第262号（通巻484号）　令和8年3月15日

SUN・山 サン・サン ふるさと国高

3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 5,126世帯　人口 12,320人(2/1現在)

第45回 国高地区ふるさとづくり大会 開催！

高らかにオープニング

楽しいレッスン

ふるさとづくり大会は、『福井県のふるさとの日（２月７日）』にちなんで各地区で実施されています。国高地区は２月１日（日）に国高公民館スポーツルームで開催しました。当日は、老若男女約200名の方に参加していただき、大変にぎやかになりました。

はじめに、武生第三中学校吹奏楽部のみなさんの演奏で、会場は一気に笑顔になりました。続いて、NPO法人 生涯体育学習振興機構の漆崎由美氏による『楽しい！簡単！自宅でできる！運動』と題したレッスンを受けました。椅子に座ったまま、色々な組み合わせで手や足を動かす体操は、簡単そうに見えて、言うことが聞かない自分の手足にもどかしさを感じ、運動習慣の大切さを痛感しました。

そして、最後に熱々のぜんざいでみなさん心も体もほっこりしました。今後も毎年実施し“ふるさと国高”を引き継いでいきたいですね。

『薬のあれこれ』

2月13日（金）、薬に関する講演会を開催しました。処方薬の正しい飲み方やオブラートの使い方、余った薬の取り扱いについて分かりやすく学びました。また、お薬手帳を活用することの大切さについても教えていただき、改めて日頃の管理の重要性を確認しました。講演後には、希望者を対象に血圧・握力・口腔の健康測定も実施し、自身の健康状態を見直す良い機会となりました。

『春バテ』

春は寒暖の差が激しく、急激な温度差で体が順応しづらくなります。その為、交感神経と副交感神経のバランスが崩れやすくなり、「気分の落ち込み」や「体のだるさ」などの不調を感じることがあります。特に年齢を重ねると調節機能が低下する傾向にあり、注意が必要です。予防方法をいくつかご紹介します。

1. 毎日同じ時間に起き、カーテンを開けて日の光を浴びる。
2. 外出時は上着やストールを持って行き、体温の調節をする。
3. 入浴は38～40℃のお湯にゆっくりと浸かり、身体を温める。
4. 日中は無理のない範囲でストレッチや散歩などを行い、身体を動かす。
5. 食事は栄養バランスに気をつけて、一日三食規則正しく食べる。

自分にあった対策を行い、快適に春を過ごしましょう。

おすすめスポット「山の寺（やまんてら）」

芦山公園の池から少し登ったところに「山の寺」の参道がある。正式には興禅寺と言う禅宗の寺だが、だれもが「やまんてら」としか言わない。参道が少し急になったところに「山門禁葷酒（きんくんしゅ）」の石柱がある。これより先は、匂いの強い物を食した者は通すことが出来ない、と言う禅宗の教えだ。苔生した参道を200mほど登ると最後に石段となる。60段あまりの石段を登りきると、ようやく本堂にたどり着く。

境内には大きなケヤキとイチョウの木がそびえる。両手で抱えられないほどの巨木だ。その昔、習い事のため子どもたちが「山の寺」に登って来たらしい。習い事が終わると、この木のまわりを元気に遊んでいたのだろうか。空き寺になった今、「山の寺」は深い静寂に包まれていた。　S.K.

「目指せ未来のファンタジスタ」

KFC国高は1993年に設立された、国高小学校を中心に活動するサッカーのスポーツ少年団です。現在は約30名の子どもたちが在籍し、学年・学校の違いを越えて声を掛け合いながら、未来のファンタジスタを夢見て、週3回ほど元気いっぱいに活動しています。

練習の時間はグラウンドに笑顔や笑い声が広がる一方で、ボールを追う眼差しは真剣そのもの。仲間とともに挑戦し、悔しさや喜びを分かち合いながら、心も体も大きく成長していく姿が見られます。指導してくださるコーチはとても優しく、子ども一人ひとりの個性や可能性を大切にしながら、サッカーの楽しさを伝えてくださっています。

先日行われた全国高校サッカー選手権では、かつてこの団でボールを追いかけていた卒団生たちが大舞台で活躍する姿もあり、子どもたちにとって大きな夢と目標になっています。日頃より温かく見守り、支えてくださっている地区の皆さま、心より感謝申し上げます。

国高サッカースポーツ少年団　育成会　S.H.

赤十字奉仕団国高分団　研修会開催

1月24日（土）午前10時～11時、日赤指導員西村美貴穂氏にお越しいただき『ぼうさいまちがいさがし　きけんはっけん』のゲームを通して地震発生時の行動について学びました。当日は大雪警報が発令される中、32名の団員が雪をおして参加しました。本ゲームは子どもを対象にした内容ですが、グループに分かれて話し合うことで改めて身近な危険個所を認識する良い機会となりました。また、グループワークを通して団員相互の親睦も深まり、大変有意義な研修となりました。防災は繰り返し学び、実践することで身につきます。日頃から防災意識を高めていきましょう。

国高小学校より　待望の雪！

1月下旬に降った雪のおかげで、待ちに待った雪遊びができるようになりました。雪の上に寝転んだり、雪合戦をしたり、みんなで協力して巨大な雪だるまを作ったりと、思い思いに雪を楽しんでいます。

子どもたちに「雪がたくさん降ったね。」と話しかけたところ、「2mぐらい降って欲しいです！」という答えが返ってきましたよ。

放課後子ども教室『かるた教室』に参加の子どもたちの成績

第49回 越前市少年少女かるた選手権大会　1/25（日）

- **小学6年生の部**
  3位　山田　葵さん
- **小学5年生の部**
  優勝　平山　美結さん
  3位　吉田　結愛さん
- **小学3年生の部**
  3位　勝見　優亮さん
- **初心者（B）の部**
  3位　宮本　蒼士さん

越前市子ども会かるた交流大会　2/8（日）

- **敢闘賞　入賞**
  稲寄町、横市町、村国4丁目チーム

瓜生町チーム

国高公民館では、令和7年度に『地域実践座（全地区民対象）』『しあわせ大学（シニア対象）』『ほっぺ＆ぽっぽ（親子対象）』『放課後子ども教室（児童対象）』の4つの学級で50講座を開催しました。それぞれ対象の方に合わせたプログラムを実施し延べ2,000人余りの参加をいただきました。

令和8年度も地域課題に沿った講座、地域住民のニーズに応えた講座を開催していきますので、多くの皆さんの参加をお願いします。

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〕

消防だより　南越消防組合 東消防署 TEL 43-0119

春季火災予防運動の実施について

～ 令和8年3月20日(金)から26日(木)まで ～

＜目的＞

火災が発生しやすい時季を迎えるに当たり、火災予防思想の一層の普及を図り、もって火災の発生を防止し、高齢者を中心とする死傷者の発生を減少させるとともに、財産の損失を防ぐ！

度重なる寒波に苦しめられた今冬ですが、いよいよ福井県も雪解けの時期を迎え、乾燥や強風による火災の頻発時季に入っています。全国的には、平成17年から令和2年まで減少傾向が続いていた住宅火災件数や死者数が、令和3年以降は再び増加傾向にあります。また、令和7年11月に大分市で発生した大規模火災や大船渡市等全国で発生した林野火災などは、まさに乾燥や強風が火災拡大の一因と考えられています。

住宅防火に加えて、令和8年1月1日には「林野火災注意報」「林野火災警報」の運用が開始されました。林野火災は、例年2月から5月にかけて多く発生する傾向があります。以下の点を必ず守っていただき、火災予防の徹底にご協力をお願いします。

林野火災注意報・林野火災警報発令時における火の使用制限例

- ◇山林、原野等において火入れをしないこと
- ◇煙火を消費しないこと
- ◇屋外において火遊び又はたき火をしないこと
- ◇屋外においては、引火性または爆発性の物品その他の可燃物の附近で喫煙しないこと
- ◇残火（たばこの吸殻を含む）、取灰又は火の粉を始末すること
- ◇林野火災注意報・警報発令時には、消防職・団員の指導に従うこと

国高交番だより　越前警察署 TEL 24-0110

New Face　高石（たかいし） 翔伍（しょうご） 巡査

19歳　鯖江市出身

- **趣味・特技**　私の趣味は運動をすることです。バレーやバスケが特に好きです。
- **意気込み**　令和8年の2月から国高交番に配属になりました、高石です。パトロール等で外に出て、国高管内の治安維持に取り組んでいきます。これからよろしくお願いします。

越前市より　問合せ　越前市教育委員会事務局 生涯学習・文化財課　TEL 22-7459

防犯カメラの設置について

近年、公共施設の安全対策の重要性が高まっています。より安心・安全に公民館を利用していただくため、市内各公民館の玄関に防犯カメラを1台設置し、4月から稼働いたします。利用者の皆さまのプライバシーに十分配慮した運用を行いますので、ご理解とご協力をよろしくお願いいたします。

4月から日曜日は18時閉館となります

昨年9月から試行的に地区公民館の日曜日を18時閉館としていますが、4月から本格運用に移行します。なお、第3日曜日は休館です。皆様のご理解とご協力をよろしくお願いします。

国高ペンリレー

「私の趣味」　ペンネーム　福井のミシェル・ベッケ

私の趣味は小学4年生から続けるトロンボーン演奏です。大会や発表会、地域での演奏に向けて仲間と音を合わせる時間は、日常を離れ心が解き放たれるひととき。忙しい毎日に潤いを与え、次への活力を生み出します。

国高児童センター　ほっぺ＆ぽっぽクラブのお知らせ

お子さんと保護者の方が楽しく遊んで気軽に交流できます！ 令和8年度も親子で参加できる楽しい事業を計画しています。子どもと触れ合いながら、ママ友・パパ友づくりしませんか？

赤ちゃん教室　0歳児対象　月1回
親子教室　1～3歳児対象　月2回
時間　10時半～11時半頃まで

申込み・問合せ　国高児童センター　TEL 21-5055

編集後記

2026 March

ようやく待ち遠しい春がやってきます。寒くて家に閉じこもりがちだった季節から、暖かい陽射しに気分が上がるのは、私だけでしょうか？ この時期になると外での仕事も心が弾みます。

種をまいて芽が出た時のワクワク感や、美味しい野菜を作るための土作り、管理不足の植木鉢の始末、草むしりなどやりたいこと、しないといけないことがたくさんあります。暖かい季節を満喫しながら体も動かすことが出来て、一石二鳥で楽しみたいと思います。

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。

- 国高公民館開館時間　午前9時から午後10時
- 休館日　毎週月曜日　第3日曜日(3/15,4/19)　3月20日㈮ 春分の日

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。

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！　KUNITAKA4681