



さんぽみち 9

令和8年8月13日発行

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

おらせ

後期 浜四郷コミセン講座

①【もっと作りたい！和菓子アラカルト講座】

日時：10/30 (金) 9:30～12:00
受講料：200円 材料費：1,200円

②【ハーブのある暮らし ～スキンケア編～】

日時：11/12 (木) 10:00～11:30
受講料：200円 材料費：1,200円

③【ハーブのある暮らし ～お料理編～】

日時：11/19 (木) 9:30～12:00
受講料：200円 材料費：1,500円

④【クリスマスを彩る おもてなしフレンチ】

日時：12/4 (金) 9:30～12:30
受講料：200円 材料費：2,000円

※申込み開始は9/17(木)です。

詳細につきましては9月10日(木)に配布される 広報さかい9月号をご覧ください。

『夏休み子ども教室』&『子ども居場所づくり事業』の様子



カレーライスづくり
7/22(水)



自分たちで作ったカレーは格別でした！



ひもで作ろう
オリジナルキーホルダー
8/4(火)



ひもを編んで、キーホルダーづくりに挑戦しました。
難しい作業でしたが、最後までがんばりました。

写生教室
7/29(水)、7/30(木)



下書きから色塗りまで一生懸命に取り組み、
それぞれの作品が完成しました。

ピザづくり
8/7(金)



先生の説明をよく聞き、みんな手際よく作業を
すすめ、おいしいピザがやきあがりました。

子ども居場所づくり



午後1時半からは、地域の
方々にもお手伝いをしていた
だき、ゲームをしたり勉強を
したりして、楽しい時間を過
ごしました。

予告



日時…令和8年9月26日(土)

10:00～13:00

場所…浜四郷コミュニティセンター

※詳細は9/10(木)に配布されますチラシをご覧ください。



☆ステージ発表

☆ドキドキわくわく大抽選会

☆旨いもの広場

☆子ども縁日広場 ほか



来てね☆



睡眠障害の中には様々な病態がありますが、最も多いのはいわゆる眠れない＝不眠だと思います。しかし「不眠」と「不眠症」は似た言葉ですが、その意味は異なります。不眠は「眠れない」という症状そのものを指します。例えば、①寝つきが悪い(入眠困難) ②夜中に何度も目が覚める(中途覚醒) ③朝早く目が覚めてしまう(早朝覚醒) ④眠りが浅く熟睡感がないなどの状態です。不眠は一時的なことも多く、ストレス・心配事の存在・時差ぼけ・カフェインやアルコールの過剰摂取・発熱や痛みなどが原因で誰にでも起こり得ます。日常生活に特に支障がなければ、必ずしも薬物治療が必要とは限りません。

一方で不眠症とは、不眠という症状が続き、そのために日中の生活に支障が出ている状態のことを指し、これは病気のひとつです。病気であれば治療が必要となります。日中に眠気、疲労感、集中力低下、気分の落ち込み、仕事や学業への支障などがある場合は治療が必要になることがあります。近年の診断基準では、「症状が続く期間」と「日中の機能障害」が重要視されています。週に3回以上不眠症の状態がある、あるいは3ヵ月以上この状態が持続している場合などが治療の対象となります。一言でまとめると、「不眠」は症状、「不眠症」はその症状が続き、日中の生活にも支障をきたしている病気という違いがあります。(次号に続きます)

【9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	火	音楽・体操いきいき教室 ボールペン筆ペン講座		16	水	やさしいヨガ	
2	水	やさしいヨガ カラオケ愛好会		17	木		ファミリーバドミントン
3	木		ファミリーバドミントン	18	金		浜竜バレーボール
4	金		浜竜バレーボール	19	土	刺しゅうとパッチワーク教室	スプリングクラブ
5	土	刺しゅうとパッチワーク教室	スプリングクラブ	20	日	休館日(第3日曜日)	
6	日			21	月	休館日(敬老の日)	
7	月			22	火	休館日(国民の休日)	
8	火			23	水	休館日(秋分の日)	
9	水	坂井市社会福祉協議会 みくに支部		24	木	なかよし会	ファミリーバドミントン
10	木		ファミリーバドミントン	25	金		浜竜バレーボール
11	金		浜竜バレーボール	26	土	浜四郷まつり	スプリングクラブ
12	土	刺しゅうとパッチワーク教室	スプリングクラブ	27	日		
13	日			28	月		
14	月			29	火	フレイルチェック教室	
15	火	音楽・体操いきいき教室 ボールペン筆ペン講座		30	水		

※予定を変更する場合がございます。ご了承ください。

熱中症に
ご注意ください！

1 熱中症になった時の処置は 意識がある、反応が正常な時

涼しい場所へ避難させる

衣服を脱がせ、身体を冷やす

水分・塩分を補給する

ただし、水を自力で飲めない、または症状が改善しない場合は直ちに救急隊を要請しましょう



2 熱中症になった時の処置は 意識がない、反応がおかしい時

救急隊の要請をする

涼しい場所へ避難させる

衣服を脱がせ、身体を冷やす

医療機関に搬送する

倒れた時の状況が分かる人が医療機関に同行しましょう

