

待ちに待った 春です！

芽吹きはじめた芝生のコースで グラウンドゴルフを楽しみましょう！

第5回館長杯争奪グラウンドゴルフ大会

参加者募集中

- ・日 時 4月27日(日)9時30分～
(受付：9時～)
- ・場 所 公民館グラウンドゴルフコース
(3コース24ホール)
- ・定 員 先着50名程度
- ・参加費 無料
- ・申込方法 電話・FAX・Eメールで事務室へ
- ・受付期間 4月22日(火)まで



(第4回大会(11/26)の様様)

常設グラウンドゴルフコースを再開しました！



長かった降雪期閉鎖を終え、3月22日(土)から公民館の常設グラウンドゴルフコース(2コース16ホール)を再開します。芝刈りロボットも先日からフル稼働してコース整備中。

いつでも(休館日も閉館時間も利用可)、だれでも(北地区以外の方も)無料でプレーしていただけます。クラブやボールも無料でお貸しします。どうぞ、お気軽にご利用ください。

ボールプールに ボールがいっぱいになったよ！

キッズルームにあるボールプールのボールを新しくしました！
カラフルに、あふれんばかりにたくさんになりました！
ぜひ、遊びに来てくださいね！



ふでやま

2025年3月21日発行

北西郷公民館だより
第93号

～集まろう・学ぼう・楽しもう～

編集・発行 北西郷公民館事務室 〒919-1125 美浜町笹田15-1 TEL 32-0317 FAX 32-3317

ふでやま講座
第20弾

北前船は 一攫千金を得られる 日本版『アメリカンドリーム』 ふるさと歴史再発見講座

2月22日(土) 美浜町歴史文化館との共催で「ふるさと歴史再発見講座～日本遺産『北前船ストーリー』と地域の活性化・事例紹介」を開講しました。

あいにくの雪模様となりましたが、地元の方をはじめ、町外の方も交え、68名が参加。早瀬の子供歌舞伎・水無月祭をはじめ、集落の町並み・日吉神社の常夜灯・港町の区割り(寺町・宮子町等)など、北前船と関係していることを知りました。

また、講師の北前船交流拡大機構上席研究員の中野秀治氏からは、北前船が何を運び、どのように日本の歴史に貢献したかや、日本遺産の認定地域で進行する様々なまちづくりの取り組み事例などが、わかりやすく紹介、解説されました。

今回の認定を契機として地域一丸となって、歴史を活かしたまちづくりに取り組むなど、北前船で栄えていた頃のように、賑やかな町になるといいですね。



(中野秀治講師)



(船絵馬 久々子)



(船主集落の町並み 早瀬)
(美浜町 北前船パンフレットより 転用)

ふでやま講座
第18弾

♥ 難しいけど 楽しかった ♥ 簡単！和菓子づくり



2月16日(日) 中西製菓の中西正嗣さんを講師に迎え、はじめての「簡単！和菓子づくり」講座を開講しました。

親子参加を含めて9名の受講生は、講師が作られるのを見せてもらい、練り切り細工(菊の花・梅の花)に初挑戦。練習用の練り切りをこねて、菊の花を形づくり、三角べらを使い花びらの模様をつけていきました。

簡単のように見えたが、思うような角度、深さ、均等さにならず、何度も練習。本番では色のついた餡の重ね具合、伸ばし方で、唯一無二の色合いになり、とても可愛い菊の花と梅の花を咲かす事ができましたよ！



令和7年度 ふでやま講座① (浜さんカード対象事業)

南西郷・北西郷公民館共催 グラウンドゴルフ教室

気軽にプレイできるグラウンドゴルフで
暖かな春の陽射しを楽しみましょう



初心者大歓迎！ 基本(ルール・プレイ)から丁寧にお教えします

- ・ 日 時 4月19日(土) 9時～
雨天の場合は26日(土)に延期します
- ・ 場 所 西郷健康ひろば「グラウンドゴルフ場」
- ・ 定 員 20名
- ・ 講 師 美浜町グラウンドゴルフ協会
- ・ 参加費 無料
- ・ 持ち物 飲み物・運動できる服装でお越しください
※クラブ、ボールは公民館で用意します
- ・ 申込方法 電話・FAX・Eメールでお申込みください
- ・ 受付期間 **4月4日(金)まで**

各講座の申込み・お問い合わせは

美浜町北西郷公民館 Tel 32-0317 Fax 32-3317

Eメール kita-k@kl.mmnet-ai.ne.jp

フレイル予防 体操はゆっくりして、効き目あり

ふでやま講座
第19弾

健 康 教 室

～上手な医療のかかり方～



2月20日(木) 健康福祉課との共催で、木村病院の木村知行医師、稲木作業療法士、高島理学療法士を講師に迎え、健康教室を開講しました。

要介護状態にならないために、介護予防(要介護状態の発生を遅らせること、要介護状態にあっても、その悪化をできる限り防ぐこと)が大切だと教わりました。

また、フレイル(虚弱、筋力や活動が低下)にならないために、『脳活体操』(グーパー体操・足踏み体操)や『いきいき100歳体操』を実践。イスに座ったままやイスを支えにしてのゆっくりと動く体操なので、うちでも出来るといいですね。

