浜四郷コミュニティセンター報

No. 467



令和5年4月27日発行

E-mail hamashigou-cc@city.fukui-sakai.lg.jp

三国町下野58-16

TEL/FAX 0776-81-3001



## コミュニティセンターがオンラインで予約できるようになりました!!

市内のコミュニティセンターの予約や空き状況の確認が、パソコンやスマートフォンなどからオンラインでできるようになりました。コミュニティセンター窓口での受け付けも引き続き行いますので、状況に応じてご利用ください。



▲「よやく〜る」は こちら オンライン予約時は、左記の福井県施設予約サービス「よやく~る」からお申し込みください。施設を初めて利用する団体は、審査に1週間程度かかる場合がありますので、余裕を持ってお申し込みください。

※詳しくは、市ホームページをご覧いただくか、コミュニティセンターへ お問い合わせください。



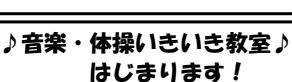
## 浜四郷地区まちづ≪川協議会総会

4月20日(木)、浜四郷地区まちづくり協議会の総会が行われました。34名(委任状含む)が参加し、前年度の事業・収支決算報告ならびに、令和5年度の事業計画案・収支予算案などが審議され、いずれも承認されました。まちづくりは、誰もが快適に暮らせるようにするための活動です。地区の皆さんが協力し合い、明るく住みよい豊かな「まち」を築いていきましょう。



キャラクター 「みさちゃん」





☆日 時 令和5年5月16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

# カラオケ愛好会(自主講座)が 再開します!!

☆再開日 令和5年5月1日(月)~毎月1日(平日のみ)

午後1時30分~3時30分

☆場 所 浜四郷コミュニティセンター

2階 講堂

【問い合わせ先】 浜四郷コミュニティセンター TEL 81-3001



## 浜四郷地区区長会・まち協よりお知らせ

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。

## 松の再生事業(松の防除)



•6月3日(土)

予備日・6月4日(日)

※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!

ハつまでも 一 残そう 守ろう まつばやし 。

## 人事異動のお知らせ



### く異動挨拶>

この度の人事異動で、東部コミュニティセンターへ勤務することになりました。浜四郷の皆さまには大変お世話になり、心から感謝いたします。6年間ありがとうございました。

コミュニティセンター主事 前田 🙂

### <新任挨拶>

4月1日の異動により、浜四郷コミュニティセンターで勤務させていただくことになりました。右も左もわからず、至らない点が多々あるかと思いますが、1日も早く仕事に慣れて浜四郷地区の皆さんと仲良くなりたいと思います。よろしくお願いします。

コミュニティセンター主事 魚谷 啓子



## <5月講座等使用予定表>

4月27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       |             | 16 | 火  | 音楽・体操いきいき教室   |             |
| 2  | 火  |               |             | 17 | 水  | やさしいヨガ        |             |
| 3  | 水  | 憲法記念日(休館日)    |             | 18 | 木  |               | ファミリーバドミントン |
| 4  | 木  | みどりの日(休館日)    | ファミリーバドミントン | 19 | 金  |               |             |
| 5  | 金  | こどもの日(休館日)    |             | 20 | 土  | 刺しゅうとパッチワーク教室 | スプリングクラブ    |
| 6  | 土  | 刺しゅうとパッチワーク教室 | スプリングクラブ    | 21 | 日  | 休館日           | その他団体貸館     |
| 7  | 日  |               | その他団体貸館     | 22 | 月  |               | 健康体操        |
| 8  | 月  |               |             | 23 | 火  | ボールペン筆ペン講座    |             |
| 9  | 火  | ボールペン筆ペン講座    |             | 24 | 水  |               |             |
| 10 | 水  |               |             | 25 | 木  |               | 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  |               |             |
| 12 | 金  |               |             | 27 | 土  | 刺しゅうとパッチワーク教室 | スプリングクラブ    |
| 13 | 土  | 刺しゅうとパッチワーク教室 | スプリングクラブ    | 28 | 日  |               | その他団体貸館     |
| 14 | 日  |               | その他団体貸館     | 29 | 月  |               |             |
| 15 | 月  |               |             | 30 | 火  | 音楽・体操いきいき教室   |             |
|    |    |               |             | 31 | 水  | やさしいヨガ        |             |



# ~健康コラム~

こしの医院 越野 雄祐医師

前回、家庭で自分で血圧を測りましょう、と書きました。ここでよくある質問が「いったいいつ測ったらいいの?」 あるいは「1日に何回測ったらいいの?」などです。私は大体答えます。「測るのはいつでもいいし、何回測ってもいいで すよ。なんだったら2日に1回でもいいですよ」と言います。要は血圧を測る習慣をまずつけてほしいのです。参考までに 日本高血圧学会のガイドラインにはこう書いてあります。

①測定する位置:上腕部(上腕カフ血圧計による)

(心臓の高さに近い上腕部での測定値が、最も安定しています。手首で測定するタイプは推奨されてはいません)

②測定時の条件

朝:起床後1時間以内、排尿後、朝の服薬前、座った姿勢で1~2分間安静にした後

晩:就床前(飲酒や入浴の後)、座った姿勢で1~2分間安静にした後

③測定回数: 朝晚各1回以上

(医師の指示によっては複数回測定し、平均値を記録することもあります。)

これをきちんと守ろうとすると、面倒な感じしますよね。測りたくなくなりますよね。だから私はいつでも、どんな条件でもまずは測ってくださいと言います。持っている血圧計が手首タイプのものでも買い替えなさいとは言いません。それでいいから測りましょう、と言います。でも、今から新しく購入するなら、上腕タイプでねとは言います。高血圧で薬を飲んでる方はもちろん、50歳過ぎてそろそろ血圧が気になる方、健診で血圧高めと言われた方などは積極的に家庭血圧を測定しましょう。(以下次号)

