



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

三国町下野58-16

TEL/FAX 0776-81-3001

令和5年12月14日発行



【浜四郷わんぱく村！】 【三世代交流事業】 が開催されました！



こちらのインスタからも
ご覧になれます。

11月12日(日) 【浜四郷わんぱく村！】

ちびっ子からお年寄りまで、たくさんのわんぱくさんがいらっやいました。6つのゲームにチャレンジして、クリアできると賞品ゲット。すべてのゲームをクリアできるとさらに賞品ゲットとあって、みなさん頑張りました。キャー、ワァーとあちこちで歓声があがり、外の寒さも吹き飛ばすほどコミセンは熱気にあふれていました。



11月25日(土) 【三世代交流事業】

今年は、マスキングちぎり絵講座、越前カンタケづくり、お蕎麦のふるまいを行いました。ちぎり絵では、親子やお孫さんも一緒に、バリエーションに富んだ作品が出来上がりました。恒例のカンタケづくりでは、的確なご指導もあり、和やかな雰囲気の中、あっという間に作業が完了しました。最後に美味しいおろしそばを堪能され、皆さんご満悦の様子でした。



～お手伝いいただいたスタッフのみなさん、ありがとうございました～



☆ コミセン講座 ☆ 「あっぱれ体操」全3回コースが終了しました！！

粋のいい先生のかけ声で、体の色々な所の筋肉を伸ばしたりほぐしたり、健康に過ごすための体操をたくさん行いました。皆さん積極的に取り組み、終始笑いの絶えない講座となりました。



ゆうき ひでやす
【結城秀康】

コミック版を貸し出します！

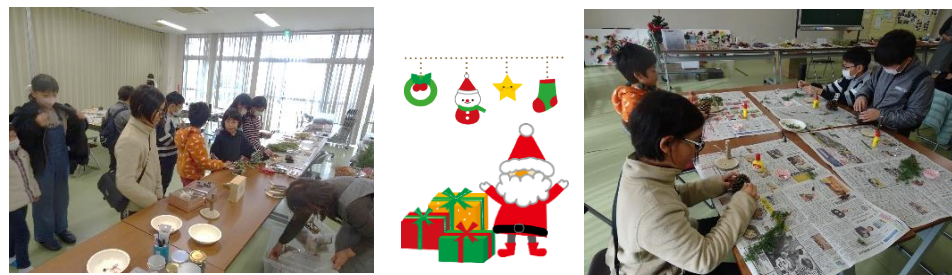
市より、こちらの本が配布されました。徳川家康の次男にして、福井藩初代藩主となった武将です。漫画化されていますので読みやすくなっています。コミセンで貸し出しますので、歴史に興味のある方は是非ご利用ください。

- ・貸出時間 平日9:00～17:00
- ・貸出期間 2週間



☆ 子ども教室 ☆ 「どんぐりdeツリーづくり」を行いました！！

12月2日(土)、ツリーづくりをしました。松ぼっくりに、たくさんのどんぐりやドライフラワーなどを飾って、ミニクリスマスツリーをつくりました。小物がたくさんありすぎて迷ってしまいましたが、みなさん熱心に作業し、とてもかわいく仕上げる事ができました。これで、クリスマスの準備もバッチリですね◎



※来年1月5日(金) ちぎりパン教室を行います。
申込みをされた方は忘れずにお越しください。午前、午後の2部構成になっていますので、再度ご確認ください。



こしの医院 越野 雄祐先生の ～健康コラム～

今回は糖尿病の合併症の話をしていきましょう。血糖が少々高いだけではあまり自覚症状ありません。ではなぜ治療しなければいけないかというと、合併症が出ることを防ぐことがすべてといっても過言ではありません。昔から糖尿病と言えば、「目が見えなくなる」「透析になる」「足を切らなければいけない」など、怖い話が巷に広がっています。これは糖尿病性網膜症、腎症、神経症といって糖尿病の3大合併症と言われています。もちろんこれらの発症を防ぐのは大変重要なことです。しかしこれらの合併症が発症するには、ある程度の重症度と年月が必要です。健診で引っかかった程度の糖尿病で、すぐにこんな合併症がでるわけではありません。しかし糖尿病の合併症はこれだけではありません。

糖尿病は血管病とも言われており、血管が障害される病気です。前出の3大合併症も、すべて毛細血管レベルの細い血管が痛んで起こる病気です。しかし糖尿病による血管病は他にもあります。脳の血管や心臓の周りの血管など、比較的太い血管も痛めます。その結果、脳梗塞や心筋梗塞など下手すると死亡したり、要介護になる病気を発症する恐れもあるのです。しかもこれらの病気は軽症の糖尿病の状態でも起こりうると言われています。たとえ軽くても、糖尿病をしっかり治療しなければいけない理由はここにあります。特に高血圧、高コレステロール血症、喫煙など他の危険因子も持っている方は、なおさらきちんと治療しなければいけません。

(以下次号)

一年末年始休館について

12月29日(金)～1月3日(水)までコミュニティセンターおよび臨海体育館は**休館**となります。どうぞ、よろしくお願いいたします。

< 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	月	休館日		16	火	音楽・体操いきいき教室	
2	火			17	水	やさしいヨガ	
3	水			18	木		ファミリーバドミントン
4	木		ファミリーバドミントン	19	金		
5	金	子ども教室 【ちぎりパン教室】		20	土	刺しゅうとパッチワーク教室	スプリングクラブ
6	土		スプリングクラブ	21	日	休館日(第3日曜日)	バズーカ
7	日			22	月		健康体操
8	月	休館日(成人の日)		23	火	ボールペン筆ペン講座	
9	火	ボールペン筆ペン講座		24	水		
10	水			25	木		ファミリーバドミントン
11	木	カラオケふたば会	ファミリーバドミントン	26	金		
12	金			27	土	刺しゅうとパッチワーク教室	スプリングクラブ
13	土	刺しゅうとパッチワーク教室	スプリングクラブ	28	日		バズーカ
14	日		バズーカ	29	月		
15	月			30	火	音楽・体操いきいき教室	
				31	水	やさしいヨガ	

※予定を変更する場合がございます。ご了承ください。



いっぺんいってきねの！ リニューアルした坂井市龍翔博物館

先日、龍翔博物館へ行って来ました。館内は三国町の歴史だけでなく、坂井市全域の歴史が垣間見られ楽しく親しみやすい展示になっていました。遊びながら学べる施設も設けられ、お子さま連れの方にもおすすめです。是非一度足を運んでみてはいかがでしょうか。(コミセン主事 M)

開館時間： 9:00～17:00 (入館は16:30まで)

休館日： 毎週水曜日(祝日の場合は翌日) 年末年始(12月29日～1月3日)

入館料： 一般400円 高校生以下無料 団体300円(30名以上)

