



ふでやま

～集まろう・学ぼう・楽しもう～

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

2026年6月23日発行
北西郷公民館だより
第108号

来てよかった！

家族が喜んでくれそう！

おさかな料理講座①

6月13日(土) 日向の渡辺悦子氏を講師に迎え、おさかな料理①を開講しました。例年秋に開講していましたが、6月にする事で、鯛と鰯で調理することが出来ました。鯛(白身魚)はホイル焼きに、鰯は刺身に調理しました。

まずは、3枚おろしを教えてください、受講生が挑戦しますが、難しいところは、先生に来ていただき「ここから包丁を入れるといい」「魚を持つとやりやすい」等丁寧に教えてください、受講生も3枚おろしをすることが出来ました。また、鰯を刺身にするための「皮むき」は、包丁を使わず、手で剥けるということにビックリ！次に挑戦した受講生の方もきれいに剥くことが出来ました。

受講生の方と同時進行で先生に試食分を作ってください、みんなで試食です。「鯛のホイル焼き」には、輪切りレモンがたくさん入っているのですが、それがアクセントで美味しい。タラやサケ等でも大丈夫。レモンも季節によりユズでも代用が出来ることを教えてくださいました。



できるかな？ ちょっと 怖いかも!? ハラハラ ドキドキの連続！

バランスボール講座 (3回シリーズ)

6月5日・12日・19日の3回シリーズでバランスボール講座を開講しました。講師の寺川章代氏のご指導の下、まずはバランスボールに座るところから始まり、ボールに両手を添えることで安心して座ることができ、いよいよスタート。両足を肩幅に広げ、膝を90度にして、お尻から後頭部までを伸ばすことで、体幹が鍛えられているそうです。ボールに座ったまま、足を伸ばしたり、足踏みをしたり。

初めは、上手くできなかつたりする姿も見られましたが、無理せず自分のペースでいいと言われ、出来るようになっていきました。



立ってボールをついたり、ボールに座り少しボールを弾ませたりするだけでも「有酸素運動」になるそうです。また、脳トレを取り入れた動きでは、体を動かしながら考える楽しさもありましたが、笑いながら取り組むことができ、あっという間の時間でした。

バランスボールに座っているだけでも、姿勢がピンとなり、いい運動になるそうですのでぜひご家庭でも試してみてくださいね。



やったー！ お見事 ホールインワン！

第8回 館長杯争奪 グラウンド・ゴルフ大会

5月31日(日) 今年度初めての館長杯グラウンドゴルフ大会を開催しました。20名の方が参加され、腕を競い合いました。

蒸し暑い1日となりましたが、皆さんは日頃の練習の成果が見られたようで、ホールインワンをされる方が6名もおられました。

熱戦の中でも、ゴールポストに入った時には「すごい!」、惜しくもスルーアウトした時には「あ〜、もったいない」などと、声を掛け合って、楽しんでプレーをされている姿が印象的でした。

公民館玄関には、スティックとボール等がありますので、体力づくりをかねて、いつでも



おめでとうございます！

大会成績 (3コース24ホール)
優勝 三好 嘉夫さん (スコア62)
準優勝 千葉喜美枝さん (スコア65)
第3位 百田 勲 さん (スコア65)



子どもたちの遊び場に活用させていただきます！



使わなくなったプラレール探しております
m(_ _)m

お知らせ

こども夏まつり の 開催日を変更します。



8月23日(日) 9:30~11:00頃まで

北西郷公民館



北西郷公民館 インスタグラム 運用中です！

“見える公民館づくり”の一環として、講座や地域の活動、季節の風景、人とのつながりなど、地域の“今”を発信していきます。Instagramを通して気軽に公民館を利用していただけると嬉しいです。フォローをお願いします！



@KITASAIYOU_MIHAMA