浜四郷コミュニティセンター報
No. 463

さんぽみち 1

令和4年12月15日発行

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

受講者募集！

コミセン講座

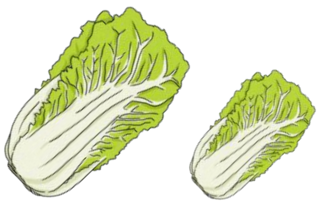
【キムチづくり講座】

人気の講座です。
お申込みはお早めに！

～白菜がたくさん採れる季節です。
キムチづくりを学び、免疫力を高めましょう～

キムチにはたくさんの乳酸菌が含まれ、腸内環境の改善効果があります。

日　時：令和５年1月１５（日）　午前１０～１２時
場　所：浜四郷コミュニティセンター
持ち物：エプロン、バンダナ、マスク、持ち帰り用容器
参加費：受講料２００円+材料費（材料費別途）
定　員：10名
申込締切：１月６日（金）



※定員になり次第締め切ります

まちづくり協議会　体育育成部会主催／体協共催

浜四郷わんぱく村が開催されました

１１月２０日（日）、スポーツ大会の一貫として、浜四郷初のわんぱく村が開催されました。６種目のチャレンジコーナーがあり、それぞれの競技の目標達成に向けて一生懸命取り組んでいました。小学生のお手伝いボランティアも加わり、とても賑やかで楽しい時間を過ごすことができました。

まちづくり協議会　福祉環境部会

三世代交流事業が行われました

今年の三世代交流事業は、お蕎麦のふるまいに加え、しめ縄づくり、かんたけづくりを行いました。しめ縄づくりでは、みなさんレイアウトに悩みながらも、納得のいく作品ができあがり満足のご様子でした。新年が待ち遠しいですね。地域の方による手作りかき揚げがのったお蕎麦はとても美味しく、おかわりをされる方もいらっしゃいました。

コミセン講座

～おウチでもできる簡単パンづくり講座～

11月4日、18日、2回にわたりパン作りを行いました。1回目はさつまいもパン、2回目はウインナーパンに挑戦しました。パン作りって何だか難しそうで時間がかかるイメージでしたが、今回のパン作りは、生地作りも手を汚さず簡単にでき、あっという間に本格パンが出来上がりました。これなら家でもできる！！と自信がつき、皆さんとても喜んでいました。

謹んでお悔やみ申し上げます。

広瀬潤一市議会議員におかれましては、令和４年10月28日に74歳でご逝去されました。故広瀬議員は、市政の発展に寄与され浜四郷地区に多大なるご尽力をいただきました。ご冥福を心よりお祈り申し上げますとともに深く御礼申し上げます。

１０月２２日（土）の敬老会では、ご祝辞をいただきました。

＜1月講座等使用予定表＞

12月15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	日	**休館日**	**休館日**	16	月		
2	月	**休館日**	**休館日**	17	火	音楽体操いきいき教室	
3	火	**休館日**	**休館日**	18	水	やさしいヨガ	
4	水			19	木		ファミリーバドミントン
5	木		ファミリーバドミントン	20	金		
6	金			21	土	刺しゅうとパッチワーク教室	スプリングクラブ
7	土		スプリングクラブ	22	日		
8	日			23	月		健康体操
9	月	**成人の日**		24	火	ボールペン筆ペン講座	
10	火	ボールペン筆ペン講座		25	水		
11	水			26	木		ファミリーバドミントン
12	木	カラオケふたば会	ファミリーバドミントン	27	金		
13	金			28	土	刺しゅうとパッチワーク教室	スプリングクラブ
14	土	刺しゅうとパッチワーク教室	スプリングクラブ	29	日		
15	日	【コミセン講座】キムチづくり		30	月		
				31	火		

一年末年始休館について一
１２月２９日（木）～１月３日（火）までコミュニティセンター及び臨海体育館は**休館**となります。どうぞ、よろしくお願いいたします。

～健康コラム～

こしの医院　越野　雄祐医師

帯状疱疹を発症する人が増えているのは、間違いない事実だと思います。知り合いの皮膚科の先生に聞いたところ「異常に増えている」とおっしゃっていました。なぜでしょうか。専門の先生によれば、これは子供が水痘ワクチンを接種するようになったことが関係していると言います。水痘ワクチンは以前は任意接種（接種したい人だけが自費で接種する）でしたが、2014年10月1日から定期接種（公費で接種できる）となっています。これにより多くのお子さんが水痘ワクチンを接種するようになったため、水ぼうそうにかかる子供が激減しています。実は小児期に水ぼうそうにかかった人は、成人してから水ぼうそうにかかった子供と接触することによりウイルスに暴露され免疫力が強くなることが知られています。これをブースター効果といいます。これにより帯状疱疹にかかりにくくなるのです。しかし水ぼうそうにかかる子供が減れば、ウイルスに暴露されることも少なくなりブースター効果が得られず、このため帯状疱疹にかかる確率が増えてきているというのです。

事実、ワクチン接種が定期接種になったあと、明らかに帯状疱疹にかかる人が増えてきています。おそらく帯状疱疹が増えている一番の理由はこれだと思いますが、もうひとつ考えられる理由が、新型コロナウイルスです。新型コロナウイルスに感染したあと、あるいは新型コロナウイルスワクチンを接種したあとに帯状疱疹にかかる人が増えているのではないかということが、インターネット上で盛んに吹聴されています。これを裏付けるような論文や報告もいくつかはあるようですが、はっきりと証明されてはいません。新型コロナウイルス感染による体力低下やストレスが、帯状疱疹発症の引き金になることは十分考えられます。ワクチン接種後はどうかというと、今のところそれを証明するような報告はないようです。あまり根拠のない風評にまどわされないようにしてください。さて帯状疱疹発症を予防する方法はないのでしょうか。実はワクチン接種により予防することができます。次回はこのワクチンについてお話します。