



# さんぽみち5

令和7年4月24日発行

E-mail hamashigou-cc@city.fukui-sakai.lg.jp 三国町下野58-16 TEL/FAX 0776-81-3001

## 🍓🍓 浜四郷コミセン 自主講座のご案内 🍓🍓

### 【コミセン】

#### ◆ボールペン・筆ペン講座◆

第1・第3火曜日

午後 7:30～

講師 橋野 智子 氏

#### ◆やさしいヨガ◆

第1・第3水曜日

午前 10:00～

講師 竹生 美由紀 氏

#### ◆刺しゅうとパッチワーク教室◆

毎週 土曜日

午後 1:30～

講師 浅田 かづ美 氏

### 【臨海体育館】

#### ◆健康体操（3B体操）◆

第4月曜日

午後 8:00～

講師 加藤 久子 氏

#### ◆ファミリーバドミントン◆

毎週 木曜日

午後 19:30～

新しいことにチャレンジ  
したくなる季節ですね。  
コミセン講座に参加して、何か  
好きなことを始めてみませんか？

お問合せ先：浜四郷コミセン

## 🍓🍓 コミセン講座のご案内 🍓🍓

### リラックス ナイトYOGA

■ 日時 5月22日(木)スタート 19:30～20:30

■ 受講料 1,600円(200円×8回分)

### 親子でわくわくパンづくり

■ 日時 5月31日(土)スタート 10:00～12:00

■ 受講料 600円(200円×3回分)、材料代別途

### おうち時間を楽しむコーヒー講座

■ 日時 5月29日(木)スタート 10:00～11:30

■ 受講料 400円(200円×2回分)、材料代別途

### 松の再生事業(松の防除)

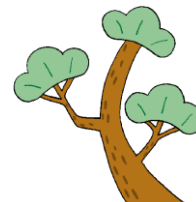
センチュウによる松枯れ被害を食い止めるため、  
今年も引続き防除剤散布を実施します。



・5月31日(土)

(予備日)・6月 1日(日)

早朝4時～8時ごろまで



※天候等により変更する場合があります。

防除剤散布実施場所には近づかないでください！



いつまでも  
残そう 守ろう まつばやし



### ♪音楽・体操いきいき教室♪



はじまります！

楽しい体操で  
健康生活を  
送りましょう☆

☆日 時 令和7年5月27日(火)～

第1・3火曜日 午後1時30分～3時

☆場 所 浜四郷コミュニティセンター

【問い合わせ先】 坂井市高齢福祉課 TEL:50-3040



### 【放送大学 学生募集のお知らせ】

令和7年度第2学期学生(10月入学生)を募集します。  
放送大学とは、学位取得・生涯学習・資格取得  
など、多目的に学べる通信大学で、テレビやラジオ、  
ネット等により、どなたでも好きな時間・場所で学習  
できます。

○出願期間…令和7年6月10日～9月11日必着

○資料請求&お問合せ先…放送大学福井学習センター

TEL 0776-22-6361



こしの医院

越野 雄祐先生の

## ～健康コラム～



漢方薬のお話です。東洋医学においては西洋医学とは全く異なる考え方で医療が行われており、これを理解するにはなかなかハードルが高いところがあります。ここでは難しい話はさておいて、汎用される漢方薬について個々の話をしようと思います。一般的に皆さまが漢方薬として真っ先に思い出す薬はなんでしょうか？ それはおそらく「葛根湯」ではないでしょうか。昔から、風邪をひいたら葛根湯と言われており、漢方の風邪薬として有名な薬です。ではこの薬、本当に風邪をひいたら飲めばいいのでしょうか。実はこの薬が本当に効果を発揮するのは、けっこう限られた場合なのです。

実は発熱の初期に内服するのが最も効果的で、発熱して汗をかいていないときに内服する必要があります。

効能書きには1日3回食間あるいは食前に内服と書いてありますが、こんな飲み方では風邪の発熱には効果がありません。発汗し体温が下がるまで数時間おきに内服し続けるのが正しい飲み方です。そして発汗があり解熱したら内服をやめ、その他の治療に移行すればいいのです。この内服方法であれば普通の風邪からインフルエンザ、あるいは新型コロナウイルス感染症にまで応用可能な治療法なのです。ちょっと喉が痛くて咳、鼻水が出るけど発熱は無いなんて症状に葛根湯を飲んでも気休めにしかありません。漢方薬は正しい飲み方をしてこそ本来の効果が発揮されるものなのです。

(以下次号)



### 浜四郷コミセン・臨海体育館予定表

| 日                         | 曜 | コミュニティセンター        | 臨海体育館       | 日  | 曜 | コミュニティセンター                      | 臨海体育館       |
|---------------------------|---|-------------------|-------------|----|---|---------------------------------|-------------|
| 1                         | 木 |                   | ファミリーバドミントン | 16 | 金 |                                 |             |
| 2                         | 金 |                   |             | 17 | 土 | 刺しゅうとパッチワーク教室                   | スプリングクラブ    |
| 3                         | 土 | 休館日（憲法記念日）        | スプリングクラブ    | 18 | 日 | 休館日（第3日曜日）                      |             |
| 4                         | 日 | 休館日（みどりの日）        |             | 19 | 月 |                                 |             |
| 5                         | 月 | 休館日（こどもの日）        |             | 20 | 火 |                                 |             |
| 6                         | 火 | 休館日（振替休日）         |             | 21 | 水 | やさしいヨガ                          |             |
| 7                         | 水 | やさしいヨガ<br>カラオケ愛好会 |             | 22 | 木 | コミセン講座<br>「リラックスナイトYOGA」        | ファミリーバドミントン |
| 8                         | 木 |                   | ファミリーバドミントン | 23 | 金 |                                 |             |
| 9                         | 金 |                   |             | 24 | 土 | 刺しゅうとパッチワーク教室                   | スプリングクラブ    |
| 10                        | 土 | 刺しゅうとパッチワーク教室     | スプリングクラブ    | 25 | 日 |                                 |             |
| 11                        | 日 |                   |             | 26 | 月 |                                 | 健康体操        |
| 12                        | 月 |                   |             | 27 | 火 | 音楽・体操いきいき教室<br>ボールペン筆ペン講座       |             |
| 13                        | 火 | ボールペン筆ペン講座        |             | 28 | 水 |                                 |             |
| 14                        | 水 |                   |             | 29 | 木 | コミセン講座<br>「おうち時間を楽しむコーヒー講座」     |             |
| 15                        | 木 |                   | ファミリーバドミントン | 30 | 金 | 住民健診・がん検診                       |             |
| ※予定を変更する場合がございます。ご了承ください。 |   |                   |             | 31 | 土 | 「親子でわくわくパンづくり」<br>刺しゅうとパッチワーク教室 | スプリングクラブ    |