

さんぽみち 1



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

三国町下野 5 8 - 1 6

令和7年12月11日発行
TEL/FAX 0776-81-3001

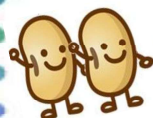
*** コミセン講座 受講者募集 ***



安心・安全

手づくり

無添加



お味噌づくり

日本の代表的な発酵食品の「お味噌」
「作る」おもしろさ、出来上がりを「待つ」楽しみ、
「味わう」喜びを体験してみませんか。
自分で作った味噌の美味しさは格別です！
初めての方もどうぞお気軽にご参加ください。



- 日 時：令和8年1月29日(木) 9:30~12:00
- 場 所：浜四郷コミュニティセンター
- 講 師：食生活改善推進員(佐々本さん、高橋さん)
- 定 員：8名
- 参加費：2,000円前後(受講料200円を含む)
※お一人=5合作ります。
- 持ち物：エプロン・三角巾・マスク・手拭きタオル
お持ち帰り容器(5合が入るくらいの容器・
出来るだけ密閉出来るものが理想です)
- 申込締切：1月20日(火)
- 申込先：浜四郷コミュニティセンター
※ 電話、メール、窓口にて受付しております。



【申込み&問合せ先】 ☎81-3001 平日8:30~17:00 メールはこちら→



【三世代交流事業】が開催されました！

11月29日(土)、とてもいい天気恵まれ、屋外では越前カンタケづくりが行われました。的確なご指導もあり、作業はスムーズにできました。屋内ではAED講習会が行われ、消防職員の説明を受けた後、実際に操作体験にも挑戦しました。「実際に触ってみて理解が深まった」といった声も多く、皆さん真剣に取り組まれていました。最後には新そばがふるまわれ、終始和やかな雰囲気には包まれていました。



毎年、大好評の「カンタケづくり」
今から収穫が楽しみですね☆



AEDを使って救命体験中！

美味しい
おそばが
出来ました！



お手伝い
が嬉しい
皆さん、
ありがとうございました。



浜四郷 コミセン講座

「村田シェフの素敵フレンチ」の様子

「これぞ、フレンチ!!」というメニューを4品作りました。
色とりどりの食材を使った前菜2種に始まり、メイン、そしてデザート。どれもこれも季節や自然の恵みを感じる、美味しいものばかりでした。参加者の皆さんも和やかな雰囲気の中、先生のアドバイスを聞きながら和気あいあいとお料理づくりを楽しまれていました。これからクリスマスやお正月など、



お客様が来られることが多くなる季節です。今日の講座を思い出して、気軽に素敵にフレンチにチャレンジしてくださいね。



こしの医院

越野 雄祐先生の

～健康コラム～



教えて
こしの先生！

認知症の話の続きです。認知症の中でも代表的な疾患がアルツハイマー型認知症です。アルツハイマー型認知症の原因は「脳に異常なタンパク質が蓄積して神経細胞が徐々に壊れること」を中心に、複数の要因が重なって発症すると考えられています。現在の医学で「これが唯一の原因」と断定されているわけではなく、いくつかのメカニズムが複雑に関わる“多因子疾患”と理解されています。この異常なタンパク質というのは、ある程度わかっています。それはアミロイドβ蛋白とタウタンパクという2種類のタンパク質です。聞き慣れない言葉だと思いますが、これらのタンパク質

が脳内に蓄積することで脳の機能が低下し認知症となっていくと考えられています。つまり、まだ症状が出る前にこの2種類のタンパク質が脳内に蓄積されていることがわかれば非常に早期に認知症の診断ができるということになります。ただこのタンパク質の存在を検査するには血液検査や従来のCTやMRI検査ではできないのが現状です。総合病院や専門医療機関でしかできない特殊な検査をしないとわかりません。もし認知症が心配であれば、まずはかかりつけ医を受信して基本的な検査を受けたうえで専門診療科に紹介してもらうという手続きが必要となります。（以下次号）



<1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	木	休館日（元日）		16	金		
2	金	休館日		17	土	刺しゅうとパッチワーク教室	スプリングクラブ
3	土	休館日		18	日	休館日（第3日曜日）	
4	日			19	月		
5	月			20	火	音楽・体操いきいき教室 ポ・ルペン筆ペン講座	
6	火	音楽・体操いきいき教室 ポ・ルペン筆ペン講座		21	水	やさしいヨガ	
7	水	やさしいヨガ カラオケ愛好会		22	木		ファミリーバドミントン
8	木		ファミリーバドミントン	23	金		
9	金			24	土	刺しゅうとパッチワーク教室	スプリングクラブ
10	土		スプリングクラブ	25	日		
11	日			26	月		健康体操
12	月	休館日（成人の日）		27	火		
13	火			28	水		
14	水			29	木	コミセン講座「味噌づくり」	ファミリーバドミントン
15	木		ファミリーバドミントン	30	金		
※予定を変更する場合がございます。ご了承ください。				31	土	刺しゅうとパッチワーク教室	スプリングクラブ

令和7年12/29（月）～令和8年1/3（土）は年末年始のため、浜四郷コミセン・臨海体育館を休館します。

※モバイルバッテリーはコミセンでは回収していません。三国支所とイーザに回収ボックスがありますので、そちらへお持ちください。