的な夏場を迎えます。区民の皆様もこれら施設の近くで体調がおかしくなった際や自宅での冷房機器の故障などにより緊急避難が必要な場合はご利用下さい。

熱中症の危険性が高い日には、『熱中症警戒アラート発表時の予防行動（環境省・気象庁）』を参照し、くれぐれも無理せず不要不急の外出を避けるなど体調管理に努めてください。※詳細は、環境省・気象庁のHPを参照くださいませ。

【厚生労働省HP一部抜粋】 →



今後の予定など

●6月23日(火) 13:30~「健康音楽体操」 ●7月15日(水) 10:00~慰霊祭(御山)

6月 教室・クラブ・行事 予定表						
日	月	火	水	木	金	土
14	15	16	17	18	19	20
	9:30 マージャンクラブ		10:00 3 B体操 20:30 ヨガ教室			
21	22	23	24	25	26	27
休館日	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	20:00 実用筆教室		14:00 777-デザイン
28	29	30				

7月 教室・クラブ・行事 予定表						
日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
			10:00 3 B体操 20:30 ヨガ教室			
5	6	7	8	9	10	11
	9:30 マージャンクラブ		13:30 民謡クラブ 20:30 ヨガ教室	20:00 実用筆教室		16:00 男の料理教室
12	13	14	15	16	17	18
	9:30 マージャンクラブ		慰霊祭 10:00 3 B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。



吉崎駐在所だより 6月号

あわら警察署(代表) 0776-73-0110



福井県警察職員(警察官A区分)採用案内について

採用区分:警察官A区分

(平成3年4月2日以降に生まれた者で、大学等を卒業した者または令和9年3月31日までに卒業見込みの者)

受付期間:令和8年5月22日(金)から6月18日(木)まで

一次試験:令和8年7月12日(日)

申込期限が迫っています。採用試験を受けようか悩んでいる方は、吉崎駐在所またはあわら警察署までご連絡下さい。



沿岸警備にご協力ください!

福井県警察では、沿岸部における密入国やテロの未然防止に向けて福井県沿岸警備協力会をはじめとする関係団体と連携しながら、不審者・不審船の発見活動などの沿岸警戒を強化しています。



密航・テロを防止するには皆さんの協力が必要です。
 ○怪しい人(深夜、海岸付近を徘徊する者等)
 ○怪しい船(無灯火で航行、停泊している船等)
 ○怪しい車(深夜、人目を避けるように駐車しているレンタカー、貨物車等)



を発見した場合の110番通報
 ○沿岸部に居住の皆様は、密航・テロを含む犯罪の抑止・検挙のため、防犯カメラの設置促進にご協力をお願いします。