

SUN・山 サン・サン ふるさと国高

8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 5,207世帯 人口 12,434人（7/1現在）

放課後子ども教室 子どもランド //

HIPHOP教室始動

7月1日から、全8回コースのHIPHOP教室が始まりました。初めて参加する子が多く、楽しみながら活動しています。

秋の文化祭に出れるといいなあ～☆



トマト収穫とタコス作り



庄町の片岡さんのハウスでトマト収穫した後、公民館でタコス作りをしました。トマト収穫では、赤いトマトを籠いっぱい収穫することができました。タコス作りでは、武生友の会のみなさんに教えてもらいながら調理を進めました。自分達で作った料理はおいしいね♡ 簡単、早い、おいしい！ ぜひ家でも作ってみてね。



国高小学校より

ようこそ！ 国高小学校へ！

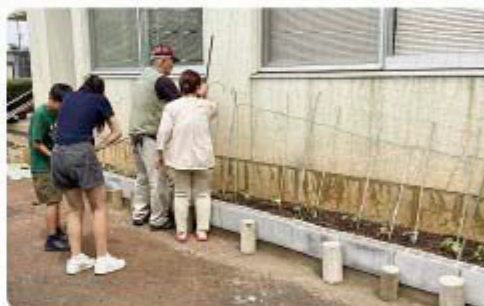
スロバキアとウクライナから来たお友達が国高小学校の仲間になりました！ 瓜生町で開かれているサーカスに出演する団員さんのお子さんと、9月末までの短い期間ですが、国高っ子として一緒に学校生活を送ります。言葉や文化の違いはありますが、みんなで温かく迎え、楽しい時間を過ごしてほしいと思います。

新しい国高っ子のみなさん、ようこそ国高小学校へ！ たくさんの友達と、すてきな思い出をいっぱいつくってください。みんなで応援しています。



6月14日(日)、グリーンクラブ部員と三中ボランティアの方々に公民館周辺を清掃していただきました。草で覆われていた畑もきれいになり、風化したベンチも明るく色塗りされ、何もなかった花壇に

アサガオが植えられ、各所が整備されました。アサガオが早く成長して、立派なグリーンカーテンになることを願っています。今回も多くの方々にお手伝いいただき、誠にありがとうございました。



安全防災部

参加費無料・申込不要

防災講演会

国高地区の地質を知って 防災力をアップしよう!

日時: 9月6日(日)
10:00~11:30

会場: 国高公民館 2階 講堂

講師: 田中地質コンサルタント
代表取締役社長 田中 謙次 氏

9月1日の「防災の日」にちなんで開催します。専門家から国高地区の地質や特徴をお聞きし、防災力を高めましょう!

共催: 公民館学級【社会教育講座事業】地域実践座
問合せ: 国高公民館 Tel 23-4601



三中PTAより ご案内とお願い

三中友愛バザー

日時: 9月12日(土) 8:30~13:30

場所: 三中玄関前にて

★バザー用品提供は8月末までとなります。
(未使用日用品・未開封食品など)

受付 三中・国高公民館

三中カフェ☆憩い~な☆ 有料

日時: 9月12日(土) 8:30~13:00まで

場所: 三中ランチルームにて

お茶、コーヒー、ジュースとスイーツで休憩しませんか? みなさまのご来場をお待ちしております。



季節のコラム

暑さ対策・健康・働き方

今年も厳しい暑さがやってまいりました。日中の外出や仕事での身体の負担が大きく感じられる季節になります。気温の上昇は体力を奪うだけでなく、集中力や睡眠の質の低下など、日常生活にもさまざまな影響を及ぼします。

こうした環境の中で、健康を守りながら働き続けるためには、ちょっとした意識が欠かせません。まずは、こまめな水分補給です。喉が渇く前に少しずつ飲むことで、熱中症のリスクを大きく減らせます。また、室内ではエアコンと扇風機を併用し、無理なく快適な温度を保つことが大切です。職場でも、休憩時間をこまめにとることで、体への負担を軽減できます。

働き方の面では、朝夕の涼しい時間帯を活用したスケジュール調整や、オンライン会議の活用など、柔軟な工夫が広がっています。無理をせず、体調に合わせて働くことが、結果的に生産性の向上にもつながります。

暑さはまだまだ続きます。自分の体の声に耳を傾け、無理なく過ごす工夫を取り入れながら、この夏を健やかに乗り切りたいものです。

広報部 Y. U.





今月の1枚

夏祭り（納涼祭）

夏祭りの季節ですね。ここは、国高2丁目の国高公園。いつもは静かな公園ですが、夏祭りの時は、こんなにいたんだ、と思うくらい人でいっぱいです。

フライドポテト、焼き鳥、たこ焼き、かき氷に、なんといっても冷たいビール、そのほかいろんな出し物もありますよ。

さて、この記事が掲載された時には国高2丁目はもう終わっていますが、各町内でも夏祭りが開催されますので、みなさんは是非参加して盛り上げていきましょう♪

国高2丁目は8月第一土曜日です。ペンネーム T.U.



公民館学級 | 社会教育講座事業



地域実践座 抹茶体験会

昨年度、未就学児親子に大好評だった公民館自主講座とコラボの抹茶体験を、今年も親子で参加できるイベントとして開催します☆ ホットと一息つく時間を過ごしませんか。初めてでも大丈夫！ 学生の参加も大歓迎☆ お抹茶を楽しみましょう♪

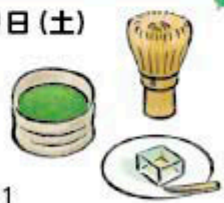
日時：8月8日・22日・29日（土）
9：30～10：30

場所：国高公民館 和室

参加費：1人100円（茶菓子付）

申込み：国高公民館 Tel 23-4601

※お申込みは2日前までをお願いします。



しあわせ大学 ラジオ体操講習会

7月10日（金）、講師に、体操連盟公認ラジオ体操指導員で国高地区在住の飛田里美さんをお招きして、国高地区老人クラブ連合会・運動普及推進員会「はつらつ教室」との共催で「ラジオ体操講習会」を開催しました。

講師が実際に動いて見せてくださるお手本に合わせ、第一・第二ラジオ体操を行いました。ポイントを押さえて行うだけで、格段に運動量も筋肉も変わるので、ゆっくり、でも、きびきびとやりましょうと教えていただきました。



50人を超える参加者で、会場は狭かったのですが、「ラジオ体操を丁寧にしっかり取り組んだのは初めて！ 疲れたけど気持ちよかった！」との声もいただき好評でした。



国高地区自治振興会

地域福祉推進事業

連絡先 地域包括支援センター和上苑 瓜生町33-12-2 ☎23-5255

脳
健康度
チェック

所要時間2分

脳の状態がわかります

詳しくは「国高地区自治振興会」のホームページ

いまだ未定

『脳の健康度チェックに挑戦を』

越前市広報誌5・6月号に記載の“脳の健康度チェック”は実施されましたか？ 簡単なチェックで記憶力や注意力、情報の処理能力など、脳の様々な働きを確認できます。

スマートフォンで二次元コードを読み取るか、市役所2階健康増進課前の健康ステーションで確認ができます。現在のあなたの脳の健康を確認してみましょう。認知症を予防するためにも自分の脳の状態を知るとはとても大切です。

結果が「やや低下」「低下」の場合は、3ヶ月期間限定の「脳活チャレンジ教室」に参加して、改善に向けて取り組みましょう。お問い合わせは、越前市長寿福祉課（Tel 22-3784）、または地域包括支援センター和上苑まで。



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

海・川を安全に楽しむために

夏は海や川へ出掛ける機会が増える季節です。海や川での事故を防ぐためには、自然を甘く見ず、危険をきちんと認識し、計画を立てて行動することが大事です。

<海・川の事故を防ぐポイント！>

- ・出かける前に天気予報や海・川の情報をチェックする。(風は？ 波は？ 雷は？)
- ・海水浴の際は、危険な場所を確認し、近づかない。
- ・危険を示す掲示板、水流が速い、深みがあるところは避ける。
- ・健康状態が悪いときやお酒を飲んだときは絶対に泳がない。(毎年飲酒が原因の事故が多発！ 自分も仲間も、飲んだら泳がない！)
- ・子どもだけでは遊ばせない！ (大人が付き添い、目を離さない！ できれば複数人で)
- ・ライフジャケットを着用する。(正しいサイズを正しく着用)



問合せ 南越消防組合 東消防署 予防指導課 43-0119

『スポーツ教室に 参加してみませんか!!』

初心者大歓迎!!

国高総合健康クラブでは〈豊かなスポーツライフを目指して〉“スポーツ教室”を今年度も開催いたします。スポーツライフを楽しみたい方、ちょっと運動をしたい方々の参加をお待ちしています。詳しくは、8月の回覧板または、国高公民館窓口でご確認ください。



※申し込み責任者：国高総合健康クラブ 左近 敏海

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。お友だちづくりの場、息抜き場の場として、ぜひ児童センターをご利用ください!

- 9月10日(木) 親子教室「敬老の日の贈り物」
- 9月17日(木) 赤ちゃん教室「お月見」
- 9月24日(木) 親子教室「リトミックで遊ぼう」

赤ちゃん教室 0歳児対象 親子教室 1～3歳児対象
時間 毎回 午前10時30分～11時30分頃まで
申込み・問合せ 国高児童センター 21-5055

開館時間：午前9時～午後10時
休館日：毎週月曜日
第3日曜日(8/16, 9/20)
8月12日(水) 振替休館日
8月14日(金)・15日(土)
臨時休館日

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。



市外へ転出していて 二十歳の式典の案内を受け取りたい方へ

二十歳の式典を令和9年1月10日(日)に市文化センターで行います。就学や就職などのため市外へ転出している人(越前市に住民票がない人)で、二十歳の式典の案内文の送付を希望される人は、事前に申し込んでください。案内文は、11月中旬ごろに郵送します。

申し込み方法

申込フォームから申し込んでください。
電話、メール、ファックスでも可能です。
詳しくは、二次元コードから。



※本市に住民票のある人は申し込みの必要はありません。

問い合わせ先

越前市教育委員会事務局 生涯学習・文化財課 担当 村中
TEL. 0778-22-7459 FAX. 0778-22-7497
MAIL. gakusyuu@city.echizen.lg.jp

国高ペンリレー 「思い出の公園」

イニシャル
N.T.

私が小さい頃によく遊んでいた公園で、いま自分の子どもが遊んでいる光景を見ていると感慨深い気持ちになります。ブランコ・すべり台・鉄棒
全ての配置や色が変わってなくて、沢山の思い出が蘇ります。「ママもここで遊んでいたんだよ。」「ママが通っていた学校に行くんだよ。」と話をする度に、子に受け継がれていく嬉しさを感じ、地元に残って良かったなと思います。

2026 AUGUST 編集後記 とにかくにも早歩き

- あなたにとっての「早歩き」で体力アップ
日頃から健康のために歩いているという人も多いのでは？さらに「早歩き」を取り入れるだけで体力アップし、嬉しい健康効果が!! 大事なことは、あなたにとっての歩く速度です。
- おすすめ! 「インターバル速度」とは
早歩きとゆっくり歩きを繰り返すウォーキング法です。続けることで筋力や持久力の向上、生活習慣病の改善・予防効果があることが科学的に実証されています。

特別な道具は不要で、場所や時間を選びません。通勤通学や家事の合間などの隙間時間を利用してできる手軽さが継続につながります。

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。

開館時間：午前9時～午後10時
休館日：毎週月曜日
第3日曜日(8/16, 9/20)
8月12日(水) 振替休館日
8月14日(金)・15日(土)
臨時休館日

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!

