

さんぽみち 4

令和5年3月23日発行

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

三国町下野58-16

TEL/FAX 0776-81-3001

お知らせ

令和5年度 コミセン講座 開講

【「和・洋・中」いろいろクッキング教室】

～和食、洋食、中華など、色んなジャンルの料理を楽しんで学びましょう～



6月20日（火）～全5回

【楽しくトライ パン作り講座】

～お惣菜パンから菓子パンまで

～バリエーションにとんだパン作りに挑戦します～



6月1日（木）～全4回

※コミセン講座のお申込みは、4月に配布される「令和5年度坂井市コミュニティセンター講座のご案内」をご覧ください。申込書をご記入のうえ、浜四郷コミュニティセンターまでご持参ください。なお、電話・FAXでの申込みは受付しておりませんので予めご了承ください。

おねがい



コミュニティセンターでは、いろいろな講座を開催しております。そこで「こんな講座があったらいいな」、「こんな講座をしてみたい」というご意見がありましたら、コミセン職員までお伝えください。今後の参考にさせていただきたいと思っておりますのでよろしくお願いいたします。

浜四郷コミセン 自主講座のご案内

- ボールペン筆ペン講座 講師：橋野 智子 氏 第1・3火曜日 19:30～
- やさしいヨガ 講師：竹生 美由紀 氏 第1・3水曜日 10:00～
- 刺しゅうとパッチワーク教室 講師：浅田 かつ美 氏 毎週土曜日 13:30～

自主講座の詳細は、4月に発行される『三国地区コミュニティセンター自主講座（サークル）のご案内』をご覧ください。

※楽器の練習や体操など、自主講座を開いてみませんか？コミセンでは随時受付しております。

浜四郷地区まちづくり協議会・青少年育成坂井市民会議

浜四郷のつといが

開催されました



2月27日（月）～3月1日（水）の3日間開催され、平日にもかかわらず、たくさんの方が来てくださいました。最終日には、挽きたてのおいしいコーヒーと手作りサンドイッチのふるまいに、みなさんとても喜んでおられ、大盛況のつといとなりました。



浜四郷地区まちづくり協議会

歴史・食(体験)を学ぶ



研修会が行われました

3月4日（土）、年縞博物館と美浜HAMABERRYへいちご狩りに行きました。年縞博物館では、地球のストーリーが分かる年縞を観覧し、気候変動や自然災害の履歴を学びました。いちご狩りでは、ツツ丫のいちごが食べ放題で、みなさん驚沢な気分で大満足でした。



< 4月講座等使用予定表 >

3月23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	土	刺しゅうとパッチワーク教室	スプリングクラブ	16	日	休館日	その他団体貸館
2	日		その他団体貸館	17	月		
3	月			18	火	ボールペン筆ペン講座	
4	火	ボールペン筆ペン講座		19	水	やさしいヨガ	
5	水	やさしいヨガ		20	木		ファミリーバドミントン
6	木		ファミリーバドミントン	21	金		
7	金			22	土	刺しゅうとパッチワーク教室	スプリングクラブ
8	土	刺しゅうとパッチワーク教室	その他団体貸館 スプリングクラブ	23	日		その他団体貸館
9	日		その他団体貸館	24	月		健康体操
10	月			25	火		
11	火			26	水		
12	水			27	木		ファミリーバドミントン
13	木		ファミリーバドミントン	28	金		
14	金	その他団体貸館		29	土	昭和の日(休館日)	スプリングクラブ
15	土	刺しゅうとパッチワーク教室	スプリングクラブ	30	日		その他団体貸館



～健康コラム～

こしの医院 越野 雄祐医師

みなさん血圧を測っていますか。現在わが国において高血圧の方は4300万人おられると推定されています。その中で内服治療などによって血圧が適切にコントロールされているのは、わずかに1200万人とされています。残り3100万人の方は、自分が高血圧であることを知らない人が1400万人、知っていても未治療の人が450万人、治療をしていても治療目標に達していない人が1250万人と試算されています（高血圧治療ガイドライン2019）。高血圧は、喫煙と並んで様々な脳血管性疾患や心疾患の最大の危険因子と言われています。血圧の高い人からよくこういう言葉を聞きます。「体は何とものないから心配ないのでは」。しかしこれは大きな間違いです。基本的に高血圧にははっきりした自覚症状はないと思ってください。

体は何とものないからと言って、高い血圧を放置していた人の中から、ある日突然倒れる人が出てきます。突然倒れないまでも、知らず知らずに心臓や腎臓が悪くなっていく場合もあります。血圧は測った数字がすべてなのです。その数字を見て医師が判断するのが高血圧です。では毎年健診を受けていれば大丈夫でしょうか。健診は多くても年2回くらいです。年に2回測った血圧だけで大丈夫と言えるわけではありません。今は血圧を自分で測ることが当たり前の時代なのです。家庭でいつもの生活の中で、自分で測った血圧が最も重要な数字なのです。血圧が気になる年齢になったら、まず家庭で測定できる血圧計を購入することから始めましょう。

(以下次号)



昔話・方言集のネーミングと図画の受賞者が決定いたしました！！

【ネーミングの部】

大人	金賞	『いっぺんきねの浜四郷』	濱中さん
	銀賞	『ふるりのほっこりする方言と昔話』	中島さん
		『かたいけの』	辰野さん
	銅賞	『「伝承」故者のつぶやき』	毛利さん
		『ねまんねの』	浅田さん
子ども	金賞	『ぼかぼかはましごう』	脇本さん(小6)
	銀賞	『はましごうの昔話』	西さん(小6)
		『ぼかぼか』	松浦さん(小6)
	銅賞	『浜四郷の魅力つるつるいっぱい!』	秋山さん(小6)
		『はまっこの笑顔』	小林さん(小6)

【図画の部】

大人	金賞	増澤さん
	銀賞	田島さん
	銅賞	出蔵さん
子ども	金賞	中林さん(小4)
	銀賞	濱中さん(5歳)
	銅賞	浅田さん(小2)



浜四郷のつどいに来館された方々や区長さんに投票いただきました。

昔話・方言集はみなさんのご自宅に配布されます。
どうぞご家族でご覧ください。