

# さんぽみち

# 10

E-mail hamashigou-cc@city.fukui-sakai.lg.jp 三国町下野58-16 TEL/FAX 0776-81-3001 平成30年9.27 発行

## パソコン講座

今からパソコンを始める方、もう一度学びたい方、基礎から楽しくパソコンを習得しましょう！

日時 10月18日(木)、19日(金)  
13時30分～15時30分(両日)

場所 浜四郷コミュニティセンター 1階研修室

定員 8名

持ち物 Word、Excelが使えるパソコンをご持参ください

受講料 無料



申込先:浜四郷コミュニティセンター  
81-3001

## くざみくに 食座三国

〈三国町コミュニティセンターリレー講座〉

浜四郷コミュニティセンターでは講師にフレンチレストラン'S Amuser(サミュゼ)のシェフにお越しいただき旬の魚を使った料理や盛り付けなどを学びます。

日時 10月24日(水)  
午前10時～

場所 浜四郷コミュニティセンター

好評につき定員となりましたのでお知らせします。

## 敬老会開催のご案内

日時 10月28日(日)  
午前10時～

場所 浜四郷コミュニティセンター

※詳細は後日配布されます案内状をご覧ください。

皆様、お誘いあわせの上、ご出席ください。



## 三国西小学校 創立50周年記念式典・記念事業 ～50年の感謝を胸に未来へ～

昭和43年に浜四郷小学校と新保小学校の統合により誕生した三国西小学校は、今年で創立50周年を迎えました。この50年の歴史を振り返り、本校を育てて頂いた皆様への感謝と共に、未来への一步を踏み出す大切な節目にしていきたいと考えております。是非とも、この長い歴史と記憶に想いをはせてみませんか。

- 日時 平成30年10月20日(土)  
【受付】 8時30分～8時55分  
【記念式典】 9時00分～10時15分  
(ヒナタカコさんによるライブと小学生との合唱)  
【記念事業】 10時45分～11時45分  
(手形スタンプアート)
- 場所 三国西小学校 体育館



〈浜四郷小学校〉



〈新保小学校〉

お問い合わせ:三国西小学校 創立50周年事務局  
加藤 0776-81-3011

# 〈10月講座等使用予定表〉

9月21日現在の予定ですので、変更する場合がございます。ご了承ください。

日	曜日	コミュニティセンター	臨海体育館	日	曜日	コミュニティセンター	臨海体育館
1	月	カラオケ愛好会♪	浜風バレーボール	16	火	音楽体操いきいき教室	九頭竜バレーボール
2	火	音楽体操いきいき教室	九頭竜バレーボール	17	水	浜四郷童謡の会	浜風バレーボール
3	水	浜四郷童謡の会	浜風バレーボール	18	木	パソコン講座	ファミリーバドミントン
4	木		米納津区貸館	19	金	パソコン講座 定期講座/はじめてさんのパンづくり	
5	金	高橋道場	その他団体貸館	20	土		浜風バレー スプリングクラブ ONE STYLE
6	土	フルール	浜風バレー スプリングクラブ ONE STYLE	21	日	休館日	
7	日			22	月	運転者講習会	浜風バレーボール 健康体操
8	月		浜風バレーボール	23	火	ボールペン筆ペン講座 なかよしクッキング	九頭竜バレーボール
9	火	ボールペン筆ペン講座	九頭竜バレーボール	24	水	三国町コミセンリレー講座 食座三国	浜風バレーボール
10	水		浜風バレーボール	25	木	はまなす会 カラオケふたば会	ファミリーバドミントン
11	木	カラオケふたば会	ファミリーバドミントン	26	金	敬老会準備	
12	金	高橋道場	その他団体貸館	27	土	敬老会準備	浜風バレー スプリングクラブ ONE STYLE
13	土		浜風バレー スプリングクラブ ONE STYLE	28	日	敬老会	
14	日			29	月		浜風バレーボール
15	月		浜風バレーボール	30	火		九頭竜バレーボール
				31	水		浜風バレーボール



## ～健康コラム～

こしの医院 越野 雄祐 医師

○サルコペニアの診断基準はまず定筋肉量を判断し、これに低筋力あるいは低身体機能が伴えば診断されます。サルコペニアかどうかは専門的にはいろいろな検査をして判定できますが、簡易的に判断することもできます。まず握力を測ります。男性で26kg未満、女性で19kg未満であれば筋力低下と判断します。歩行速度を見ることも有用です。ただし具体的に歩行速度を測るのは困難です。目安として一般的な道路で歩行者用の信号が変わるまでに横断歩道が渡り切れるかどうかなどが目安になります。数字で言うと速度が0.8m/秒未満で機能低下と言えます。筋肉量の低下については簡単に見る方法があります。両手の親指と人差し指をくっつけて輪っかを作ります。この輪っかを自分の利き足でない方の膝から下のふくらはぎの部分で一番太い部分に当ててみます。この時に指で囲めない、あるいはぴったりはまる場合は筋肉量低下はないとします。隙間ができる場合は筋肉量低下と判断します。隙間ができる人は要注意です。(以下次号)

## 長寿会行事予定表

○10月23日・24日  
合同研修会



## 運転者交通安全講習会

日時 10月22日(月) 午後7時～  
場所 浜四郷コミュニティセンター  
1F 多目的ホール  
主催 三国町交通安全協会



## くうざみくに 食座三国

第1目は浜清菜舗にて開催しました。酒まんじゅうづくりの見学と焼印体験を行いました。

参加された方々からは、「おどろきと楽しさでいっぱいだった」、「よく食べている酒まんじゅうだが知らないことがいっぱいあった」、「貴重な体験ができた」など感想が寄せられ、大好評となりました。



## 福井しあわせ元気国体2018

第73回 国民体育大会 織りなそう 力と技と美しさ  
平成30年(2018年)9月29日(土)～10月9日(日)

## 福井しあわせ元気大会2018

第18回 全国障害者スポーツ大会 織りなそう 力と技と美しさ  
平成30年(2018年)10月13日(土)～10月15日(日)



はぴりゅう