

# 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 1,958人

(男959 女999)

世帯数832 (施設入居者含む)

(令和7年 8月 1日現在)

## 救える命を救うために

救急車の適正利用にご協力ください！！

9月9日は「救急の日」

9月7日(日)から9月13日(土)までの期間は「救急医療週間」としています。

この機会に、救急車の適切な利用について考えてみませんか？

- ・急にろれつがまわらない・体が動かない
- ・突然の激しい頭痛・胸痛
- ・呼びかけても反応がない、呼吸が止まっている

その119番  
本当に緊急ですか？

### 迷った時の便利ツール

- ① 救急車必要なのはどんな時？
- ② 全国版救急受診アプリ「Q 助」
- ③ 救急相談窓口「#7119」

①



②



③



お問い合わせ福井市南消防署 TEL33-0119

## スマートフォン教室

さまざまな種類のスマホアプリの中から自分が興味のあるアプリを見つけよう！

アプリをダウンロードしてお店検索、視聴、読書などスマホをもっと楽しく使おう！

日 時 9月30日(火)、10月2日(木)  
10:00~12:00

講 師 高嶋公美子

定 員 10名

持ち物 スマートフォン、  
筆記用具

締 切 9月12日(金)

問 合 せ 清水南公民館まで TEL98-4590



## 南小・南地区合同体育大会

清水南小学校・清水南地区合同体育大会を下記の要領で行います。今年は熱中症等暑さ対策として7時30分から開始し、午前中で競技を終える予定です。詳しくは、9月13日配布予定のプログラムをご覧ください。

- ◆ 日 程 9月27日(土)
- ◆ 時 間 7:30 開会式
- ◆ 場 所 清水南小学校グラウンド
- ◆ 雨天順延28日(日)

※9月28日も雨天の場合は、小学校のみ体育館で行います

主催：清水南地区自治会連合会、清水南小学校



# 公民館、地区事業のお知らせと報告

## 第76回 市民スポーツ大会！清水南地区 グラウンド・ゴルフ、ゲートボール競技で入賞！

6月8日に行われた「第76回市民スポーツ大会グラウンドゴルフ競技」において、清水南地区が、第3位となりました。

参加選手は斎藤百合子さん(選手兼監督)、斉藤朝子さん、高柳節代さん、金谷とし子さん、斉藤和代さん、林弘子さんの6名です。

おめでとうございます。



6月15日に行われた「第76回市民スポーツ大会ゲートボール競技」において、清水南地区が、第3位となりました。

参加選手は、稲井田幸作さん(選手兼監督)、酒井高信さん、堀部康雄さん、上田久子さん、斉藤朝子さんの5名の方です。

おめでとうございます。



### ◆シニア向けお片づけ教室実施

福井お片づけ倶楽部主宰の薮下智子さんを講師に迎え 7月5日、12日の2回、お片づけ教室を実施しました。講座のテーマは、「お片づけ下手な人」のためと題し、60歳以上の方が36名参加されました。

1日目は、これからの生活を考えると、家の片付けは悩みのタネ。まず片付けの3ステップから紹介

① 全部出す ②グループに分ける ③元に戻す  
グループ分けは下記の4つに分ける

① いる	② いない
③ 移動 (思い出)	④ 迷い



ポイントは、※思い出の品は、目に見える場所に移す。

※8秒間 迷ったら戻す。期間を置いてからもう一度グループ分けしてみる。※最初から大きな場所から取り掛からずに、小さいスペース(玄関・洗面所)から始めると、すぐに結果が出るのでモチベーションが上がり片付けが好きになるそうです。

2日目のテーマは、「暮らしを整える」

#### 1. 初めに自分の片付けの考え方や性格を知る

- A. もったいないタイプ→買う前に少し考えよう
- B. とりあえずタイプ→後ではなくすぐにしよう
- C. いつか使うタイプ→本当にいつか使う？

自分のタイプを知ることによって片付けの参考にする。

#### 2. 片付けをすることで、良い事がある！

- ・家事が楽になる(見やすくなる、動きやすい)
  - ・探し物をしなくなる(無駄な時間が無くなる)
  - ・決断力がUPする(必要なものが把握できている)
  - ・無駄遣いがなくなる(同じものを買わなくなる)等
- これからの暮らし方を考える良いきっかけになりました。後は、皆さんの実行あるのみです。





# 熱中症が 増えています

## 予防のためのポイント



### 熱中症警戒アラートを活用しましょう

#### アラート発表時には、

- のどが渇く前に水分・塩分を補給しましょう
- エアコンを適切に使用しましょう
- 高齢者等に声を掛けましょう
- 不要不急の外出は避けましょう
- 暑さ指数に応じて、外での運動は、原則、中止/延期をしましょう



「熱中症警戒アラート」は  
環境省のLINE公式アカウント  
で確認することができます。

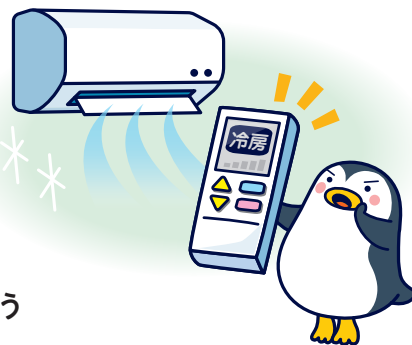
友達追加は  
こちら →



### エアコンをしっかりと使いましょう

熱中症は室内でも夜でも発生し、  
命に関わる問題です

- 無理な節電をせず、夜もしっかり使用しましょう
- 日中はすだれなどで日差しを和らげるなど上手に使いましょう



### 注意! 停電時など、どうしても エアコンが使えないときには

- 日光を遮り、風通しをよくしましょう
- 濡れたタオル等を肌に当て、うちわであおぎましょう
- できる限り、冷房設備が稼働しているところへ避難しましょう
- 停電時の断水に備え、飲み水を備蓄しましょう
- 電力需給ひっ迫時には、浴槽やバケツに水を貯めておきましょう





# 令和7年 9月公民館・地区行事カレンダー

日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
 <b>9月</b> <b>休館日</b>	<b>1日</b>	<b>2日</b>	<b>3日</b> ◆山村先生の健康体操教室 13:30～ 風巻ふれあい会館	<b>4日</b> 	<b>5日</b>	<b>6日</b> ◆福井市ゴミ処理説明会 19:00～ 清水南公民館
<b>7日</b>	<b>8日</b> <b>休館日</b>	<b>9日</b> ◆第2回敬老会実行委員会 19:30～ 清水南公民館	<b>10日</b> 	<b>11日</b>	<b>12日</b> 	<b>13日</b> <b>配布日</b>
<b>14日</b> 	<b>15日</b> <b>敬老の日 休館日</b>	<b>16日</b> <b>15日の振替休館日</b>	<b>17日</b>	<b>18日</b> 	<b>19日</b>	<b>20日</b> ◆清水南地区敬老会 10:00～ 14:30 きらら館
<b>21日</b> <b>休館日</b>	<b>22日</b> <b>休館日</b>	<b>23日</b> <b>秋分の日 祝日休館日</b>	<b>24日</b> ◇3施設合同消防訓練(予定) 15:00～ 公民館、図書館 郷土資料館	<b>25日</b>	<b>26日</b> 	<b>27日</b> ◆南小学校・南地区合同体育大会 清水南小学校
<b>28日</b> ◆体育大会予備日	<b>29日</b> <b>休館日</b>	<b>30日</b> ◇スマートフォン教室 10:00～ 清水南公民館				

## 「公民館開館時間、休館日のご案内」

開館日時/火曜日～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、翌火曜日は休館日
- 住所 / 福井県福井市風巻町 21-17
- TEL / Fax 0776-98-4590

## お知らせ

### 《第14回「ふるさとウォーク」開催》

語り部と一緒に、町内の歴史・文化・史跡を廻ります。

- 開催日時:11月3日(祝)
- 8:00受付、8:30 スタート
- 会場:在田町、甕谷町、坪谷町

