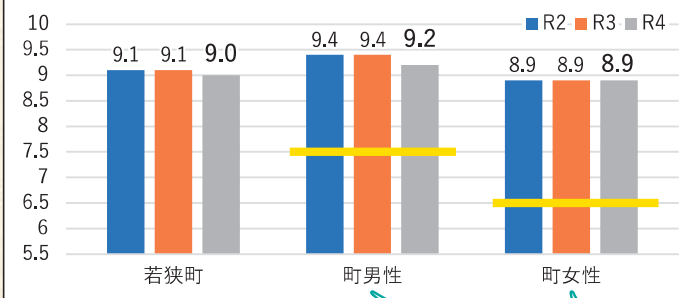


# わがまち健康プロジェクト

多くの町民が住み慣れた自宅でも長く元気で過ごすために「わがまち健康プロジェクト」を繰り広げています

## 自分の塩分の取り方を振り返ってみませんか ～3年間の一日推定塩分摂取量の推移から～

3年間の一日推定塩分摂取量の推移



| 日本人の1日の食塩摂取基準量 |        |
|----------------|--------|
| 男性             | 7.5g未満 |
| 女性             | 6.5g未満 |
| 血圧治療中          | 6.0g未満 |

厚生労働省「日本人の食事摂取基準」より

男女とも基準値を2g以上オーバー  
※黄色い線は基準量

若狭町は血圧が高い方が多い町です。血圧の改善に効果がある生活習慣のひとつに、減塩があります。

町では、平成30年度から食生活改善推進員を中心に、食品の塩分濃度測定などの減塩活動を進め、令和2年度からは、町の集団での特定健診の尿検査で、自分がどれだけ塩分を摂っているのかを推定する「一日推定塩分摂取量」の測定を始めました。また、自分の食べ方の傾向から塩分の取り方を振り返る、「塩分チェックシート」も活用しています。

尿中塩分摂取量の結果から3年間の推移をみると、町全体で0.1g減っています。

しかし国の定める食塩摂取基準値と比較すると、男女とも2g以上オーバーしています。

問い合わせ 健康医療課 ☎0770-62-2721

## 文芸ひろば

### ❖ 若狭膳俳句会

異国より命の強き知る二月  
残雪に雄姿極める伊吹山

青山まゆ美(末野)

岡本 松月(下々中)

### ❖ 五湖俳句会

電車待つ子の背の伸びて春立つ日  
春めくや子らの門出ののし袋

小堀 尚美(鳥浜)

田辺美千代(世久津)

### ❖ かをり歌会

食事終へぬぐらの湖に帰りゆく

コハクチョウ百羽隊列くんで

清水悠紀子(鳥浜)

春霞漁船一艘帰りゆく

影絵の如く海に溶け込む

山口 容子(倉見)

### ❖ 上中短歌会

平日に閉まりておりし銀行は

昼休みらし戸惑いており

竹内八重子(脇袋)

アラームの解除わすれおて音たかし

正月休みもう一度寝む

岡本小百合(安賀里)

### ❖ 若狭町冠句の会

うちとけて 笑顔千両和の家庭

うなづいて 聞かせ上手な知恵袋

今井 絹梅(伊良積)

北川 傳一(三田)



# まちの話題

Town topics



## 卒業式特集

- 3月10日(金) 上中中学校
- 15日(水) 三方小学校・気山小学校・梅の里小学校・みそみ小学校
- 16日(木) 鳥羽小学校・瓜生小学校・三宅小学校・野木小学校
- 20日(月) 中央保育所・とぼっ子保育園・ののほな保育園
- 23日(木) 気山保育所・わかば保育園・三宅保育所
- 24日(金) 明倫保育園
- 25日(土) 梅の里保育園



3月10日(金)  
三方中学校



3月16日(木)  
熊川小学校

写真: 四方由紀子



3月20日(月)  
みそみ保育所



# まちの話題

Town topics



## 2/26 春を詩う絵本とハープのコンサート

パレオ若狭ギャラリー企画「いわさきちひろピエゾグラフィ展」に併せ、ゆかりの絵本の朗読とハープのコンサートが開催されました。谷川俊太郎の詩「なまえをつけて」などを図書館職員が朗読し、その後ハープ奏者の佐々木美香さん（鯖江市在住）によるハープについての解説を交えたミニコンサートや体験会があり、ハープの魅力を存分に満喫できる演奏会となりました。



2/27

## 鳥羽谷俳句会が「野の花文化賞」受賞報告

鳥羽谷俳句会が、2月7日福井市において（公財）福井県文化振興事業団より、地域文化の継承や普及に取り組む個人や団体を讃える「野の花文化賞」を受賞されました。

この日、鳥羽谷俳句会の鳥羽庄司会長と俳誌「鳥羽谷」主宰の檜鼻幹雄さんが三方庁舎を訪れ、渡辺町長に受賞報告をしました。渡辺町長は「昭和24年から永きにわたり発刊されている鳥羽谷は地域の宝です。これからも俳句文化発展のために寄与されることを期待しています」とお祝いを述べました。

3/3

## まちかどコンサートin若狭町役場

福井県と（公財）福井県文化振興事業団主催による「まちかどコンサート」が役場三方庁舎1階フロアで開かれました。劇団四季出身俳優でソプラノ歌手の増田朱紀さん（福井市出身）とピアニスト伊藤明美さん（福井市在住）による軽快なトークと迫力ある歌声で、昼休みのひと時役場がコンサートホールとなりました。最前列で聴いていた中央保育所の子ども達も生の音楽を間近で体験し驚いた様子で熱心に聴き入っていました。



3/4

## ふるさとウェディング



生まれ育った故郷でありがとを伝える結婚式を挙げようと「ユミカツラミュージアム」で「第1回ふるさとウェディング」が行われました。

コロナ禍で入籍しても式を挙げないカップルが増えていることから、全日本ブライダル協会福井県支部が企画し、県内で初めて実現しました。

渡辺町長が司式者（ミニスター）を務める人前結婚式「シビルウェディング」形式で進められ、若狭町出身で敦賀市在住の新郎久保田将貴さんと愛媛県出身の新婦黒河美里さんが結婚誓約書の朗読と署名、指輪の交換、そして最後に婚姻届にサインをしました。渡辺町長は「ふるさと若狭町をもっと好きになって、これからの人生をより楽しく過ごしてほしい」と祝辞を述べました。



署名、指輪の交換、そして最後に婚姻届にサインをしました。渡辺町長は「ふるさと若狭町をもっと好きになって、これからの人生をより楽しく過ごしてほしい」と祝辞を述べました。

2/17

## 熊川地域のマスコットキャラクター「クマ川さん」の着ぐるみ完成

熊川宿から河内川ダム周辺で整備が進められているアクティビティを広く発信することを目的として今回制作されました。イベント等で見かけたときはぜひお声かけください。

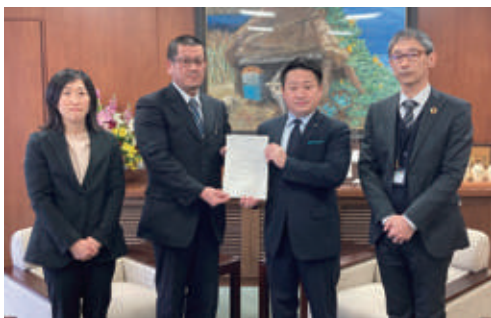
ツーショット写真左は「クマ川さん」の生みの親、石田智也さん（若狭町関在住）です。熊川地域の振興に向け何か発信したいと考え、石田さんが得意とするイラストのスキルを活かしてこのクマ川さんが誕生したそうです。

今後はダンスも踊らせてみたいという夢も語っておられました。今後の活躍に注目です♪



2/20

## 誰もが自分らしく輝ける社会の実現を目指して



令和4年9月12日に諮問を受け、町内の20～50代の住民10名で組織する若狭町男女共同参画プラン策定委員会が審議を進めてきた第3次若狭町男女共同参画プラン（案）について、この日、若狭町長に答申しました。

プラン名である「誰もが自分らしく輝ける社会の実現プラン」は、様々な思いや考えが性別に囚わられることなく受け入れられ、誰もが参画できる社会にしたいとの思いが込められています。

男女共同参画社会の推進は、若狭町の課題である人口減少や生産年齢人口の減少に対する課題解決や今後の活力ある若狭町の創造にもつながるものとして、令和5年度から令和9年度にかけて、誰もが自分らしく幸せに生きていけるまちをめざして、本プランを着実に進めていきます。

2/20

## 安全安心反射材寄贈

三方交番・駐在所連絡協議会が若狭町へ反射材を寄贈しました。

この日、役場三方庁舎において、増井文雄会長らが渡辺町長へ反射材を手渡しました。

増井会長は、「この反射材を三方地域の保育園児に身に付けてもらうことで、子どもたちの安全安心を確保するのに役立ててほしい」とお祈りしました。



2/23

## 親子ちらしずし作り教室



パリア若狭キッチンスタジオにおいて、町内小学生とその保護者4組11名が参加して、親子ちらしずし作り教室が開かれました。



山内かぶらちゃんの会の飛永代表ら2名が講師となり、若狭町の伝統野菜「山内かぶら」を使ったちらしずしを親子で協力して作りました。

小学1年生の娘と参加したお母さんは「一緒に料理ができて楽しかったです。一生懸命材料を切っている娘を見て、嬉しく思いました。今度のひな祭りでも作ってみたいです」と笑顔で話していました。



# まちの話題

Town topics



## 3/9 若狭町スマートエリア構想発表

町が、地域住民、福井大学などと連携して取り組むスマートエリア構想の第5回策定会議をパレア若狭にて開催し、スマートエリア構想を発表しました。

この構想は、既に都市機能が集中している上中駅前エリアにおいて、デジタル技術や再生可能エネルギーの活用などによって魅力を上げるとともに、空き家や空き地を活用して小規模住宅開発を進めることで、人口減少の中でも持続可能な地域づくりを目指すものです。

この日は、「ウォーカブルで健幸なまち<sup>けんこう</sup>」、「安全安心に暮らせるまち」など5つの取り組み方針を示し、具体的な取り組みとして、モデル分譲地、スマート街路灯、IoT自販機などの整備について発表しました。

今後は、令和6年度の整備に向けて、詳細を詰めていく予定です。



## 3/11 常神トンネル開通



住民の悲願であった常神神子間をつなぐ「常神トンネル」(672m)が開通しました。

みさき漁村体験施設「みさきち」(神子)で開かれた開通式典では、杉本知事や渡辺町長など約70人が出席して行われました。神子側のトンネル入口では、テープカットやくす玉割り、風船飛ばしをして祝いました。通り初めをし、常神側に出た出席者は、万歳三唱をして喜びを分かち合いました。



その後「みさきち」では開通フェスタが行われ、鏡開きや餅つきなどをして地元の大勢の人たちで賑わっていました。

## 3/16 若狭町児童福祉審議会から若狭町長へ報告

上中庁舎において、若狭町児童福祉審議会の青井会長(仁愛大学子ども教育学科准教授)らが、若狭町における保育所のあり方に関する報告書を渡辺町長に手渡しました。

令和4年度の審議会は、昨年8月から5回開催し、町の児童福祉に関する審議を行ってきました。今年度は、子育て世代へのアンケートを実施し、将来の保育所に関する内容を中心に審議を重ねてきました。

この日、審議会は、少子化の進行をはじめ、保育士不足や子育て世代のニーズの変化など保育所を取り巻く環境が大きく変化している中、今後も保育サービスの充実を図っていくためには保育所の再編は避けられず、子育て世代や地域の方々の理解のもと、着実に前に進めていく必要があると報告しました。



## 3/20 若狭町空家等対策計画(第2期) 答申

若狭町空家等対策計画(第2期)について、若狭町空家等対策協議会有識者会議は、令和5年度から令和9年度までの空き家対策の指針となる第2期計画案を渡辺町長に答申しました。

本計画案では、令和4年度に実施した集落調査や空き家所有者等へ実施したアンケート調査の結果をもとに、空き家の所有者や地域住民が町に相談しやすい体制の強化・継続や、新たに空き地を含めた空き家情報バンクの拡充などを掲げています。

この日、同有識者会議の座長を務める福井大学教授の野嶋慎二氏が計画案を渡辺町長に手渡しました。渡辺町長は「空き店舗などの利活用も含め、新たなニーズや課題に対応した総合的な空き家対策に取り組んでいきたい」と話しました。

# 診療所だより



健康や、診察・治療内容に関する情報などを掲載していきます。日ごろのお悩みや疑問についてもお聞かせください。

## 血圧測定は正確に！—高血圧症の方へ—

突然ですが、皆さん！正確な血圧測定ができていますか？その数値により診断・治療内容が決まりますので、正確性が求められます。そこで、今回は正しい血圧測定方法について説明します。

人間ドック学会では、必ず右上腕で測定することになっています。右手は左手よりもより心臓に近いからで、医師や看護師が右腕に聴診器を当てて測定するのはこのためです。一方、厚生労働省、日本高血圧学会では、カフ（腕帯）を腕に巻くタイプの自動血圧計が右利きの人用に設計されているため、左手での測定を薦めています。ちなみに、腕を差し込むタイプの自動血圧計の中には、左右どちらで測定しても大丈夫なものもあります（上中診療所待合室設置は、このタイプです）。

測定する時は、膝を組まず椅子に座り腕帯を巻きます。肘と鳩尾（みぞおち）の水平をとり、可能であれば、2分間ほど目を閉じ何も考えない状態をつくってから測定してみてください。1回目で、いつもより驚くほど低い数値が出ると思います。目標血圧は、年齢や合併症などによって違いますので、かかりつけ医にご相談してみてください。

いかがでしたか？前回は書きましたが、高齢になった時、心不全や不整脈、腎不全にならないようにするには、正確な血圧を把握し、しっかりと血圧を下げっていく事が必要なのです。

心配な方は、いつでもご来院ください。お待ちしております。



問い合わせ 健康医療課 上中診療所 ☎0770-62-1188



みかた温泉 きららの湯

健康通信

第29回

今月のツボ健康法

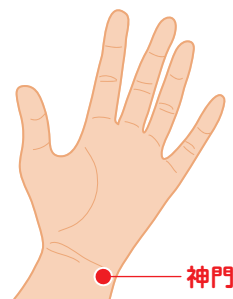
5月 5月月

神門「しんもん」

動悸・不眠・忘れっぽいなどに最適

### ツボの場所と意味

手のひら側の手首のシワの小指側にあります。「神」は、心、霊、精神を指し、「門」は、出入り口の意味があり、「神門」は神（心気）が出入りする門として重要なツボという意味です。このツボは、臓腑の「心」（心経）という経絡に所属し、心臓や精神と深く関係のある場所です。心臓の循環により全身に血を循環させるとともに精神の働きを統括する働きがあり、循環を整え、精神状態を安定させる働きがあります。



### ツボ療法

精神不安からくる動悸や不眠がある場合は、「神門」を刺激して精神を安定させましょう。片方ずつ、親指の指腹で呼吸に合わせて、息をはくときに3～5秒徐々に力を加えてゆっくり押ししていきます（痛くない程度まで）。左右交互に3回ほど続けます。温泉や風呂に浸かりながらリラックスして押すとより効果的です。心臓に負担のないよう半身浴がおすすです。

### 5月の健康法（養生法）

5月は気温が安定し、木々は新緑が映え、エネルギーが充実します。しかし、4月の環境の変化から1ヶ月経ち心身ともに疲労が蓄積され、連休明けには気分が優れない「五月病」と言われる状態になりがちです。東洋医学では「心」「心包」のはたらきにより心身が安定します。しかし、疲労やストレスなどで、「心」「心包」がうまく機能なくなると、精神が不安定となり、憂うつになったり、動悸、不眠など「五月病」の症状が出ます。温泉やお風呂などで力を抜いてゆっくり温め、精神的にリラックスすることが良いでしょう。

食養生…ニンジンなど赤い色の食物をとり、自律神経を活性化させます。

精神安定に乳製品、大豆製品などもよいでしょう。

明治国際医療大学 きららの湯若狭鍼灸院院長 廣正基 ☎0770-45-1517



石田泰尚が30年をかけて取り組む弦楽四重奏と室内楽の世界

PROGRAM

弦楽四重奏第1番  
A.ポロディン

ひまわり愛のテーマ  
H.マンシーニ

GODZILLA  
伊福部昭

Bohemian Rhapsody  
QUEEN

弦楽六重奏第1番  
J.ブラームス

ほか

YAMATO  
String Quartet  
Special Concert

ーヤマト ストリング クアルテット スペシャル コンサートー

全席指定

一般 3,000円 / ペア 5,000円 / 高校生以下 1,000円

(未就学児入場不可)

チケット発売日

4月29日(土) 町民先行 5月6日(土) 一般・WEB  
販売開始 販売開始

※発売初日のみ電話予約での受付は13:00～となります

【チケット販売 / お問合せ】パレア若狭チケットカウンター  
福井県三方上中郡若狭町市場 18-18  
受付時間 / 9:00 ~ 18:00 (火曜日を除きます)



TEL.0770-62-2506

◀パレア若狭 Web サイトからチケットが購入できます

【プレイガイド】○創楽堂 (小浜市) TEL.0770-52-1313 / (敦賀市) TEL.0770-25-7881  
○オーディオ渡辺 (敦賀市) TEL.0770-22-3456

【主催】若狭町 wakasa  【後援】福井新聞社

2023  
6.25 SUN

OPEN 13:30 ~ / START 14:00 ~

パレア若狭音楽ホール

Parea Wakasa