

# SUN・山 サン・サン ふるさと国高

4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 4,737世帯 人口 11,838人(3/1現在)



## 武生第三中学校

## 第72回 卒業証書授与式

3月12日、第72回卒業式が行われ、122名が無事卒業しました。コロナ以前のように全校生徒参加で卒業式を行うことができました。

卒業生のみなさんの前途に幸多かれと心から祈ります。



たくさんの思い出と一緒に未来に向かって

## 国高小学校

## 第115回 卒業証書授与式

3月14日、やさしい春の光の中、国高小学校の卒業式がありました。97名のみなさん、ご卒業おめでとうございます。六年間に、心も体も考え方もとても成長しました。うれしかったこと、涙したこと、すべての経験が成長のための栄養です。これからも、多くの経験を栄養にして、たくましく、笑顔で、豊かに生き抜いてくださいね。



## お掃除ありがとう



2月29日に国高小学校6年生児童が公民館の掃除に来てくれました。家庭科の授業で地域に貢献できることは何なのかを考え、公民館や児童センター、村国公園などの公共施設清掃活動を行うことになったそうです。



ピカピカになりました！

健康スポーツ部

## 健康講演会

おうちで  
いつでも  
簡単ストレッチ

3月3日に健康講演会を行いました。

昨年度好評だった『座ったままストレッチ』を今年度も取り入れ、凝り固まっている筋肉をほぐしました。音楽に合わせて体を動かしたり、道具を使って血行を促したりなど健康について行動と考え方を教えていただきました。『いくつになっても良くすることが出来る！今からでも遅くない!!』の言葉に皆さん勇気づけられました。

講演会終了後には  
ストレッチの  
大切さを実感★



みんなでつくろう  
笑顔いっぱい・元気いっぱい  
夢あるまちを

## 令和6年度 国高地区自治振興会総会

日時 5月12日(日) 午後7時~

会場 国高公民館 2階 講堂

総会は令和5年度事業報告及び決算報告、令和6年度事業計画(案)、予算(案)等を審議する重要な会議です。各町内の代議員の方はご出席ください。

### 公民館学級の様子を紹介しま～す

地域実践座

体幹トレーニングで子どもの身体づくり



3月2日、未就学児親子を対象に、内田里奈先生にご指導いただき、午前中は年中さん親子で一緒に、午後は年長さんが、楽しみながら元気いっぱい全身を使って運動をしました。

地域実践座

### 手づくりパン講座 <全2回>

2月17日、3月16日、米粉を使って手作りパン講座を開催しました。生地をしっかりと捏ね、餡やレーズン、チーズなど素材に合わせて生地を形成し、発酵させたらオーブンへ。焼きたてパンのいい香りに包まれました。



地域実践座 初めての手話教室

3月17日、国高にお住いの森本辰之さんをお招きし、手話教室を開催しました。「おはようございます」「ありがとうございます」「好き」など様々な言葉を手と表情で伝えます。楽しみながら手話に触れることができました。



中学校の入学式と高校の入学式が重なってしまい、人の入学式しかいけなくなってしまった事が残念なくす。中学校の入学式と高校の入学式が重なってしまい、人の入学式しかいけなくなってしまった事が残念なくす。

ですよね？

国高地区だと小学校から中学校で同級生もあまり変わらないけど、高校だといろいろな中学校から人がくるので、新しい出会いがあります。新しい環境になれるのは大変だと思うし、行動範囲も広くなるため不安も大きいけれど、楽しい毎日を過ごしてくれるといなと思っています。

### 子供の成長



5類になんでも



うがい



手洗い



消毒

## 自主講座体当たりレポート

### 抹茶クラブ

活動日 第2、4水曜日 午後1時から4時 問合せ 国高公民館 Tel 23-4601

本日は抹茶クラブさんの体験取材にお邪魔しました。抹茶クラブさんは、昭和62年10月公民館ができた当初から存続する歴史あるクラブです。現在は全員そろえば12名の部員さんがおられ、皆さんご都合に合わせて参加し稽古を楽しんでおられます。茶器やなつめなどの道具類は発足当時から部員さんたちで少しづつ増やしていき、

今ではとても充実しているとのこと。歴史とお抹茶への愛を感じますね～。

お抹茶の席といえば作法が厳しくとても敷居が高いイメージがありますが、公民館の抹茶クラブさんは皆さん和気あいあい。今日のお稽古は筒茶碗という高さがある茶器を使ったお点前。お茶菓子はひな祭りの季節に合わせた可愛らしいお茶菓子。筒茶碗は冬の寒い時季に使うものだそうです。毎回テーマを決めてお稽古されており、長く続ければ続けるほどはまっていきそうなお抹茶の世界、一度覗いてみませんか？

広報部 K.T.



### 国高児童センター ほっぺ&ぽっぽクラブのお知らせ

0～3歳頃までのお子さんと保護者の方が、楽しく遊んだり気軽に交流できる場として児童センターを開放しています。お友達づくりの場、息抜きの場として、ぜひ児童センターをご利用ください！

5月9日㈬ 親子教室「骨盤教室」 出産や普段の生活で歪んだ骨盤を正しい状態に戻すにはどうしたらいいの？ 理学療法士の東川大樹先生に分かりやすく教えていただきます。

5月16日㈬ 赤ちゃん教室「フルーツバスケット」

5月23日㈬ 親子教室「ミニミニ運動会」

親子教室 1～3歳児対象 赤ちゃん教室 0歳児対象 時間 10時半～11時半頃 申込み・問合せ 国高児童センター Tel 21-5055



3/7お楽しみ会 笑顔で集合写真！



### フレイル予防講座



日時：5月9日㈬ 13時30分～15時（受付13時15分～）

会場：国高公民館（講堂）

対象者：65歳以上で他の運動教室等に参加していない方

申込：事前申込 地域包括支援センター和上苑 Tel 23-5255  
越前市長寿福祉課 Tel 22-3784

参加費：無料 服装：動きやすい服装

持ち物：水分、筆記用具、内ズック、老眼鏡（必要な方）

次回：11月6日㈬ 13時30分～15時

### 雪どけクリーン作戦できれいなふるさと国高

3月17日（日）雪どけクリーン作戦が実施されました。



### 国高地区自治振興会 生活支援推進事業

地域包括支援センター和上苑です。

皆様、フレイルという言葉をご存じですか。フレイルとは「健康」と「要介護」の中間で、心身の活力が低下した状態を言います。放っておくと要介護になる危険が有ります。フレイルを早めに見つけ、日常生活を見直すことで進行を抑制したり、健康な状態に戻したりすることができます。フレイル予防の3つの柱は、①栄養、②運動、③社会参加です。

- 1 定期的に歯科を受診し、たんぱく質やバランスの良い食事を摂ること
  - 2 ウォーキングや筋トレなどの運動や社会活動などの身体活動を行うこと
  - 3 就労、余暇活動、ボランティア等、社会参加をすること
- 日ごろから3つの事に気を付けて、健康な日々を過ごしましょう。



連絡先 地域包括支援センター和上苑  
瓜生町33-12-2 ☎ 0778-23-5255

自家用車の相乗りにご協力をお願いします

〔国高公民館運営協議会〕

## 国高交番だより

越前警察署 Tel 24-0110

### ● 子供たちを危険から守りましょう ●

徐々に暖かい気候になり、過ごしやすいと感じる日が増えてきました。また、子供たちは新学期を迎える今年から新しい学校に通い始めた子供たちもおります。しかし、友達同士で行動する日が増え、気が緩みがちになることから、事件・事故に遭遇する危険性も高まります。

- 急な飛び出しによる交通事故
- 危険な場所（川や貯水池、空き工場など）への立ち入り
- SNS（ソーシャル・ネットワーキング・サービス）に絡んだ犯罪

など、様々な事件・事故に遭う危険性があります。子供たちが新生活を楽しく過ごせるよう、お子様と交通ルールや街中の危険、インターネットの利用について話してみましょう。



### 職員異動の紹介

#### 転任のご挨拶 上坂 純美子

国高地区の皆様には大変お世話になりました。  
どうもありがとうございました。

#### 新任のご挨拶 富坂 妙子

国高地区の皆さん、はじめまして。  
この度の異動で国高公民館に着任させて頂くこととなりました。  
至らない点も多々あると思いますので、ご指導ご鞭撻を賜りますようお願い申し上げます。



### 国高公民館からのお知らせ

#### ボランティア 大募集！ 放課後子ども教室

##### 小学生と一緒にゲームをしませんか？

オセロや将棋、ボードゲームを小学生と対戦してくれる方大歓迎！時間がある時に来て子どもたちと楽しみましょう♪ たまには手加減してね。



【活動日】 第2・4水曜日 午後4時～5時30分  
お気軽に公民館までお問い合わせください。

(☎ 23-4601)

4月～9月は第3日曜日が休館になります。  
ご理解をよろしくお願いします。

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。

休館日：月曜日、第3日曜日、  
4月30日(火)振替休館、  
5月4日(土)みどりの日、  
5月5日(日)こどもの日  
開館時間：午前9時～午後10時

広報「ふるさと  
国高」は越前市  
のホームページで  
ご覧いただけます。



## 消防だより

南越消防組合 東消防署 Tel 43-0119

### ● 山林での火事にご用心！ ●

林野火災は春先にかけて多く発生し、悪条件が重なれば、広範囲に渡って山林が燃えてしまいます。火の取り扱いには十分注意して、貴重な山林を火災から守りましょう。



#### ■ 春に林野火災が多く発生する理由

- 農作業に由来する火が山林に飛び火する
- 空気が乾燥している
- 落ち葉や枯れ草が積もり、燃えやすい状態になっている
- 野外で火を使う方が増える



#### ■ 林野火災を防ぐためのポイント

- 枯草等のある場所では、たき火をしない
- 火気の使用中は消火の準備をし、その場を離れず、使用後は完全に消火をする
- 強風時には、たき火や火入れをしないこと

※ 野焼き（家庭ごみの焼却、剪定枝や刈草の焼却など）は法律で禁止されています。一部例外として認められている場合がありますので、野焼きを行う際は事前に消防署へ届出を提出してください。

### 「ジャム作り」

イニシャル Y.I.

毎年、家で採れた果実を使ってジャムを作っています。種類はマルベリー（桑の実）、ブルーベリー、ピーチ、いちじく、山ぶどう、柚子。果実と甜菜糖、レモンだけで作ります。収穫は主人の仕事。木が大きくなつて大変そうです。でも毎朝ヨーグルトにジャムを入れ喜んで食べてくれる孫達のため、これからも頑張ります。

国高ペンリレー

### 編集後記

日野川沿いから芦山公園に繋がって咲き誇った桜も見頃が過ぎ、木々の若葉が2024年新年度の始まりを感じさせてくれる。国高広報のお仕事も1年が終わる。

コロナで自粛してきた運動会、秋祭り、防災訓練などの活動を、予防を意識しながら再開できた。そして、村国山頂上から見える新幹線の雄姿に、今後の夢が広がる。遠方にいる子供孫達、旧友など、色々な出会いが、この駅を通じて生まれるのであろう。



越前市  
国高地区  
地域安全マップ  
「キッズセーフ」



Instagram  
「国高ちく」  
情報  
発信中！

