

さんぽみち 8



令和8年7月9日発行

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

夏休み 子どもの居場所づくり開催！

開催日 7/22(水)・7/29(水)・

7/30(木)・8/4(火)・8/7(金)

時 間 午後1時30分～4時00分まで

今年の夏休みも午前中に「浜四郷子ども教室」、午後から「子どもの居場所づくり」を開催します。宿題やボードゲームなど、お友だちや

地域の方と一緒に楽しく過ごします。

午前中の「浜四郷子ども教室」に参加しなくても午後から参加もOKです。申込不要です。気軽に参加してください。

主催 三国町まちづくり協議会連絡会

ーみくに、雄島、加戸・公園台、新保、浜四郷、
三国木部、三国東部地区まちづくり協議会ー

被災者から学ぶ新しい地域防災

～明日の私と大切な人を守るために～

日時 7月18日(土)10:00～12:30

会場 みくに未来ホール

(三国町中央1-5-1 三国支所併設)

災害は自分から遠いような感覚となる方も多いと思います。もしそう感じているなら、ぜひ足を運んでください。災害が多い日本で、家族や自分の命を守るための「あたらしい防災」のヒントがあるはずです。女性の視点を軸に「自分の大切な人をどう守るか」の問いに向き合います。

青少年育成坂井市民会議 浜四郷支部

あいさつ運動

三国西小学校の玄関前で6月9日(火)「あいさつ運動」を行いました。ちょっとあやしい天気の中、子どもたちと元気いっぱいの声と笑顔であいさつを交わしました。地域の皆さまも、子どもたちへの温かいお声掛けや見守りをお願いします。



小学校へ絆創膏を贈呈しました



浜四郷地区まちづくり協議会 福祉環境部会

花いっぱい運動

各地区への花苗配布を6月19日(金)に行いました。色とりどりのお花で、浜四郷地区を美しく彩りましょう。



浜四郷地区まちづくり協議会 体育育成部会
体協浜四郷支部

スティックリング交流会

三国西小学校体育館にて6月21日(日)「スティックリング交流会」が行われました。役員さんも含め、65名(15チーム)の参加がありました。試合開始と同時に歓声と熱気で体育館は大いに盛り上がりました。試合後、嶺北三国消防署職員指導による、消火器訓練を行いました。





こしの医院

越野 雄祐先生の

～健康コラム～



今月から睡眠のお話をしたいと考えています。「何時間眠れば健康に良いのでしょうか」と、よく質問を受けますが、実は誰にでも当てはまる決まった睡眠時間はありません。一般的には成人では6～8時間程度が目安とされていますが、大切なのは「時間」だけではなく、「睡眠の質」と「日中に支障なく過ごせるか」です。

必要な睡眠時間には個人差があり、6時間で十分な方もいれば、8時間以上必要な方もいます。年齢によっても異なり、子どもや若い世代は長めの睡眠が必要で、高齢になると睡眠時間は、やや短くなる傾向があります。

睡眠不足が続くと、集中力や記憶力が低下するだけ

でなく、高血圧や糖尿病、心臓病、肥満など生活習慣病のリスクが高まることが知られています。一方で、毎日9～10時間以上眠るような極端に長い睡眠も、健康状態との関連が指摘されており、必ずしも健康に良いとは限りません。

睡眠で最も大切なのは、「朝すっきり目覚め、日中に強い眠気がなく、活動的に過ごせること」です。そのためには、毎日できるだけ同じ時間に寝て起きること、朝起きたら太陽の光を浴びること、就寝前のスマートフォンやパソコンの使用を控えること、夕方以降のカフェインや寝酒を避けることなど、規則正しい生活習慣を心がけることが重要です。(以下、次号に続く)

【8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	土	刺しゅうとパッチワーク教室	スプリングクラブ	16	日	休館日 (第3日曜日)	
2	日			17	月		
3	月			18	火	音楽・体操いきいき教室 ボールペン筆ペン講座	
4	火	夏休み子ども教室 (AM) 子ども居場所づくり (PM) 音楽・体操いきいき教室 ボールペン筆ペン講座		19	水	やさしいヨガ	
5	水	やさしいヨガ カラオケ愛好会		20	木		ファミリーバドミントン
6	木	コミセン講座 おやすみ前のやすらぎヨガ	ファミリーバドミントン	21	金		
7	金	夏休み子ども教室 (AM) 子ども居場所づくり (PM)	浜竜バレーボール	22	土	刺しゅうとパッチワーク教室	スプリングクラブ
8	土	刺しゅうとパッチワーク教室	スプリングクラブ	23	日		
9	日			24	月		
10	月			25	火		
11	火	休館日 山の日		26	水		
12	水			27	木		ファミリーバドミントン
13	木		ファミリーバドミントン	28	金		
14	金			29	土	刺しゅうとパッチワーク教室 シブロ化成労働組合	スプリングクラブ
15	土			30	日		
				31	月		

※予定を変更する場合がございます。ご了承ください。

蛍光灯・乾電池の回収日は毎月第4水曜日です。浜四郷コミュニティセンター玄関内に回収箱を設置しています。