

さんぽみち 10

令和5年9月28日発行



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

三国町下野 5 8 - 1 6

TEL/FAX 0776-81-3001

後期コミセン講座 お知らせ

①【あっぱれ体操】

■日 時…11/6、11/20、12/4(いずれも月曜日)
10:00~11:00

■受講料…600円(3回分)

■講 師…健康運動指導士
渡邊 晶代 先生

■募集人数…15名

■募集締切…10/31(火)

■持ち物…室内用シューズ、汗拭きタオル、飲み物
ヨガマット(もしくはバスタオル)

元気&笑顔になる体操教室です!



②【愛あむ 編み物教室】

■日 時…11/16、11/30、12/14(いずれも木曜日)
10:00~12:00

■受講料…600円(3回分)

■講 師…あむあむニットルームみやごし
宇野 佳苗 先生

■募集人数…10名

■募集締切…10/31(火)

■材料代…初心者さん:1,100円
上級者さん:1,800円

■持ち物…かぎ針
初心者さん(6号)、上級者さん(5号)

冬に向って
編む編む



①②両講座とも

- ◆募集締切…10/31(火)
- ◆開催場所 & 申込先…浜四郷コミュニティセンター
- ◆集金方法…第1回目の講座開始前に集めます。
- ◆申込方法…浜四郷コミセン窓口、電話、メール



作品の見本はコミセン事務所前に
ありますので、ぜひ見に来ていた
いて、講座にお申込みください
ね。お待ちしております☆

【コミセン講座の様子】

パン作り教室
9月7日(木)

4回シリーズ最終回は冷めて
も美味しい「カレーパン」を
作りました。



講座で教わったことを思い出しながら、おうちでも
パン作りを楽しんでください。

クッキング教室
9月19日(火)



3回目の講座は講師の村田先生の
専門であります「西洋料理」に挑
戦しました。先生の適切なアドバ
イスで、オシャレで美味しく仕上
げることが出来ました。

【臨海体育館がキレイになりました】



改修工事により、体育館玄関が
見た目も明るく、綺麗になりま
した。また、天井の電気もLED
に交換しました。
運動の秋です。綺麗になった
体育館をご利用ください。

工事期間においては、利用者の方に大変ご迷
惑をお掛けしてしまい、申し訳ございません
でした。



浜四郷 わんぱく村開催のお知らせ

* 日：令和5年11月12日(日)

* 場所：浜四郷コミュニティセンター

* 主催：浜四郷地区まちづくり協議会
体育育成部会

※詳細につきましては、
「さんぽみち」11月号にて
お知らせします。



無くそう! フードロス

未開封の調味料や乾物など、
おうちで眠っているものがあり
ましたら、コミセンまでご持参
ください。



持参して
くださった方には
粗品をプレゼント
します。

R5年度 三国町コミセン共催講座 まち協イベント体験ツアー!

~他のまち協はどんなイベントをやっているのか、参加してみよう~

①10/15(日) 三国木部まち協
敬老会・ふるさと祭り:見学

②10/21(土) みくにまち協
ハッピー・ハロウィン魔法の地図:イベント参加

③10/21(土) コミcafé
場所:三国コミュニティセンター

申込先…①三国木部コミセン
②③三国コミセン



こしの医院 越野 雄祐先生の ～健康コラム～

糖尿病と言えば、その名前から「尿に糖が下りる病気」ということになりませんが、現実的には必ずしもそうとは言えません。一般検尿で尿糖が出ていなくても糖尿病ということはいくらでもあります。尿に糖が下りてくるには血糖値がある一定の値以上であることが必要です。おおよ血糖値が160～180mg/dlを超えると尿糖が陽性になると言われています。健康診断では空腹状態で検査することが多いので、当然血糖値は低めなので尿糖は出ないことが多いでしょう。逆に言えば空腹状態でも尿糖が陽性ならば血糖値はかなり高いということになります。最近では軽症の糖尿病患者さんが増えています。軽症の糖尿病では空腹時の血糖値は正常範囲のことが多いので、当然、尿糖は出ません。従って空腹状態での検査では軽症の糖尿病

は見逃されることになる可能性があります。軽症の糖尿病を見逃さないためには、むしろ食後の血糖値を測る方が有用です。

空腹時血糖値が正常でも食後1～2時間の血糖値が高値になっていけば糖尿病の可能性が出てきます。糖尿病が気になるならば、むしろ食事をした状態で医療機関を受診して血糖値を測定した方がいいでしょう。そして軽症の糖尿病の場合、自覚症状は殆んど無いことに注意してください。体が何となくでも糖尿病ということは十分にあります。そこで機会を見つけては健診を受けるようにする必要があります。糖尿病の診断については血糖値以外にも重要な指標があります。これがHbA1c(エッチビーエーワンシー)値です。次回はこの指標の意味について説明します。

<10月講座等予定表>

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			16	月	三国交通安全協会 (運転者講習会)	
2	月	山岸カラオケ	米納津区	17	火	「和・洋・中いろいろクッキング教室」 音楽体操いきいき教室・ボールペン筆講座	
3	火	音楽・体操いきいき教室 ボールペン筆講座		18	水	やさしいヨガ	
4	水	やさしいヨガ カラオケ愛好会	米納津区	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	浜四郷地区敬老会	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	休館日(スポーツの日)		24	火		
10	火	坂井市子ども福祉課		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	休館日(第3日曜日)		30	月		
				31	火		

※予定を変更する場合がございます。ご了承ください。



【浜四郷地区敬老会開催のお知らせ】

- ◆日時：令和5年10月21日(土) 10:00～12:00
- ◆場所：浜四郷コミュニティセンター

歌謡ショーやお楽しみ抽選会などの催しを予定しております。
ご出席お待ちしております。

(※対象者の方は、配布済みの案内をご覧ください。)

