

# さんぽみち 11

令和6年10月24日発行



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

三国町下野58-16

TEL/FAX 0776-81-3001

浜四郷・新保コミュニティセンター 共催講座

～運氣アップ 幸せを呼ぶ～

ぼてい

## クリスマス馬蹄リースづくり



馬蹄リースとは・・・  
馬のひづめに似たU字型を  
して、美しいシルエットは  
もちろん、幸せをもたらしてくれる  
ラッキーアイテムです。



☆ プリザーブドフラワー使用 ☆

- 日時：令和6年11月24日(日)10:00～11:30
- 場所：浜四郷コミュニティセンター
- 受講料：200円 材料費：2,300円
- 定員：10名
- 申込締切：令和6年11月18日(月)
- 申込方法：浜四郷コミュニティセンターへ  
電話、メール、または窓口にて受付けております。  
☎81-3001 平日8:30～17:00  
メールの方はこちらから →



浜四郷コミセン講座



## 村田シェフの『そこが料理のMISO☆』

日時：11月16日(土) 9:30～11:30  
定員：50名(親子での参加もOKです)  
受講料：200円  
申込締切：11月7日(木)

託児所あります。  
※2歳以上のお子さまに限らせていただきます。



私たち日本人にとって、毎日の食卓に欠かせないお味噌。  
発酵食品であるお味噌は、カラダにとっても良い食べ物です。  
今回の講座では、【お味噌】についてお勉強します。  
お味噌について新しい発見が出来る講座です。



【内容】

村田シェフの「食」に関するお話を聞いた後、  
お味噌を使ったアレンジ料理を試食します。  
(このお料理は、12/21開催の「洋風おせち料理」のメニューに  
加わります。お楽しみに☆)



予告 【洋風おせち料理】

日時：12月21日(土)  
9:00～12:00  
受講料：200円  
材料費：2,000円



COMING SOON!

令和6年度  
三国町コミセン共催講座

## あなたの好き♡をカタチにしよう ～押し活のススメ～



人生をいきいきと豊かにする、今、ちまたで話題の「押し活」の講座  
を開催します。推しがいる(ある)方も、これから探したい方も必見！  
内容を一部変更し、単発でより一層受講しやすくなりました！  
押しについて大いに語り楽しい時間を過ごしましょう♡

11/9(土)10:00～12:00 @雄島CC  
推しを応援・発信「SNSの使い方」

11/30(土)9:30～12:00 @三国CC  
押しクッキング「センイル(誕生日)ケーキ」

12/21(土)10:00～12:00 @雄島CC  
押しグッズハンドメイド「レジンキーホルダー」

【お申込み・お問合せ】

右のQRコードまたは  
浜四郷コミュニティセンターまで  
電話 81-3001  
(受付時間:平日9:00～17:00)



## 絵本メシ R6年度 三国町 第2回目 コミュニティセンター共催講座

11月17日(日) 9:30～13:00 場所：三国コミセン  
参加費：1,200円



先着  
定員12名  
小学生以下は  
保護者同伴



劇中の  
美味しい  
を再現!

※申込開始 10/28～

ラピュタパン と シータの  
(パスの目玉焼きトースト) 煮込みシチュー

## 【三世代交流事業】

■日時：令和6年11月30日(土)  
9:30～12:30

■場所：浜四郷コミュニティセンター

※詳細につきましては、11月14日(木)に配布されるチラシを  
ご覧ください。





こしの医院

## 越野 雄祐先生の ~健康コラム~



今回からは腎臓のお話をしましょう。我が国では人工透析が導入される方の人数が右肩上がりに増えており、また導入される年齢も高齢化が進んでいます。医療費抑制の観点からもその対策が喫緊の課題となっています。現在、人工透析に至る基礎疾患で最も多いのは糖尿病の合併症である糖尿病性腎症ですが、高血圧をベースとした腎硬化症が占める割合も増加傾向です。人工透析まで至るのを防ぐためには早期からの治療の介入が必要です。2002年に米国で慢性腎臓病という疾患概念が提唱され、その後世界で急速に普及しています。慢性腎臓病（CKD）とは慢性に経過するすべての腎臓病を指します。

原因疾患は問いません。あまり耳にしないかもしれませんが、実はCKDの患者さんは我が国で約1,480万人（20歳以上の約7人に1人）いると推計され、新たな国民病ともいわれています。最初はあまり自覚症状が出ないので、早期に見つけるためには検査が欠かせません。鍵になるのは検尿と血液検査です。検尿では蛋白尿（もしくは尿中アルブミン）、血液検査では血中クレアチニン値です。福井県では国保の特定健診の項目に検尿とクレアチニン値が含まれているので、CKDの可能性のある方を早めに医療機関につなげる努力がなされています。（以下次号）

## <11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	金			16	土	コミセン講座「そこが料理のMISO☆」 刺しゅうとパッチワーク教室	スプリングクラブ
2	土	刺しゅうとパッチワーク教室	スプリングクラブ	17	日	休館日（第3日曜日）	
3	日	休館日（文化の日）		18	月		
4	月	休館日（振替休日）		19	火	音楽・体操いきいき教室 ポ-ルペン筆ペン講座	
5	火	音楽・体操いきいき教室 ポ-ルペン筆ペン講座		20	水	やさしいヨガ	
6	水	やさしいヨガ カラオケ愛好会	体協支部バレーチーム	21	木		ファミリーバドミントン
7	木		ファミリーバドミントン	22	金		
8	金			23	土	休館日（勤労感謝の日）	スプリングクラブ
9	土	刺しゅうとパッチワーク教室	スプリングクラブ	24	日	コミセン講座「リースづくり」	
10	日	浜四郷わんぱく村！		25	月		健康体操
11	月			26	火		
12	火			27	水		
13	水		体協支部バレーチーム	28	木		ファミリーバドミントン
14	木		ファミリーバドミントン	29	金		
15	金			30	土	三世代交流事業	スプリングクラブ

※予定を変更する場合がございます。ご了承ください。



### 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。（11月30日まで）市から生活困窮者の方に活用されます。ご持参いただいた方には粗品進呈します。

### コミセン、臨海体育館を利用される方へ

利用する2日前までに、使用許可申請書を提出してください。土日祝は日数に含まませんのでご了承ください。利用後は利用シートを提出してお帰りください。



### 資源ごみを出される方へ

乾電池や蛍光灯などをコミセンに捨てる場合は、ビニール袋や箱などから出して回収ボックス、回収コンテナへ入れてください。なお、袋や箱などはお持ち帰りください。



令和6年9/21（土）

### 【浜四郷まつり】が開催されました。

当日は大人気の坂井ほや丸ちゃんも遊びに来てくれて、会場は大賑わいでした。まつりの様子はインスタグラムでも見られるので、チェックして下さいね！

