

さんぽみち ②

E-mail hamashigou-cc@city.fukui-sakai.lg.jp 三国町下野58-16 TEL/FAX 0776-81-3001 平成31年1.17 発行



浜四郷地区区長会
会長 南出 茂夫

平成31年浜四郷地区区長会
(敬称略)

横越区	大島 文治
下野区	小林 博
西野中区	南出 茂夫
山岸区	中村 幸弘
黒目区	小川 邦彦
米納津区	高橋 邦彦
沖野々区	玉森 増尋
ニュータウン黒目区	宮脇 政彦

新浜四郷地区区長会会長就任あいさつ

謹んで新年の御挨拶を申し上げます。

私は、この度、黒目区長小川邦彦氏から浜四郷地区区長会会長を引き継ぎました西野中区長南出茂夫です。よろしく申し上げます。

浜四郷地区区民の皆さまにおかれましては、平成最後の新春を御家族お揃いでお健やかに迎えられましたこととお慶び申し上げます。

さて昨年を振り返りますと、50年ぶりに「国体」が福井県で開催され、人口77万人の小さな県が国体の開催を成功し、しかも天皇杯と皇后杯を獲得した明るい話題もありました。しかし、漢字一文字が「災」となったように、2月の記録的な大雪による交通マヒ、家屋の損壊や農業用ハウスの倒壊等。また、7月の梅雨末期における豪雨や、夏には異常高温などの異常気象に泣かされた年であったように思います。

一方、浜四郷地区に目を転じてみると、当地区もご多分に漏れず少子高齢化が進み、この10年間で約250人も人口が減少し、昨年11月末で約2,100人となっています。しかし、当地区は農業が中心の地区のため、他の地区と比較するとお元気な年配の方の割合が多いように思われます。今後、ますます高齢化が進むと思われませんが、身体だけではなく、頭も元気で過ごしていただきたいと思えます。頭が元気であるために必要なことは「会話」と「笑い」ではないかと思われしますので、このことを念頭に置いて、浜四郷地区まちづくり協議会、浜四郷コミュニティセンターおよび浜四郷地区区長会の三者が緊密に連携を図りながら、事業活動の推進を行っていきたいと思っています。

ついては、浜四郷地区区民の皆さまの深い御理解、温かい御協力と御支援をお願いいたします。終わりになりますが、平成最後で新しい元号の本年が地区区民の皆さまが御健康で幸福な笑いの多い年となりますよう御祈念申し上げ、私の就任挨拶といたします。

浜四郷のつとめ

主催:浜四郷地区まちづくり協議会
共催:浜四郷地区区長会、浜四郷コミュニティセンター

日時 2月23日(土)
午前10時より開会式
場所 浜四郷コミュニティセンター
1階 多目的ホール

※ 詳細は後日配布しますチラシをご覧ください。

【主な催し】

- ☆米納津保育所発表
- ☆各講座生の発表
- ☆マジックショー
- ☆ビンゴ大会
- ☆展示など



飾り巻きずし講座

お問合せ・お申込み
☎81-3001

日時 2月8日(金)
午前10時～

定員 8名(残りわずかとなっております)

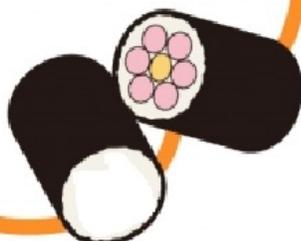
材料費 700円

持ち物 エプロン、バンダナ、持ち帰り用容器

締切日 2月4日(月)



今回のテーマ
は春です。



カラオケ愛好会♪

今月のカラオケ愛好会の日程
は以下のとおりです。

2月1日(金)
午後1時30分～

どなたでも、ご参加できます。



〈2月講座等使用予定表〉 1月11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	日	曜日	コミュニティセンター
1	金	カラオケ愛好会♪	16	土	
2	土		17	日	休館日
3	日		18	月	
4	月		19	火	音楽体操いきいき教室
5	火	音楽体操いきいき教室	20	水	浜四郷童謡の会
6	水		21	木	
7	木		22	金	
8	金	飾り巻きずし講座	23	土	浜四郷のつどい
9	土		24	日	
10	日		25	月	
11	月	建国記念の日(休館日)	26	火	ボールペン筆ペン講座
12	火	ボールペン筆ペン講座	27	水	
13	水		28	木	カラオケふたば会
14	木	カラオケふたば会			
15	金				



臨海体育館

使用中止のお知らせ

現在、雨漏りにより、床の腐食や漏電等による危険が生じる恐れがありますので、年度内は使用を中止させていただきます。使用の再開については、改めてご案内させていただきます。御迷惑をおかけし申し訳ありません。ご理解の程よろしくお願ひします。

長寿会行事予定

○2月19日(火)

・合同憩いの日



○2月23日(土)

・浜四郷のつどい

午前10時～午後2時まで



～健康コラム～

こしの医院 越野 雄祐 医師

○お医者さんは肥満や糖尿病、メタボなどの患者さんにはカロリーの摂りすぎには注意しましょう。あるいは糖分、脂肪分、炭水化物などの摂りすぎは避けましょうと口酸っぱく指導していると思います。また体重を減らしなさい、運動しなさいと言っているはずですが、これはもちろん間違いのないのですが、これが高齢者の場合は少し考え方を変えたほうが良いという方向になってきています。前回も述べたように糖尿病の治療において、高齢者の場合は治療を厳しくすることがかえって害をなすこともあり、状況に応じて治療の目標を甘くする場合があります。これは主に低血糖という重大な副作用を回避することが目的なのですが、栄養という点からも考え直されています。今まで述べてきたような高齢者のサルコペニア、フレイルを予防するために食事制限することから、しっかり栄養を摂るという方向にシフトしようとしています。つまり高齢者になったらむしろ筋肉が減らないようにしっかり栄養を摂りましょうという話です。

(以下次号)

冬休み子ども教室のようす



クッキー教室

～クリスマスツリーを作ろう～



習字教室



しめ縄飾りづくり



しめ縄飾りは、三人一組で編み、折り紙などを使って飾りつけをしました。素敵なしめ縄飾りが出来上がりました。