

SUN・山
サン・サン

ふるさと国高

7月号

発行
越前市国高二丁目324-13
国高地区自治振興会・国高公民館
TEL 23-4601 FAX 22-8699
Eメール (自治) kunitaka@es.ttn.ne.jp
(公民館) kunitaka_ko@city.echizen.lg.jp
世帯数 4,703世帯 人口 11,787人 (6/1現在)

グリーンクラブ

公民館周辺を清掃・グリーンカーテン設置

6月5日(日)に公民館周辺の清掃活動と、公民館南側の窓辺にゴーヤの苗植えをしました。毎年恒例となったグリーンカーテンは建築物の温度上昇抑制を図る省エネルギー手法です。

設置した時としない時では、表面温度が10℃くらい変わるそうです。おかげさまで今年の夏も涼しく過ごせそうです。道路脇に溜まった落ち葉やゴミも綺麗に清掃していただき、気持ちの良い道路となりました。どうもありがとうございました。



三世代村国山清掃

6月12日(日)に武生第三中学校の生徒を含むボランティアの方々と共に村国山清掃活動を実施しました。昨年に引き続き夫婦池ピオトープの水路を整備しました。

一年に一度この活動をしていますが、ピオトープ内は山からの土砂と雑草で覆われています。清掃後は水量も増加し、夫婦池が綺麗である為にはなくてはならない活動の一つとなっております。

ご協力いただきました、武生第三中学校、市民の森ワークショップ、国高壮年会、越前市建設業会のみなさまに御礼申し上げます。

丹南ケーブルTVさんがこの活動をYouTube配信しています。どうぞご覧ください。



令和4年度 国高公民館運営協議会開催

国高公民館運営協議会委員名 (敬称略・順不同)

№	氏名	№	氏名
1	委員長 館 昭夫	8	村上 武志
2	副委員長 谷口 裕朗	9	飛田 里美
		10	芦田 盛治
3	塚崎 信行	11	村上 和子
4	山崎 智幸	12	小竹 ゆみ子
5	牧田 善浩	13	左近 敏海
6	片岡 建和	14	三笠 三男
7	上木 貴博	15	上島 礼子



村国三丁目

花壇整備
&
清掃



綺麗になりました。
お散歩の時に
眺めてください。



オーラルフレイル

坂下歯科医院 坂下 寿人

オーラルフレイル

訓練・体操



オーラルフレイルという言葉聞いたことがあるでしょうか。簡単に言うとフレイルは「虚弱」、オーラルフレイルは「口の衰え」という意味です。近年「口の衰えが全身の老化につながる」という考えが広がり始めました。このフレイルは健康と要介護の中間点で、まだ健

康な状態に戻る事ができる時期を示しています。全身のフレイルは口のフレイルから始まる事が多く、オーラルフレイルの予防が要介護状態になる事への予防になります。



口の衰えは歯の喪失の他、舌・頬・喉の筋肉の衰えも含み、むせやすい、舌が回らない、咬めないといった事があると口の機能が低下し始めている可能性があります。予防法の訓練や体操は日本歯科医師会のホームページに掲載されていますが、心配な方はかかりつけの歯科医院で相談を受けると良いと思います。

ただ訓練や体操を毎日続ける事は難しいと思います。ですから様々なイベントや講座に積極的に参加して友人や家族と会話を楽しんだり、栄養バランスの取れた食事をよく咬んで食べたりして、楽しみながら口の機能低下を予防するよう心がけた方がよいかと思ます。

二十歳の式典 実行委員を募集します!

今年度から成人式は、「二十歳の式典」と新たに名前を変え、令和5年1月8日(日)に行います。ぜひ、この式典の企画・運営に参加してくれる二十歳の方を募集しています。若いエネルギーとアイデアを発揮し、みんなで力を合わせて素晴らしい二十歳の式典を創り上げましょう。

【募集対象者】 越前市出身、または越前市在住の二十歳の方(平成14年4月2日～平成15年4月1日生まれの人)
県外在住の方や外国籍の方も大歓迎!

【応募締切】 8月22日(日) ※その後も随時受け付けます。

【応募方法】 以下のQRコードからお申込みください。または、①氏名(ふりがな) ②住所 ③電話番号 ④出身小学校を添えて、電子メール、電話、FAXで下記連絡先までお申込みください。
※応募情報は目的以外には使用しません。

※8月下旬頃から、月数回の会議を行う予定です。(平日夜19時～)

【申込みQRコード】 【申込み・問い合わせ先】



越前市教育委員会 生涯学習課
担当：竹内
TEL：22-3977 FAX：22-7497
E-mail：gakusyuu@city.echizen.lg.jp



新型コロナウイルスの影響により、二十歳の式典の内容・規模等について変更となることがあります。



3密を避けて、うがい、手洗い、マスク

★ 自主講座体あたりレポート ★



お問合せ先：国高公民館 ☎23-4601

SMボウリング 毎週金曜日 午前9時～10時30分

ラジオ体操第一の音楽に合わせて、まずは準備運動。クラブ発足から30年は過ぎているという、10人の会員の平均年齢は80才以上。最高齢は90才の男性。とにかく、全員元気です。赤と黄の木の球を、木で作ったピンに向かって転がして倒すという、武生市が高齢者向けスポーツとして考案したSMボウリングである。

木と木が当たった時のカーンという心地よい音が、公民館の講堂に響く。特に誰が指示するわけでもなく、みんなが手際よく倒れたピンを元の位置に戻したり、スコアをつけたりと動きに無駄がない。みんなと話すことで心も体も健康になる！と会員の方々は毎回楽しみにされているようでした。



横市町 H.K.

公民館学級【社会教育事業】のご案内

しあわせ大学

国高を歩こう! 全3回シリーズ 2回目

ウォーキング大会

小雨決行、雨天中止

早朝ウォーキングで季節を感じながら、みんなで歩いて健康づくりをしましょう。普段通らない道を歩けば、思いがけない発見があるかもしれませんね!! 老若男女問わず誰でも参加OKです。ご家族、ご友人お誘いあわせのうえ、お気軽にご参加ください。

コース：押田町方面 了慶寺見学 (約3km)

開催日：7月23日 ☺ 午前6時45分～受付
午前7時～準備体操

参加費のお茶あります!!

集合場所：国高公民館前 (参加費無料)

共催：国高地区老人クラブ連合会

3回すべて参加の方には
完歩賞としてプチ記念品を進呈します。

(次回は9月24日を予定しています。)

申込み・問い合わせ 国高公民館 Tel.23-4601

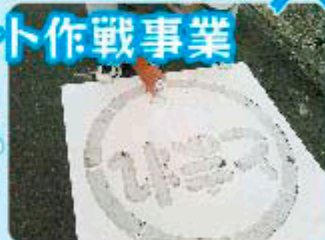


安全防災部

足跡ペイント作戦事業

“とまれ” 枠 & スプレーペンキ貸し出します!

借用希望の方は、国高公民館 (☎23-4601) までお問合せください。



2022 地域ミーティング開催します

日時：8月9日 (火) 午後7時～8時

場所：国高公民館 スポーツルーム

8月14日 (日) ふるさと踊り

国高地区は参加を見送ることに決定いたしました。

公民館学級【社会教育事業】のご案内

申込み・問い合わせ 国高公民館 Tel.23-4601

地域実践座

初心者向け スマートフォン教室

初めての方でもご安心ください!
マンツーマンで楽しく学べるスマホ教室を開催します。



入門編

8月3日 ☺ 午後2時～(1時間)

ボタン操作や電話のかけ方、カメラの使い方などの基本操作

応用編



8月10日 ☺ 午後2時～(1時間)

マイナンバーカード申請方法やマイナポイントの予約申込方法など

会場：国高公民館 講堂

定員：各編10名 ※定員になり次第締切り

講師：丹南ケーブルTV 受講料：無料

持ち物：お使いのスマートフォンをお持ちいただくか、お持ちでない方はご相談ください。

食を考える① 発酵食品のちから

発酵調味料や発酵食品を使った料理教室

普段の生活に発酵食を取り入れて、身体の内側から健やかで美しくなりましょう!

講師：横山 幸子 氏 (発酵食エキスパート)

日時：8月7日 ☺ 午前10時～午後1時

場所：国高公民館 料理室

定員：10名 ※定員になり次第締切り

参加費：500円 (材料代)

持ち物：エプロン、三角巾



コロナ感染状況により作った料理をお持ち帰りしていただく場合もあります。



HUNITAKA4601

インスタ始めました。

講座等の案内やお得な情報等発信しますので、フォローしてください!

受動喫煙防止にご協力ください

〔国高公民館運営協議会〕

消防署だより

◆◆ 夏の火災と事故に注意しましょう! ◆◆

楽しいBBQが・・・

<危険!> ❶使用した炭が消火不十分で、周囲に燃え移り出火! ❷消毒液で手を消毒した後に火気に近づいて引火!



<火災を防ぐポイント> ❶炭を燃やしきる、炭を水につけるなどして完全に消火したことを確認できるまでその場を離れない。❷消毒液を吹きかけた直後は、火気に近づくことはしない。



綺麗な夜の花火が・・・

<危険!> ❶化学繊維の洋服や、周囲の可燃物に火の粉が飛び、着火! ❷使用済み花火を可燃ゴミで捨てたところ、消火不十分で燃え移り出火!

<火災を防ぐポイント> ❶周囲に物が無い場所で、身体から離して点火する。❷使い終わった花火は、しっかりと水に浸して、残った火種を確実に消してから捨てる。

◆◆ 熱中症に気を付けましょう! ◆◆



熱中症とは気温が高い日の屋外や屋内で、発汗などにより体内の水分や塩分などのバランスが崩れ、体温の調節機能が働かなくなり、体温上昇、めまい、体のだるさなど様々な障害を引き起こす病気のこと。

コロナ禍でマスクを日頃から着用しています。マスク着用により熱中症のリスクも高まります。こまめに水分補給をする、体調に異変を感じたら早めに休息をとるなどの対策を行いましょう!

【問い合わせ先】

南越消防組合 東消防署 予防指導課 ☎43-0119

国高交番だより

越前警察署 TEL24-0110

◆◆ 交通安全のお願い! ◆◆

(歩行者の方へ)



- 道路を渡る時は、横断歩道を渡りましょう。
- 夜間は、懐中電灯や反射材を使い、車に気づかれやすい洋服を心掛けましょう。

(運転者の方へ)

- 道路を横断中の歩行者や自転車が犠牲となる事故が後を絶ちません。
 - 横断歩道は、歩行者が優先です。
 - 運転者には、横断歩道手前での減速や停止義務があります。
- ※歩行者も運転者も交通ルールの遵守と譲り合いをお願いします。



◆◆ 不審者から身を守る合言葉「イカのおすし」◆◆

いよいよ子供たちにとっては待ち遠しい夏休み♪特に小学校1年生にとっては初めての夏休みで、とても楽しみではないでしょうか?子供だけになる機会が増えるこの時期、「イカのおすし」を子供たちにしっかり覚えてもらい、安全な夏休みにしましょう。

いかない **の**らない **お**おごえをだす



知らない人には こえをかけられても 知らない人につれて
ついていかない くるまにのらない いかれそうになったら
おおごえをだす

すぐににげる

こえをかけられたり、
おいかけられたり
したらすぐににげる



しらせる

こわいことにあたり、
みたりしたらすぐにおとなにしらせる



※繰り返しお子様に伝え、親子で一緒に「こんなときは、どうする?」と具体的にシミュレーションしてみてください。

国高ペンリレー

「エールを送る」

今年の春、息子が県外の大学に進学し1人暮らしを始めました。

私の心配をよそに、ちゃんと起床して自炊・掃除・洗濯・大学とこなしている息子。それに感謝の言葉も祖父母への労りも。本当に優しく逞しく成長した息子を感じた私でした。これからも、沢山の困難があると思いますが、

息子へ、応援しているよ!!

稲寄町 吉田 真由美

次号は、村国三丁目 加藤 今日子さんです。

編集後記

3年振りに開催された越前陶芸まつりに行ってきました。天候にも恵まれ、暑いくらいではありましたが、とても賑わっていました。色々な陶芸家の作品のお店があり陶芸家によって色や形、感性が違い、見るだけでもとても楽しめました。今はネットでも買える時代ですが、やはり店頭で会話をしながら買うのも楽しみの一つではないでしょうか。

休館日 毎週月曜日、7/19(水)、8/11(木)、
8/13(土)午後1時～、8/14(日)

開館時間 午前9時～午後10時



◆すべての事業、イベント等については、状況により中止または延期になる場合があります。

★広報「ふるさと国高」は、越前市のホームページでご覧頂けます。

★この用紙は、資源として活用できますので、リサイクルにご協力ください。

★公民館を利用される方は、徒歩や相乗りにご協力ください。また、忘れ物や靴の履き違えにご注意ください。