

## 11/22 アルミ缶一般回収協力者表彰

アルミ缶のリサイクル活動に尽力したとして、「若狭町身体障害者福祉協会」が表彰を受けました。同協会は20年以上にわたってアルミ缶の回収を行っており、2023年は約3.5tのアルミ缶を回収したとのことです。

この日「地域福祉センター 泉」にて表彰式が行われ、アルミ缶リサイクル協会から表彰状と記念品が授与されました。表彰状を受け取った岡田利政会長は「これもひとえに、これまで長年にわたってこの活動を続けてくださっていた歴代の会員の皆さまのおかげです。全ての方々に感謝します」と話していました。



## 11/25 アパホテル社長講演会

全国にホテルを展開するアパホテル株式会社の元谷芙美子社長（福井市出身）の講演会をパレア若狭で開催しました。この講演会は北陸新幹線敦賀開業直前・女性活躍推進イベントとして、町と若狭町地域経済活性化協議会、若狭町男女共同参画推進協議会が開催したもので、講演を聴こうと会場には約300人が訪れました。

講演の中で元谷社長は「逆境こそ好機」「運はつかみに行くもの」など、豊富な経営経験を話し、来場者は真剣な表情で聞き入っていました。



## 11/26 若狭町スポーツ協会会長杯ソフトバレーボール大会

町内の集落や地区単位で参加する「第16回若狭町スポーツ協会会長杯ソフトバレーボール大会」が三方体育館で開催されました。計13チーム、109名が出場し、普段の練習の成果を発揮した白熱した試合が展開されました。主な結果は以下のとおり。

### 【主な結果】

- 優 勝：海士坂チーム
- 準優勝：梅の里チーム
- 三 位：三田チーム
- 敢闘賞：高岸・田上チーム



## 11/29 若狭町女性の会「町長と語る会」開催

若狭町女性の会が「町長と語る会」を開催し、渡辺町長、二本松副町長、松宮教育長と会員13名が出席しました。同会からは、町に対して3つの質問（①空き家を活用した介護施設の整備、②若者の就職支援、企業誘致、③保育所・学校の統合および部活動の地域移行）が出され、それぞれの意見に対し、町から今後の方針を示されるとともに、活発な意見交換がなされました。

同会の橋本淳子会長は「今年は、副町長、教育長にもお越し頂き、楽しく有意義な会を開催出来たことを大変嬉しく思っております。行政を身近に感じ、若狭町に貢献できる活動をして参りたいと思います」と話していました。



12/1

## 若狭町防犯隊年末特別警戒

県下一斉年末特別警戒日のこの日、各種犯罪や事故を未然に防  
止して明るい新年を迎えることができるよう、若狭町防犯隊によ  
る年末特別警戒が実施されました。

リブラ若狭において出動式が行われ、三方連隊、上中連隊合わ  
せて代表 48 名が集まりました。はじめに勤続 5 年以上の優良隊  
員 3 名へ表彰状が授与され、続いて荻野正善防犯隊長による訓示  
のあと、二本松副町長が「防犯隊のみなさんには、防犯活動によ  
り少しでも犯罪を抑制できるよう、町の安全安心のためによろし  
くお願いします」と挨拶しました。

出動式の後、隊員は各支隊に分かれ管轄区域の警戒活動を実施  
しました。



12/3

## たたき網漁「解禁」

三方湖で江戸時代から続く伝統漁法「たたき網漁」が 3 日に解  
禁となりました。たたき網漁は 青竹を勢いよく水面に叩きつけ  
ることで魚を驚かせ、刺し網に追い込む漁法で、例年水温が低下  
して魚の動きが鈍くなる 12 月から 3 月頃にかけて行われていま  
す。

初漁となったこの日は、鳥浜漁協の船 5 隻が出漁しました。湖  
のいたるところで青竹をしならせて水面を叩いて魚を網に追い込  
んでおり、引き上げられた網にはたくさんのフナがかかっていま  
した。



12/8

## 食生活改善推進員 功労者表彰

若狭町食生活改善推進員で構成する「菜ご味会」が、知事表  
彰を受けたことから、渡辺町長を表敬訪問しました。

同会は平成 17 年度の活動当時から現在にかけて、乳幼児期か  
ら高齢期まで生涯を通じた食生活改善活動を展開し、健康で安  
堵できる町づくりの推進を目的として取り組んでおり、この点  
が評価されての表彰となりました。



12/8

## 敦賀信用金庫より寄付金贈呈

敦賀信用金庫より、環境保全推進を目的に、町への寄付をい  
ただきました。

この寄付は同金庫が取り扱っている、資源ごみのリサイクル  
量に応じて金利が上乘せされる定期預金（リサイクル定期）の  
商品概要に沿って行われたもので、残高増加額の一定割合を自  
治体に寄付しています。

寄付を受けた渡辺町長は、「日頃から町の環境美化および地  
域経済の活性化に尽力いただき、感謝しています。いただいた  
寄付を活用して、町づくりや子どもたちへの環境教育を推進し  
ていきます」と謝辞を述べました。



# まちの話題



## ふくいのでんしゃ・バス「幸福」エピソード 大賞おめでとう！



行政・企業・各種団体で構成している「福井県クルマに頼り過ぎない社会づくり推進県民会議」が電車・バスをテーマとした心あたたまる「幸福」エピソードを募集しました。

223 件の応募があった中で、三方小学校の河村莉歩さんが児童・生徒の部において大賞を受賞されました。

### 児童・生徒の部 大賞

「わたしのかよっていた、ほいくえんはおばまさんのよこにあります。えんていであそんでいると、ときどきおばまさんがとおります。すると、メロディーきてきをならしてくれるうんてんしさんがいます。せんせいもおともだちも、みんなおよろこびでした。わたしのパパは、JRのうんてんしさんです。きてきをならしてくれたのは、パパのひもあれば、パパじゃないひもありました。うんてんしさんは、みんなやさしいです。」

三方小学校 河村 莉歩

公共交通機関は、利用者の減少に伴い、ダイヤの減便や路線廃止が進みます。普段、クルマを利用される方も、月に1回、年に1回でも公共交通をご利用いただき、みんなで公共交通を維持していきましょう。

※詳細や他の受賞作品については福井県HPをご覧ください。

<https://www.pref.fukui.lg.jp/doc/sokou/koukyoukoutuu/episodekekka.html>



## みかた温泉 きららの湯 健康通信

第33回

今月のツボ健康法

2月 如月

### 頭維「ずい」

頭痛・めまいにお悩みの方に

#### ツボの場所と意味

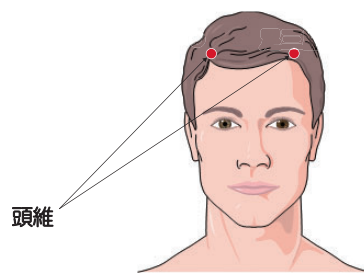
前髪の生え際の両角から少し後にあります。「頭維」は、「頭」は、あたま。「維」は、つなぐ、角。額角部にある穴、頭と顔のつなぎ目、髪際にあるツボの意味です。このツボは、臓腑の「胃」（胃経）という経絡に所属し、目から頭、胸、腹、足へのつながっており、頭にあるツボですが消化器系統とも深い関わりがあります。

#### 2月の健康法（養生法）

2月は厳しい寒さが続く一方、「立春」で、春の始まりの月です。季節の変わり目で気温が目まぐるしく変化します。急な温度変化に対応できないと、全身の循環は悪くなり体のエネルギーが回らなくなります。ちょっとしたことで疲れて、肩がこり頭痛が出現し、目も疲れます。

冷えから体を守りつつ、春の活動に向けて栄養をとりエネルギーを蓄え体内環境を良くしましょう。

食養生：梅、ふきのとう、サヤエンドウ、ニラ、エビ、ナマコ、クルマミなどで陽気を補いましょう。



頭維

#### ツボ療法

頭痛や目の疲れが気になってきた時には、「頭維」を刺激して、末梢の血行を良くして解消しましょう。左右同時に、中指の指腹で頭の中心に向かって3～5秒かけてゆっくり押ししていきます。痛気持ちいい程度に押さえ5回ほど続けます。

冷えは大敵です。温泉に時間をかけてゆっくり入り温めることで、頭痛の予防になります。

Vol.5

自分の食べたいものを  
最期まで食べられるように

## 「楽しく食べる」をサポートする

(リハビリ道場わかさ 作業療法士 清水重和さん)

私は、作業療法士として、生活のあらゆる行為（食事、トイレや入浴）が困難になった方へのリハビリを担当しています。中でも『食べる』ことは、生きるために必要不可欠であり、また日々の生活の中で幸せや喜びを感じられる大切な行為のひとつです。

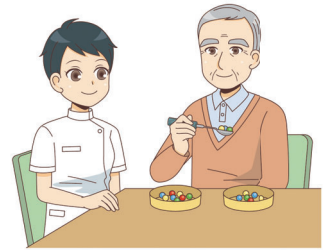
では自分で『食べる』ためにはどのような能力が必要でしょうか。細かく挙げるとたくさんあります。その中でも作業療法士は、箸やスプーンを操作する『手』を中心に、食べやすさを考えていきます。

「手の力や動きやすさ」そのものへのアプローチに加えて、「食事をしやすい環境や道具」の工夫を提案します。例えば、どのような椅子に座るか、どのような形の食具（お箸やスプーン、食器）を使うかによっても、食べづらさがかなり軽減することがあります。

『食べる』ことに対するモチベーションや習慣はひとりひとり違うため、好みやこだわり、今までの経験をしっかりと聞かせていただきながら、楽しく食べられるお手伝いできれば大変うれしく思います。



▲作業療法士 清水重和さん

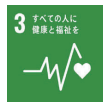


問い合わせ 地域包括支援センター ☎0770-62-2702

## 診療所だより



SUSTAINABLE  
DEVELOPMENT  
GOALS



### 上中中学校の生徒さんが上中診療所に来てくれました！

#### 【総合的な学習（探究）】

10月19日、2年生の岡本ひかりさんと1年生の樋村依里さんが、総合的な学習（探究）の一環として、看護師にインタビューしました。

「看護師になって良かったことは」の質問に対し、「患者さんが病気や怪我から回復し元気に帰られる姿を見られたとき」、「日常生活に看護の知識が活かせること」、「一度子育てで休職しても復職・転職しやすいこと」などを伝えました。対応した看護師も、初心を思い返し、普段の姿勢等を見つめ直すよい時間となりました。

#### 【職場体験】

11月16日・17日の2日間、2年生の原田健心さんと米田姫夏さんが、医療・介護の“職場”を体験しました。

医師が患者さんを診察する際のやりとりを聴いたり、実際にリハビリに励む利用者さんと元気に交流したりして、普段の医療・介護従事者の仕事内容を知ってもらいました。

生徒からは「医師がカッコよかった！」「どの職員さんも、患者さんが気軽に話せる関係づくり・患者さんとのコミュニケーションを大切にしながらお仕事をされていたのが印象に残りました」といった感想をいただき、職場体験の充実ぶりが感じられました。

近年、医療・福祉業界の人手不足が大きな社会問題となっていますが、今回のような体験を通し、興味を持ち、将来の進路としてもらえるきっかけになってくれれば幸いです。



問い合わせ 健康医療課 上中診療所 ☎0770-62-1188



# オーケストラ・アンサンブル金沢 弦楽四重奏ミニコンサート

クラシック初心者の方でも楽しめる！  
演奏者による解説付きのミニコンサートです。



第1ヴァイオリン：坂本 久仁雄



第2ヴァイオリン：トロイ・ケーゲンズ



ヴィオラ：丸山 勇音輝



チェロ：早川 寛

2024年  
**2月24日(土)**

開演 14:00 (開場 13:30)

パレア若狭 ホワイエ

## Program

クラシックの名曲おしゃべりコンサート  
モーツァルト アイネ・クライネ・ナハトムジークより  
アンダーソン フリンク・フランク・フルンク  
他

全席自由

入場無料 ※3歳以下入場不可

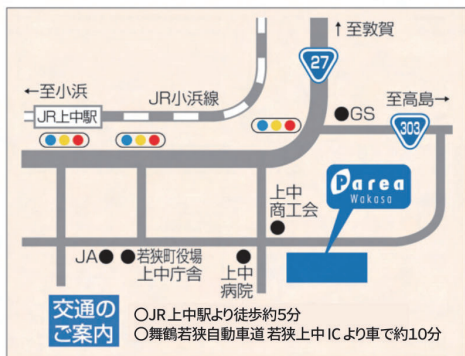
事前申し込みが必要です。  
定員に達した場合、申し込みを締め切ります。

申込方法

いずれかの方法でお申込みください。

- ◎直接 パレア文化課 窓口
- ◎電話 パレア文化課【0770-62-2508】
- ◎WEB 右下 QR コードより

お申込みフォーム



※駐車場はパレア若狭駐車場のほか、役場上中庁舎、  
農村運動公園の駐車場をご利用ください。

若狭町パレア文化課

福井県三方上中郡若狭町市場 18-18

TEL 0770-62-2508 URL <https://parea-wakasa.jp>

受付時間 / 9:00 - 18:00 (火曜日休館日)

※予定の変更などは、パレア若狭 HP でお知らせいたします。

主催 若狭町

後援 福井新聞社