

さんぽみち 6



令和7年5月29日発行

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

スティックリング交流会

(&ミニ防災教室)

開催日…6/15(日)



■主催 体育育成部会(まち協)
■共催 体協浜四郷支部

受付…午前9時30分

会場…三国西小学校体育館

持物…内ズック、汗拭きタオル



受付された方は
忘れずに来てね!

有害鳥駆除実施のお知らせ

農作物の被害拡大を防ぐため、猟銃を使ってカラスなどを捕獲します。当日は午前7時までの農作業や散歩を控えるなど事故防止にご協力ください。

日時 1回目:6月14日(土)

2回目:6月21日(土)

3回目:6月29日(日)



令和7年度三国町コミュニティセンター共催講座

エコーザ ECO+講座に行こうZa

第1弾

地球にやさしく、私にもやさしい講座

～生ごみが消える!??～

削減型生ごみ処理容器 「キエーロ」

- ・土と風と日光で生ごみを分解
- ・食べ残しや油、汁物OK
- ・匂わない、虫来ない
- ・土のかさが増えない

など いいところいっぱいのキエーロ。



全国で
13人



キエーロオフィシャル認定アドバイザー

☆大久保 千恵 先生をお招きします。

キエーロを学ぼう!

6月15日(日) 13:30~

夏の生ごみの嫌な臭いや、重いゴミ出しから解放される暮らしを始めてみませんか?

キエーロのすごい力。使い方など、詳しく楽しく学びましょう。

日時: 6月15日(日) 13:30~

場所: 三国コミュニティセンター

講師: 大久保 千恵 先生

定員: 60名

参加費: 無料

申込み開始 5/29 締め切り6/10

—申し込み—

浜四郷コミュニティセンター

平日 9:00~17:00 TEL 81-3001

右記のQRコードからも
お申込みできます。



キエーロを作ろう!

7月13日(日) 13:30~

実際に自分の家にあったサイズでキエーロを作成します。つくり方の見学だけでもOK。

※6/15開催の「キエーロを学ぼう!」を受講された方対象です。

日時: 7月13日(日) 13:30~

場所: 新保コミュニティセンター

講師: 大久保 千恵 先生

定員: 6名

受講料: 200円(材料費別途)

申込方法: 6/15の講座の中で詳しい内容お知らせします。

秋・冬開催予定!

第2弾 布ぞうりを作る

◎健康に良いぞうり+着なくなった

Tシャツを使って…

第3弾 ECO料理

◎丸ごと1個・皮まで使って…

Coming Soon

ご挨拶

はじめまして!

はまもと さとし
濱本 悟 です



よろしく
お願いします

3月24日付で三里浜駐在所に赴任しました。自宅は福井市で35歳独身です。

趣味は、将棋、パソコン、ポケモンです。

お困りごとや気になることがありましたら、どうぞお気軽にお声かけください。

コミセン講座の様子

【リラックスナイトYOGA】 始まりました!



講座の様子はInstagramで
ご覧いただけます。

夜間開催にもかかわらず、多くの方にご参加いただきました。優しい音楽を聴きながら、少し汗ばむ程度のヨガで身体を動かし、講座終了後はスッキリと心地良く、とてもリラックス出来ました。

おめでとうございます!!

このたび、山岸区のヒナタカコさんが、県文化奨励賞を受賞されました。学術文化分野の優れたご功績が認められての受賞です。地域にとって大変喜ばしいニュースであり、益々のご活躍をお祈り申し上げます。

おねがい



破損している飛び出し君は、毎月第一水曜日の燃やせないごみの日に、指定の袋に入れて破棄していただくようよろしくお願いいたします。



こしの医院

越野 雄祐先生の

～健康コラム～



教えて
こしの先生！

漢方薬のお話の続きです。皆さんの中で「足がつた」ことがない人はいないのではないのでしょうか。あれは痛いですよ。足がつる＝こむら返りとも言いますね。こむら返りとは、医学的に言うと「現局性の有痛性筋痙攣」となりますが、頻回に起こるようであれば何か内科的基礎疾患がある場合もあります。しかし、多くは原因がはっきりしないことが多いように思います。治療法に関しては鎮痛薬を内服したり、湿布薬を貼ったりしたりしますが効果は限定的です。ここで登場するのが漢方薬です。こむら返りには芍薬甘草湯という漢方薬がよく使われます。足がつたときにはこの薬を内服すれば明らかに早く改善します。

まあ薬を飲まなくても痛みはいずれ改善しますが、あの痛みはなるべく早く治ってほしいですね。ゴルフをするときや、山登りをするときにはこれを持って行くと重宝しますよ。しかし痛みを治すよりも、痛みが起こらないようにできればもっといいと思いませんか。芍薬甘草湯にはこむら返りの予防効果についての明確な記載はありませんが、夜中によく足がつるという人に、試しに寝る前にこの薬を1服飲んでみるように勧めてみると、意外と夜中のこむら返りが起こらなくなると言います。私はこの薬にはこむら返りの予防効果もあると確信しています。繰り返すこむら返りでお悩みの方は一度医師に相談してみてください。(以下次号)

【6月 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	日			16	月		
2	月			17	火	音楽・体操いきいき教室 ボールペン筆ペン講座	
3	火	音楽・体操いきいき教室		18	水	やさしいヨガ	
4	水	やさしいヨガ カラオケ愛好会		19	木	三里浜地区土地改良区	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	刺しゅうとパッチワーク教室	スプリングクラブ	22	日		
8	日			23	月		健康体操
9	月			24	火		
10	火	ボールペン筆ペン講座		25	水		
11	水			26	木	コミセン講座 「リラックスナイトYOGA」	ファミリーバドミントン
12	木	コミセン講座 「リラックスナイトYOGA」	ファミリーバドミントン	27	金		
13	金			28	土	「親子でわくわくパンづくり」 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	休館日(第3日曜日)		30	月		

※予定を変更する場合がございます。ご了承ください。

とても暑い日が続きます。熱中症にならない様、こまめに水分補給するようにしてください。