

芝苗 4,000株を補植  
公民館周囲を除草 きれいになりました！

## 屋外清掃作業

おつかれさまでした♥

5月25日（日）公民館運営委員会の主催で例年9月に開催していた屋外清掃作業ですが、近年暑さなどで熱中症の心配もあることから、今年度より5月に変更。それがまさかの（？）小雨降る中の実施となりました。38名のボランティアの皆さんには、敷地周囲の草刈り・グラウンドの整地・夏芝の補植等をしていただきました。カッパを着ての作業となりましたが、手際よく作業していただきました。参加者の皆様、ありがとうございました。



お陰さまで補植した芝苗も無事活着し、鮮やかな若草のなかグラウンドゴルフを楽しんでいる方々の姿が多く見られるようになりました。

散歩にジョギングに、お気軽にご利用ください。



めざせ ホールインワン！  
第6回 館長杯争奪グラウンド・ゴルフ大会

上手にできても できなくても  
また、プレーしたくなるのが  
グラウンド・ゴルフ

参加者募集中



（第5回大会(4/27)の模様）

- ・日 時 7月13日（日）9時～（受付：8時30分～）
- ・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
- ・申込み 7月8日（火）までに公民館まで直接

さがしていきます

お家に使わなくなったレゴは、ありませんか？

こどもふるさと夏まつりや公民館で常時子どもたちが遊べるように「レゴブロック」をさがしています。

もう家では遊ばなくなった、子どもたちが大きくなったり、などの理由で使っていないレゴがありましたら、公民館にお譲りください。よろしくお願いします。



# ふでやま

～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 美浜町笠田15-1 TEL 32-0817 FAX 32-3317

2025年6月23日発行

北西郷公民館だより

第96号

避難所を運営するって  
たいへんやなあ？！

いざって時は まかせて！

防災講座  
いざ避難！その時どうする？

6月14日（土）町のエネルギー政策課及と敦賀美浜の防災士会の皆さんのご協力のもと、「防災講座」を開講しました。

はじめに、エネルギー政策課より地震・津波の基礎知識や津波警報発令時の避難行動、避難所の開設と運営を教わりました。

その後、いよいよ南海トラフ地震を想定して作られた【避難所運営ゲーム(HUG)】を防災士会の指導を受けながら体験しました。

31名の参加者は各班6名のグループに分かれて、北地区においてマグニチュード7.0、震度6の地震が午後5時に起こったとの想定で、カードに従い避難者を適切な避難スペースに誘導したり、様々な出来事に最適な対処法を考えたりしました。カードに示された避難者の状態や家族構成もさまざまで、利用できない施設もあり、避難所内の配置について深く考えさせられました。

参加された方に感想を尋ねると「ゲームでも大変やったから、実際はもっと大変やろうな」「グループ内でコミュニケーションがとれて良かった」「時間が限られた中で即断しなくてはならず、慣れてきたころには終わって、残念だった」などの感想が聞かれました。

参加された皆さん、真剣に避難所運営に取り組んでいただき、お疲れさまでした。

今後、万が一災害が発生した時には、皆さん協力し合って、少しでも「安全で快適な避難所」の運営ができるといいですね。





令和7年度 ふでやま講座⑩ (浜さんカード対象事業)

## 夏休み企画

# 親子お菓子づくり

ホットケーキミックスや  
おうちにある身近な材料で  
簡単お手軽にクッキーを  
作ってみませんか?



- ・日 時 8月2日(土) 9時30分～12時00分
- ・場 所 公民館調理実習室
- ・参加費 ¥500 (お持ち帰り分の材料費を含む)
- ・定 員 10組 (大人の方だけの参加もOKです)
- ・持ち物 エプロン・マスク・三角巾
- ・申込み切 7月24日(木)



令和7年度 ふでやま講座⑨ (浜さんカード・美浜町あいあいポイント対象事業)

健康福祉課と共に開催

## 健康教室

# 楽しく脳トレ! コグニサイズ

~頭を使いながらの運動「コグニサイズ」~

コグニサイズとは、コグニション（認知力向上）とエクササイズ（運動）を2つ同時にすることで、認知症予防に効果的です。適度な運動と脳トレで、楽しく無理なく老化を予防しましょう！

できるかな?  
みんなでやれば  
励ましあって  
楽しくできる!



【日 時】 7月18日(金) 午後1時30分～3時

【会 場】 北西郷公民館屋内運動場

【対 象】 65歳以上の方

【講 師】 (株)ほっとリハビリシステムズ  
吉本 與史一 理学療法士

【持ち物】 飲み物(水分補給)、内靴、あいあいポイント手帳・アプリ

【その他】 動きやすい服装でご参加ください。参加費無料

※お申し込みは、公民館か健康福祉課(32-6704)まで。あいあいアプリでも申し込めます。

講座の申し込み・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

各講座の詳しいパンフレットは、公民館にあります。

## ベゴニアだけで華やかにできました ～ハンギングバスケット講座～



5月24日(土)ランドスケープガーデンの青池かをりさんを講師に迎え、ベゴニアだけで作る「ハンギングバスケット講座」を開講しました。スリットバスケットに球根ベゴニアとベゴニアセンパフローレンスのほか真白のユーホルビアダイアモンドフロストの3種類13株を丁寧に植え込み、最後に給水スポットに水苔を敷き詰めたら出来上がり。

受講生の皆さんは講師の手ほどきを受けながら、一つひとつ器用にスリットに植え込み、1時間もかからず華やかなハンギングバスケットを作ることができました。



ベゴニアは、枝が折れても、再生してくるので大丈夫。水は優しく、底から流れるくらいたっぷりあげると良いそうです。

夏には、涼しげに咲き誇っていることでしょう。



手際よくスムーズに  
まるでプロフェッショナル  
おさかな料理①・②

## 地域伝統食へしこづくり 本漬けが完了!

5月31日(土)へしこづくりの2回目。今回は、味の決め手となる本漬けの工程です。2週間前に塩漬けした鯖を樽から取り出し、1匹ずつ水にサッとくぐらせて余分な塩を洗い落としてから、あらためて樽に鯖・糠・特製調味液と交互に何層にも敷き詰めていきます。

受講生の皆さんは順番に、それぞれ「おいしくなれ」と念じながら、丁寧に手際よく作業を進めました。

まるでプロのような流れ作業で、1時間足らずで「本漬け」が完了しました。

これから11か月の発酵熟成期間を経て、来年4月に樽上げ予定。きっと美味しいへしこが出来ていることでしょう。楽しみ!!

