

第217号

令和7年1月20日発行

清水南公民館だより

〒910-3622 福井市風巻町 21-17 TEL/fax0776-98-4590 smina-k@mx4.fctv.ne.jp

清水南地区の人口と世帯数

人口 1,968人
(男959 女1,009)
世帯数826(施設入居者含む)
(令和7年1月1日現在)

令和7年度 自治会連合会からのご案内

清水南地区自治会連合会 会長就任のご挨拶

清水南地区の皆様におかれましては、益々ご健勝で新年をお迎えの事とお慶び申し上げます。

この度 連合会長の重責を賜りました真栗町の伊藤和臣です。

昨年「令和六年能登半島地震」・「令和六年奥能登豪雨」に被災された皆様にお見舞い申し上げますとともに、改めて地域連携活動の重要性を痛感しているところです。

「明るく、住みよい地域・社会づくり」を推進してゆくために、各自治会長様、諸団体関係の皆様と協力しながら地域発展に尽くす所存です。何卒よろしくお願い申し上げます。



令和7年清水南地区自治会
連合会 会長 伊藤 和臣

《清水南地区自治会連合会・自主防災組織連絡協議会名列》

令和7年、自治会運営や自主防災の活動に行政、公民館とタイアップして取り組んでもらう清水南地区の自治会連合会会長、自治会長、自主防災組織連絡協議会の担当者が決まりました。私たち住民も積極的に協力しましょう。

令和7年 清水南地区自治会連合会（敬称略）

役 職	氏 名
会 長	伊藤 和臣(真栗)
副 会 長	西村 憲文(御油)

令和7年清水南地区自主防災組織連絡協議会（敬称略）

役 職	氏 名
会 長	野村 義雄(島寺)
副 会 長	齋藤 裕介(風巻)

自 治 会	氏 名
真 栗 町	岡島 則之
御 油 町	西村 憲文
島 寺 町	面 繁 実
風 巻 町	小西 信喜
片 山 町	戸田 清西
清水山町新保	三上 佳邦
清水山町下	森嶋 正樹
清水山町上	三 上 忍
在 田 町	朝倉伊知郎
甕 谷 町	河村 元博
坪 谷 町	清水 至成

自 治 会	氏 名
真 栗 町	酒井 宏幸
御 油 町	金谷 重憲
島 寺 町	野村 義雄
風 巻 町	齋藤 裕介
片 山 町	広瀬美樹雄
清水山町新保	三上 雅章
清水山町下	柏 圭 一
清水山町上	塚本 利昭
在 田 町	竹内 喜雄
甕 谷 町	河村 達広
坪 谷 町	山本 英邦

2月開催の地区事業・公民館事業のご案内

募集中!

バレンタインお菓子作り教室

- 日 時 2月8日(土)
10:00~12:00
- 場 所 清水南公民館
- 参加費 1人/600円
- 講 師 福岡 繭香
- 募集人数 12名(先着)
- 対 象 小学校低学年は、保護者の方と一緒に参加ください。
- 持ち物 エプロン、頭巾、タオル
- 締切り 1月31日(金)
- 申込み 清水南公民館 Tel98-4590



フロアカーリング大会

冬の間の健康づくり！スポーツで汗を流し仲間との交流を深め、楽しみながら体力づくりしましょう。

- 日 時 2月20日(木)
9:00~12:00
- 場 所 きらら館 ホール
- 参加費 100円(お茶・保険代)
- 対 象 16チーム(3名一組)先着順
- 申込みは、1月18日配布のチラシで申込書に記入の上、ご提出下さい
- 締切り 2月7日(金)
- 申込み 清水南公民館 Tel98-4590



募集中!

パソコン始めませんか！

公民館自主グループ「PC 清水南サロン」は、現在男性3名、女性4名で活動しています。「パソコン久しぶり」や「始めたばかり」の方も親切丁寧に指導します。認知症予防になるかも？一度見学に来てください！



- 日 時:毎週水曜日 9:30~11:30
- 講 師:奥村道子
- 持ち物:ノートパソコン、筆記用具
- 会 場 清水南公民館
- 問合せ 清水南公民館 Tel98-4590

募集中!

リンパストレッチ一緒に始めましょう！

リンパの流れを活性化し、身体の老廃物を集めて排出するリンパマッサージとストレッチ。運動が苦手な方にも無理なく出来ます。公民館自主グループとして、3月から再開します。参加希望の方はご連絡ください。

- 日時:3月から毎週木曜日
10:00~11:30
- 会 場:多目的ホール
- 講師:小林 佳津代
- 持ち物:運動のできる服装・タオル
内履き・ヨガマット(貸出可)
- 問合せ 清水南公民館 Tel98-4590



県内でインフルエンザが流行しています！



以下の基礎疾患をお持ちの方が、インフルエンザに罹ると重症化するリスクが高いといわれています。特に注意が必要であり、予防対策などの徹底をお願いします。

○慢性呼吸器疾患

○慢性心疾患

○糖尿病などの代謝性疾患

○腎機能障害

○ステロイド内服などによる免疫機能不全

また、○妊婦 ○幼児 ○高齢の方も同様に注意が必要です。

1. 手洗いうがいをしましょう。

- ・特に帰宅した際のうがいと石鹸を使った手洗いを心掛けましょう
- ・うがいと手洗いは、インフルエンザに限らず他の感染症の予防にもつながります。



2. 人ごみを避けましょう。

- ・人ごみでは感染の機会が多くなりますので、出来るだけ人ごみは避けましょう。
- ・外出する際にはマスクを着用するとよいでしょう。

3. 適度な湿度を保ちましょう。

- ・空気が乾燥するとのどの粘膜も乾きやすくなり、ウイルスを防ぐ力が落ちますので、適度な湿度を保ちましょう。

4. 栄養と休養を十分に取しましょう。

- ・栄養のバランスがとれた食事と十分な睡眠をとり、疲労を避けましょう。

5. もしかかってしまったら……………。

- ・早めに医療機関を受診しましょう。早めに治療することは、症状が重くならないようにするだけでなく、他の人へうつさないためにも大変重要です。
- ・「受診の目安」や「症状への対応」などの相談は、こども救急医療電話相談「#8000」やおとなの救急医療電話相談「#7119」を利用しましょう。
- ・睡眠を十分とり安静にすることや水分を十分補給すること、外出を控えるといった点に気をつけることが大切です。
- ・家族や周囲の方へうつさないように、マスクを着用してください。(咳エチケット)

咳エチケット

- ① 咳やくしゃみなど、少しでも症状のある人は必ずマスクをしましょう。
- ② 咳やくしゃみの際には、ティッシュなどで鼻と口を押えて、周りの人から顔をそむけましょう。
- ③ 使用後のティッシュはフタ付きのごみ箱に捨てましょう。

インフルエンザに関する情報提供について

福井県庁ホームページ「福井インフルエンザ関連情報」

<https://www.pref.fukui.lg.jp/doc/kenkou/kansensyo-yobousessyu/influenza2.html>

2025年 2月公民館・地区行事カレンダー

日	月	火	水	木	金	土
   						1
2	3	4	5	6	7	8
◇子どもプロ グラム教室 10:00～ 12:00 (予定) 清水南公民館	休館日					配付日 ◇バレンタイン お菓子作り教室 10:00～ 清水南公民館
9	10	11	12	13	14	15
◇子どもプロ グラム教室 10:00～ 12:00 (予定) 清水南公民館	休館日	建国記念の日 休館日	◇健康長寿教室 山村先生体操 10:00～ 野菜の話し 11:10～ 清水南公民館			◇山村恵子先 生体操クラブ 10:00～ 11:00 清水南公民館
16	17	18	19	20	21	22
休館日	休館日			◇フロアカー リング大会 9:00～12:00 きらら館		配付日
23	24	25	26	27	28	
天皇誕生日 休館日	休館日		◇健康長寿教室 山村先生体操 10:00～ ハーモニカ演奏 & 茶話会 11:10～ 清水南公民館	◇2/26 3施設合同 消防訓練 11:00～ 清水南公民館		

『公民館開館、休館日のご案内』

- 開館日時 / 火曜～土曜日…9:00～17:00
(夜間に行事、自主グループ、会議がある場合は 21 時迄)
日曜日 9:00～17:00(夜間利用不可)
- 休館日 / 月曜日、第3日曜日、祝日
- ※月曜が祝日の場合は、翌火曜日休館日
- 住 所 / 福井県福井市風巻町 21-17
- TEL / Fax 0776-98-4590



みんなで予防! インフルエンザ




インフルエンザの予防には
みんなの「かからない」「うつさない」という
気持ちがとても大切です。
手洗いでインフルエンザを予防して、
かかったら、マスク等のせきエチケットも
忘れずにしてください。

インフルエンザ予防
指導キャラクター
アズキちゃん

厚生労働省
福井県

インフルエンザの予防には
みんなの「かからない」「うつさない」という
気持ちがとても大切です。
手洗いでインフルエンザを予防して、
かかったら、マスク等のせきエチケットも
忘れずにしてください。

インフルエンザ予防
指導キャラクター
アズキちゃん

福井県立総合文化センター 福井市庁舎
http://www.nibb.co.jp/kyouka/infocenter/infocenter.html