



できあがり  
待ちきれません！

# 今年も人気！ 減塩梅干しづくり



6月15日(土) 当館初夏の風物詩の「塩分控えめ梅干しづくり講座」を開講しました。今年、梅が豊作で、粒ぞろいの梅で作ることができました。参加者は慣れた手つきで、へた取り、消毒洗浄、塩づけの工程を1時間もかからず仕上げました。完熟梅のフルーティな香りが部屋いっぱいになり立ち込め、初夏を感じるひと時でした。2週間後に、しそを入れ、土用干しが終わると、おいしい梅干しの出来上がり。



梅干しは、疲労回復・食中毒予防・整腸作用の効果はよく知られていますが、美肌効果・ダイエット効果もあるそうです。毎日1粒食べて元気に過ごしていきたいですね。



# 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 美浜町笹田15-1 電話 32-0317 FAX 32-3317

2025年7月23日発行

北西郷公民館だより

第97号

梅雨は明けたものの、まだまだむし暑い日が続き、熱中症に気をつけながらお過ごしのことと思います。今年も七夕に想いをよせ、短冊に願い事を書いていただきました。たくさんの皆さまに書いていただき、玄関がとてにぎやかになりました。ありがとうございました。

「家族が笑顔でハッピーになりますように！」

★「もっと べんきょうをがんばりたいです」

★「毎日元気でグラウンドゴルフができますように」

みなさまの願いが 叶いますように !!



地域再発見

## 隠れた名所に感動 見て歩きバスツアー



## 猛暑の中で、熱戦を展開!! 第6回 館長杯争奪グラウンド・ゴルフ大会



7月13日(日) 第6回館長杯大会を開催しました。猛暑のためか、なかなかホールインワンせず、皆さん苦労されているようでした。

桜の木の下にも休憩所を設け、水分補給を心がけていただき、無事に大会を終えることができました。20名の参加者の皆さま、ありがとうございました。

次回、第7回館長杯は、10月18日(土)に開催です。スポーツの秋となり、過ごしやすい季節となっていると思いますので、ぜひ、ご参加ください。

大会成績(敬称省略)	
優勝	千葉 喜美枝(スコア66)
準優勝	寺沢 成一(スコア67)
3位	金森 安江(スコア68)

今回は、初めて上位3賞を北地区の方が独占。日頃の練習の成果を発揮されました。

### 公民館運営委員会だより

7月11日(金) ふれあいづくり部会開催

北地区合同ふれあいサロン等について協議

6月27日(金)

ふるさとづくり部会開催  
こどもふるさと夏まつり  
について協議



6月22日(日) 地域再発見バスツアーも3年目となり、19名の参加者とともに美浜町エネルギー環境教育体験館『きいばす』・健康楽膳拠点施設「こるば」・レインボーライン・福井県年縞博物館・道の駅「三方五湖」を見学しました。

『きいばす』では、いろいろなエネルギーの話聞きクイズに参加したり、VR「仮想現実空間」を体験しました。また、家電製品がどれだけ電気を使っているか?や、電気のない時代の生活も見ることができ、エネルギーの大切さを改めて痛感させられるひと時となりました。

福井県年縞博物館では、7万年間の年縞(泥の地層)を見ることができました。なぜ、どのようにして縞(シマ)模様になったのかなどの説明を聞き、また、参加者の素朴な疑問にも丁寧に答えていただき、参加者の皆さんは、有意義な時間を過ごせたことと思います。

ありがとうございました。



時間のたつのも忘れ  
いい感じに 全集中!

# おとなのための 水彩写生

7月5日(土)から3週連続で、三好万里子さん(ものづくり美学舎)を講師に迎え、公民館初の「水彩写生講座」を開講しました。子どもころ以来、絵筆を持った覚えがないという参加者ばかりでしたが、講師の方の、「実物大で描いてみよう」のひと声で、線のこまかさ、光の加減での陰影の見え方等アドバイスをもらいながら、デッサンにとりかかりました。参加された方は、絵心がある方ばかりで、器用に色付けもされていました。ただ、「100均」絵の具に限界があり、描きたい色が上手くできないことが残念そうでした。2時間の講座ですが、気がつくまで、「もう終わりの時間です」と声をかけられるまで、受講生の皆さんは集中して取り組まれ、素敵な風景画やお花を描かれていました。



## 健康教室

ケガしないために  
体操 しよう!

# 楽しく脳トレ! コグニサイズ

健康福祉課と共催事業

7月18日(金)認知症予防に効果的な「コグニサイズ」の健康教室が開講されました。22名の参加者は理学療法士の吉本與史一先生のユーモアたっぷりの指導で、楽しく体操をすることが出来ました。

運動は「どうやるか?」だけでなく、「どこに効いているか?」が重要だそうです。

無理せず、ケガなく過ごせるようにできるといいですね。



# こどもふるさと夏まつり

## 8月10日(日)

※雨天の場合  
公民館室内  
でします

きたさいごうこうみんかんしばふひろば  
ところ：北西郷公民館芝生広場

じかん：ごぜん 9時30分～11時30分



# みんなで遊びに来てね!



シャカシャカふって  
アイスクリームを  
つくろう!

ごらくしつコーナー  
おさかなつり



鯛の炭火焼もあるよ

運営委員会ふるさとづくり部会

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。