

まちの話題



10/4 小学校陸上記録会

第17回若狭町小学校陸上記録会が野木小学校で開催され、町内9校の5、6年生の児童約250人が7種目の競技で競い合いました。児童たちは真剣な表情で競技に取り組み、見守った保護者や同級生からは大きな声援が寄せられていました。



10/10 町内郵便局との意見交換会

令和3年に締結した包括連携協定に基づき、若狭町と町内郵便局との連携を深める目的で、意見交換会が開催されました。

会議では役場各課の課題や取り組みのほか、郵便局における地域的な活動やデジタル技術等を活用した新しい取り組み等についての情報交換が行われました。

出席した渡辺町長は、「少子高齢化が進む中で郵便局が担う役割は大きい。今後より一層連携を深めていきたい。」と述べました。



10/12 若狭町梅振興連絡協議会講演会

若狭町梅振興連絡協議会の主催で、梅に関する講演会が開催されました。「里山が育み、人がつなぐ、梅づくり」と題して行われた本講演は、和歌山県みなべ町から、うめ課 課長 平喜之さんを講師にお招きし、梅生産の歴史やみなべ町の取組などについて講演を行いました。

講演の中で「新品種の販路拡大には、まず販売先の確保が非常に重要であること」などが述べられ、参加者は真剣な表情で聞き入っていました。



10/14 ~ 15 ハート&アートフェスタ 2023

若狭町がさらに充実した共生社会となることを目的として、第17回福祉と文化の祭典 ハート&アートフェスタ 2023 がパレオ若狭を主会場に開催されました。

祭典では福祉・健康・文化活動などを行っている事業所やグループにより、多彩な催しが繰り広げられ、参加者は様々な催しを楽しみながら、共生社会の実現に向けての機運を高めていました。



10/15 複合アウトドア施設「山座熊川」開業

若狭アドベンチャーツーリズム拠点整備事業に基づく中核施設として開発を進めてきたアウトドア複合施設「山座熊川（さんざくまがわ）」の開業記念式典が開催されました。

式典に出席した杉本知事から「たくさんの方にこの場所で楽しんでいただき、若狭町のさらなる発展につなげていきたい」と祝辞いただき、同施設の運営を担う株式会社クマツグの西野社長は「この施設が若狭町の観光の拠点となるよう、社員一同頑張りたい」と挨拶しました。

式典終了後には施設の見学を行い、来場者には同施設で調理されたバーベキューやピザなどが振る舞われました。

同施設は、11月は関係者と抽選で選ばれた町民のみ受け入れ、12月からは冬季休業となる予定。3月頃から一般客の受け入れを開始します。



10/16 水難救難所合同救助訓練

秋の釣りシーズンを迎える中、世久見漁港にて小浜海上保安署が地元漁師らと合同で水難救助訓練を行いました。

訓練は「釣り人が防波堤から転落した状況」や「疲労困憊状態で浮いている要救助者をドローンが発見した状況」など、さまざまな場面を想定し実施されました。海上保安署の隊員は訓練が開始されると巡視船やドローンを駆使して要救助者を捜索し、救助する手順を確認していました。

救助訓練終了後、三方消防署救急隊からの救命講習があり、参加した地元漁師らは、AEDの使用法や胸骨圧迫の方法などを学んでいました。



10/20 ～21 原子力総合防災訓練の実施

関西電力高浜発電所の事故を想定した福井県原子力総合防災訓練が、10月20日、21日に実施されました。

20日は高浜原子力防災センターでの図上訓練、21日は西浦・三宅・野木地区、世久見、食見を対象とした屋内避難訓練が行われました。併せて野木地区の方を対象とした、越前町への県内避難訓練が行われ、安定ヨウ素剤の服用手順や、スクリーニング除染検査の実施手順等を確認し、放射線に関する理解を深めていただきました。

また、西浦地区では、みさきち（神子）において福井県防災航空隊によるヘリ搬送訓練も行われました。



10/28 ハロウィンナイトミュージアム

若狭三方縄文博物館と福井県年縞博物館で、ハロウィンナイトミュージアムが開催され、カボチャのランタンなどでハロウィン仕様に装飾された館内ではさまざまな催しが行われました。

縄文博物館では、展示室の一部がきもだめし会場となったほか、森川かおるさんと村上友美さんによるミニコンサートやクラフト体験、JOMON CAMP も行われました。訪れた来場者はいつもと違った夜の博物館を楽しんでいました。



まちの話題



10/28 子ども卓球大会

町内の小学生子ども会会員が参加する「若狭町子ども卓球大会」が上中体育館で開催されました。団体戦に17チーム60人、個人戦に49人が出場し、頂点を目指して熱戦を繰り広げました。

【主な結果は以下のとおり】

- 団体戦 優勝 井ノ口
- 個人戦男子の部 優勝 森川 弦 (三宅地区)
- 個人戦女子の部 優勝 森下 咲帆 (三宅地区)



10/29 上中消防団 秋季消防訓練

若狭消防署上中分署、上中消防団および瓜生地区の自衛消防団が参加する「秋季消防訓練」が瓜生小学校で開催されました。地震発生による火災を想定した火災防ぎょ訓練では、建物からの要救助者の救出に加え、ホースを用いての消火訓練を行いました。その他、エアータント設置訓練や救急訓練、ロープ結索訓練などさまざまな訓練が行われ、参加者たちは真剣な表情で取り組んでいました。

また、今年は新たに「れいなん森林組合」の協力でチェーンソーの取扱講習も行われました。講習を受けた参加者たちは実際に木材を切断するなどして、チェーンソーの安全な使用方法を学んでいました。



みかた温泉 きららの湯 健康通信

第32回

今月のツボ健康法

12月 師走

腎俞「じんゆ」

腰痛・腎臓の疾患にお悩みの方に

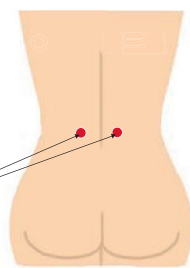
ツボの場所と意味

おへその裏の高さで背骨から指2本外側。両手を骨盤の横に乗せるように当て、親指を身体の中心に向かって押し探してあてます。「腎」は腎、「俞」は安らか、癒える、注ぐ、を意味し、腎の気を巡らすツボという意味です。腎臓に近い位置にあり、腎臓の疾患に効果がある部位です。このツボは、臓腑の「膀胱」(膀胱経)という経絡に所属し、「腎」と深い関わりがあります。

12月の健康法(養生法)

寒冷地や山間部では雪が降り、冬本番の時期です。気温が低く、からだがかえって新陳代謝が衰えます。冷えが強くなると血液の循環が悪くなり、末梢の血行不良は、腎気の巡りが悪くなり、手足の冷えと共に腰痛も起こりやすくなります。体を冷やす食材(ウリ類、キュウリなど)やビールなどは内臓を直接冷やすため内臓の活動低下を招きます。東洋医学では「腎」の働きが弱くなりやすい時期です。「腎」を助ける食材、身体を温める食材を摂りましょう。寝具も暖かいものにして、十分睡眠をとりエネルギーを消耗しないようにしましょう。食養生: 黒ゴマ・こんぶ・黒米・黒豆・やまいも・きくらげ・ナッツ等は「腎」を助け、大根・ネギ、にら、ブリ、タラ、鮭、生姜、ニンニクは身体を温めます。

腎俞



ツボ療法

「腎俞」を刺激して、緊張をゆるめ、痛みを緩和し、血行をよくして「腎」の機能を高めましょう。仰向けに横になり、片方にテニスボールやゴルフボールなどの上にこの部を押し当てます。体重をかけ3~5秒かけてゆっくり押ししていきます。左右交互に痛気持ちいい程度に押さえ5回ほど続けます。腹巻などで冷えから守り、温泉にゆっくり入ってこの部を温めることで、腰痛の予防になります。

Vol.3

自分の食べたいものを 最期まで食べられるように



「オーラルフレイル」(歯科衛生士 三島めぐみさん) (口) (虚弱)

歯科衛生士のお仕事は歯科医師の診療の補助をするだけでなく、口腔にまつわる病気の予防や、口腔の健康づくりをサポートする大切な役割を持っています。歯やお口が健康であってこそ、おいしく食事ができ、楽しくおしゃべりができます。

みなさんは「オーラルフレイル」という言葉はご存知ですか？



上中診療所・歯科 歯科衛生士
三島めぐみさん

かたい物が食べづらくなってきた・滑舌が悪くなる・お茶や汁物でむせる など、加齢に伴うお口の機能の衰えが、食欲の低下や気持ちの落ち込みなどを引き起こす現象や、その過程のことを言います。オーラルフレイルの予防には、「むし歯や歯周病で歯を失わないこと・お口の機能を維持すること」が大切になってきます。また歯を失わないためには定期的な歯科医院での健診が重要になってきます。しばらく健診を受けていない方はぜひ一度歯科医院を受診して、自分のお口の状態をチェックしてもらいましょう。

お口の機能や衛生状態を整えてフレイルを予防しましょう！

問い合わせ 地域包括支援センター ☎0770-62-2702

診療所だより



インフルエンザへの備え

例年 12 月から 3 月がインフルエンザの流行シーズンです。また、1 月末から 3 月上旬にピークを迎えます。今年度は、10 月から予防接種を開始しています。インフルエンザワクチンは、接種からその効果が現れるまで通常約 2 週間程度かかり、約 5 ヶ月効果が持続するとされています。

13 歳以上	原則、1 回接種
13 歳未満	2 回接種（摂取量は年齢によって異なります）

2 回接種する場合の接種間隔は、4 週間が望ましいとされています。



接種後、健康状態などによっては副反応が生じる場合があります。インフルエンザワクチンで比較的多くみられる副反応には、接種した場所（局所）の赤み、はれ、痛みなどがあげられます。接種者の 10～20%に起こりますが、通常 2～3 日で消失します。接種当日は過激な運動や飲酒は避けるようにしてください。

インフルエンザに感染すると、風邪と同じようにのどの痛み、鼻汁、咳などの症状がみられる他、38 度以上の発熱、頭痛や関節・筋肉痛、全身倦怠感などの症状が比較的急速に現れるのが特徴です。「予防接種」は、これら感染後の発症の可能性を低減させる効果と、発症時の重症化防止に有効とされています。

今年度は例年よりも早く感染者が増加していますので、早めのワクチン接種をご検討ください。

問い合わせ 健康医療課 上中診療所 ☎0770-62-1188

若狭町プレミアム付商品券

4,000円チャージで1,000円上乘せ!

若狭町内加盟店でのお買い物や飲食店等で使える!

5,000円分 利用可能!

一人最大20,000円までチャージ可能(25,000円分利用可能!)

ポイントは「ふくアプリ」上で発行され、「1ポイント=1円」にて加盟店でご利用いただけます!

チャージ方法1 クレジットカード、セブン銀行ATM、バンクPay(12月下旬予定)

チャージ方法2 わかさ東商工会にてチャージ券を購入
わかさ東商工会 ●本所:三方上中郡若狭町中央1-5 ●上中支所:三方上中郡若狭町市場18-10

チャージ期間 令和5年12月1日(金)~令和6年2月29日(木)

ポイント利用期間 令和6年3月31日(日)23:59まで

利用店舗 公式サイトから確認いただけます
このシールが使えるお店の目印です▶



若狭町プレミアム付商品券は若狭町にお住まいの方以外もご利用いただけます



ふくい FUKUI HAPI COIN

はぴコイン

福井県のデジタル地域通貨事業(通称ふくいはぴコイン)のスタートに合わせ、若狭町でも小売・サービス店等を対象にした、デジタルポイント発行事業(通称わかサイフ)を実施します。

若狭町プレミアム付商品券「わかサイフ」ポイント付与までの流れ

STEP.1



ふくアプリを
ダウンロード

スマホで「ふくアプリ」を検索し、
ダウンロードしてください

App Store
からダウンロード
iPhoneの方はこちら



Google Play
で手に入れよう
androidの方はこちら



ダウンロード後、手順に従って必要事項を入力~
新規会員登録し、ログインしてください。

STEP.2

クレジットカード、
セブン銀行ATM、
バンクPay(12月下旬予定)にて
4,000円をチャージ

※最大20,000円まで

または

わかさ東商工会で
チャージ券を購入 ※最大5枚まで

チャージ券販売場所:わかさ東商工会

●本所:三方上中郡若狭町中央1-5
●上中支所:三方上中郡若狭町市場18-10



STEP.3

●クレカ、ATM等でチャージされた方
チャージ後、自動的に
「わかサイフ」に5,000
ポイントが付与されます

※20,000円チャージされた場合25,000ポイント付与

●チャージ券を購入された方
チャージ券を購入後
二次元コードを読み取ると
「わかサイフ」に5,000
ポイントが付与されます

※5枚購入された場合25,000ポイント付与



ポイント付与やご利用には、事前にふくアプリ内にて「わかサイフ」の作成が必須となります
ふくアプリのログイン方法や利用方法など、詳しい内容は公式サイトをご覧ください



キャンペーン内容に関するお問い合わせ

若狭町観光商工課 ☎ 0770-45-9111 受付時間/平日 8:30~17:15

ふくアプリに関するお問い合わせ

ふくアプリ・ふくいはぴコイン事業事務局 ☎ 0776-50-7671 受付時間/平日 9:00~17:00