



さんぽみち10

令和7年9月25日発行

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

令和7年度三国町コミュニティセンター共催講座



エコザ
ECO+講座に行こうZa
地球にやさしく、私にもやさしい講座



～第2弾～



スリッパタイプ

布ぞうりづくり

夏に着古したTシャツをハサミでジャキジャキとひも状に切って、布ぞうりを作りましょう！



鼻緒タイプ



日にち...11月8日 **土**

- ★ 時 間 13:00～17:00
- ★ 場 所 新保コミュニティセンター
- ★ 参 加 費 スリッパタイプ:300円 鼻緒タイプ:400円
(受講料200円含む)
- ★ 定 員 20名(小学生以下は保護者同伴)
- ★ 持 ち 物 Tシャツ L寸3枚
(※小さいサイズや子供服の場合は、6枚程度ご用意下さい)
裁ちばさみ、めうち(ご自宅にある方)
- ★ 申込開始 10月1日(水)
- ★ 申込締切 10月20日(月)
- ★ 申込方法 ①QRコードより申込フォームに入力
②所定の申込書にてお申込みください。
(申込書はコミセンに置いてあります)
- ★ 問合せ先 雄島コミュニティセンター ☎ 82-3553



QRコード

敬老会開催の お知らせ



日 時 : 令和7年10月18日(土)

10:00～12:30

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の案内をご覧ください。

【浜四郷わんぱく村】 開催のお知らせ

日にち : 令和7年11月9日(日)

場 所 : 浜四郷コミュニティセンター

色々なゲームにチャレンジして

景品をゲットしよう！

子どもから大人まで

家族みんなで楽しめます。

※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。

コミセン講座の様子



8回にわたるヨガ講座が終了しました。受講生の皆さんは呼吸を整えながら無理のない動きに取り組み、回を重ねるごとに表情もいきいきとされていました。

【セアカゴケグモ】に
ご注意ください！！



もし見つけたら触らずに、
殺虫剤などで駆除してください。

資源ごみの正しい出し方について

【ライター】

使い捨てライターの回収箱はコミュニティセンターの
内玄関に設置してあります。

捨てる時は、ガスを使い切ってから出してください。



ライター
回収箱

【リチウムイオン電池】

モバイルバッテリーやスマートフォン、コードレス
掃除機などに使われているリチウムイオン電池は、
小型家電回収BOXが設置してある施設でお出し
ください。新たにリチウムイオンの回収BOXが設
置されましたので、そちらをご利用ください。

※設置場所(三国町)

・みくに市民センター内【正面出入口付近】

・みくにショッピングワールド イーザ内【総合案内所付近】



↑
小型家電
回収BOX

↑
リチウムイオン
電池 回収BOX



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！

今回は認知症の話をしたいと思います。とは言っても、認知症全般に関しては以前にも書いたことがあると思うので、今回は認知症として発症するもっと前の段階についてお話しようと思います。軽度認知機能障害(Mild Cognitive Impairment: MCI)という言葉をご存じでしょうか。軽度認知機能障害(MCI)は、正常な加齢による物忘れと、認知症の中間段階にあたる状態を指します。①本人や周囲が「物忘れが増えた」と感じる ②検査で軽度の記憶・思考力の低下がみられる ③しかし、日常生活(家事、金銭管理、会話、趣味活動など)はおおむね自立して行える。このような状態のことを指します。この中の一部の人はアルツハイマー型認知症に移行しますが、一部は進行せず、あるいは改善することもある病態です。

簡単に言うと、MCIは「まだ認知症ではないけれど、年齢相応より強い認知機能の低下がある状態」で、将来の認知症発症リスクが高いサインです。この段階で認知症予防の対策をとることで将来の認知症リスクを減らせる可能性があります。ではその対策とはどんなものがあるのか。これについて次回以降お話します。

(以下次号)

※令和7年11月16日(日)午前9時15分～12時30分
丸岡町の「いきいきプラザ霞の郷」において、坂井地区医師会主催の市民公開講座「認知症予防で健康長寿」を開催します。詳しくは電話 0776-73-5366
もしくはこしの医院にお問い合わせください。奮ってご参加、よろしくお願い申し上げます。

【10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	水	やさしいヨガ カラオケ愛好会		16	木	三国交通安全協会	ファミリーバドミントン
2	木		ファミリーバドミントン	17	金		
3	金			18	土	敬老会	スプリングクラブ
4	土	刺しゅうとパッチワーク教室	スプリングクラブ	19	日	休館日(第3日曜日)	
5	日			20	月		
6	月			21	火	音楽・体操いきいき教室 ボールペン筆ペン講座	
7	火	音楽・体操いきいき教室 ボールペン筆ペン講座		22	水		
8	水			23	木		ファミリーバドミントン
9	木		ファミリーバドミントン	24	金		
10	金			25	土	刺しゅうとパッチワーク教室 浜四郷子ども教室	スプリングクラブ
11	土	刺しゅうとパッチワーク教室	スプリングクラブ	26	日		
12	日			27	月		
13	月	休館日(スポーツの日)	健康体操	28	火	三国地区コミセン連絡会	
14	火			29	水		
15	水	やさしいヨガ		30	木		
※予定を変更する場合がございます。ご了承ください。				31	金		