

10/7

21

11/4  
18

## 小浜線で観光列車を運行（敦賀～城崎温泉）

北陸新幹線敦賀延伸開業後に実施される「北陸ディステーションキャンペーン」に先駆けて、JR 敦賀駅から小浜線を経由して城崎温泉駅（兵庫県豊岡市）までを結ぶ観光列車を JR 西日本が運行しました。

10月7日、11月4日は十村駅で停車し、ぜんざいの振る舞いや地元特産品を販売するマルシェが開催され、訪れた観光客を歓迎しました。また、10月21日、11月18日には YUMI KATSURA ブランドのドレスを着たモデル4名によるファッションショーが車内で開催されました。

この観光列車で使用された車両（キハ189系）は、上記キャンペーンに向けて改装され、新型観光列車「はなあかり」としてデビューする予定となっています。

10/23  
27

## 安全運転者講習会

敦賀交通安全協会三方支部が主催する交通安全運転者講習会が10月23日にリブラ若狭で、また、若狭交通安全協会上中支部が主催する交通安全運転者講習会が27日に歴史文化館とパレア若狭で開催され、約250人が受講しました。

講習会では、交通安全を呼びかけるDVDを視聴した後、敦賀・小浜両警察署交通課長からの講話がそれぞれ行われ、国道沿いで交通事故が多いことや、例年冬の時期に交通事故が増えることなどについて説明があり、参加者へ交通ルールの遵守を呼びかけました。

10/27  
～29

## 生命のメッセージ展 2023

交通事故で亡くなった方の等身大パネルや靴を展示し、命の大切さを伝える「生命（いのち）のメッセージ展」が10月27日から29日にかけてパレア若狭で開催されました。

同展は株式会社アイシン福井とNPO法人いのちのミュージアムが開催するもので、町内での開催は初めてとなります。

会場に展示された、等身大パネルには交通事故で亡くなった故人の写真と靴の他に家族からのメッセージが添えられており、大切な家族を失う悲しみと交通事故の悲惨さを伝えています。

来場者は、「交通事故について改めて考える機会になりました。より一層安全運転を心がけようと思います」と話していました。



## 11/1 栃木県野木町との包括的連携協定の締結

栃木県野木町との「包括的連携協定」を締結しました。

両町は「野木小学校」という同じ名前の小学校があることや、共にラムサール条約登録湿地を有することなどをきっかけに、3年前から小学校同士で互いの町を紹介しあうなどの交流がありました。

この度両町は、観光面での連携や災害時の相互支援などを目的に「包括的連携協定」を締結することとなり、11月1日に若狭町役場で締結式が行われました。

協定書への調印を終えた渡辺町長は、「北陸新幹線の敦賀開業が控えているので、本協定をもとに関東圏と若狭町の交流人口の増加につなげていきたい」と話しました。



## 11/3 ~ 4 気山保育所園庭整備

若狭ライオンズクラブが3年前から続けている町立保育所の園庭整備を、今年は5か所目となる気山保育所で行いました。

両日とも晴天に恵まれ、同保育所の保護者の方や職員と一緒に、メンバー約30人が汗を流し奉仕作業を行いました。敷地内の土を入れ替えたほか、小屋の修繕や築山、土遊び場などを新しくしました。

同クラブ会長の徳山竜一さんは「美しい園庭に生まれかわり、子どもたちが笑顔で遊んでくれるのを楽しみにしています。またメンバーの頑張りにも感謝しています」と話していました。



## 11/7 明治安田生命保険相互会社より寄付金贈呈

明治安田生命保険相互会社より、一昨年に締結した町との包括的連携協定に基づき、子育て支援対策の推進を目的に、町への寄付をいただきました。

同社では、より豊かな地域社会づくりに貢献するため、「地元の元気プロジェクト」を展開しており、今回の寄付はこのプロジェクトの一環として行われました。

寄付を受けた渡辺町長は、「今後も、子どもたちが健やかに育っていける明るい町を目指してまちづくりを進めていきたい。大切に使用させていただきます」と謝辞を述べました。



## 11/9 第17回若狭町小中学校音楽会

若狭町教育研究会が主催する若狭町小中学校音楽会が、パレア若狭で開催されました。町内の小中学校11校が集い、この日のために練習してきた合唱や合奏を披露し、元気いっぱいの歌声や美しい楽器の音色を響かせました。演奏が終わると会場からは盛大な拍手が送られ、見守った保護者らは児童たちの演奏に感動している様子でした。

「アイドル(YOASOBI)」・「ルパン三世のテーマ」を演奏して会場を沸かせた上中中学校吹奏楽部の生徒は、「緊張したけど、いつもどおりうまくできました。皆で演奏できて楽しかったです」と満足気に話していました。







## 11/11 ~12 SDGs 地域医療シンポジウム in 若狭

地域医療のあり方について考えるシンポジウムが、11月11日・12日の2日間の日程で開催され、医療・介護関係者や住民らが上中診療所の必要性や改善点等などについて話し合いました。

このシンポジウムは、地域医療の発展や地方で活躍する医師の育成を目的とする「地方創生医師団」を招き、上中診療所が開催したもので、2日間で延べ約200人が参加しました。

医師・看護師の高齢化や人材不足、公的医療期間としての経営の難しさといった課題に対して、参加者からは「収益性と公共性のバランスを両立させた経営を行う必要がある」や「若い医師を定着させるための取り組みが必要である」といった多くの意見が寄せられていました。



## 11/15 創立100周年記念タイムカプセル開封

鳥羽小学校にて、敷地内に埋められたタイムカプセルの開封が行われました。

このタイムカプセルは、1998年に同校の創立100周年を記念して敷地内に埋められたもので、25年後の2023年11月15日に掘り起こすこととしていました。

カプセルが開封されると、集まった児童からは大きな歓声があり、中から出てきた当時の教科書や写真、給食の献立表などに興味津々の様子でした。また、当時の児童や地域住民が入れた、将来の自分や家族に宛てた手紙は、大鳥羽郵便局によって郵送されました。

主催した鳥羽小学校同窓会会長の高橋繁応さん（海土坂）は、「子どもたちが喜んでくれて良かったです。同じ学校に通った先輩方との繋がりを考える良い機会になったと思います」と話していました。



## 11/16 NHK 福井放送局による出前授業

NHK 福井放送局によるテレビ放送に関する出前授業町が、野木小学校で行われました。

今回の出前授業は、テレビ中継の体験を通してテレビ放送に関する職への理解を深めることを目的として行われ、5、6年生の児童19人が参加しました。

児童たちは、カメラ操作やアナウンス、映像の切り替え作業などを実際に体験し、テレビ放送の過程や放送内での工夫などを学んでいました。

出前授業を終えた児童は、「アナウンサーの大変さがよくわかりました。カメラを見ながら原稿を読むのが難しかったけど、体験できて良かったです」と話していました。



Vol.4

自分の食べたいものを  
最期まで食べられるように

## 姿勢・呼吸と食べる力 (理学療法士 山中雄大さん)

健やかな在宅生活を送るためには、食べる力を保つことが重要です。食べる力とは、単に口の機能だけでなく、身体全体の健康に関わっています。食べることと排泄することは密接に関連しますし、これらを支えるためには適切に動くことや休養も重要です。

今回は動くこととして、姿勢と呼吸についてお伝えします。

### ● 姿勢を調えるワンポイント

イスに座った際、反りすぎない程度にリラックスして背筋を伸ばす（ピンとしすぎない）

### ● 呼吸の力を保つ

口からゆっくり吐き、鼻から吸い込む深呼吸を1日数回意識する。

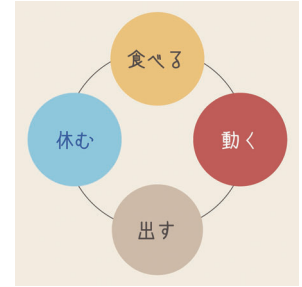
口に入れた食物を噛みやすく、胃袋へ運びやすくするには姿勢の調えが大切です。また、噛む際には鼻呼吸になり、飲み込む時には呼吸が一瞬自然と止まります。

このように、食べることは姿勢や呼吸と関連しており、日々の小さな意識が健康な体と心を育む土台になります。そして、食べる力が今日も明日もあなたや家族の元気を支えています。

※姿勢の調え方は、行政チャンネルで放送中の「おうちでできる健康体操」でも紹介しています。ぜひご覧ください。

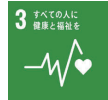


理学療法士 山中雄大さん



問い合わせ 地域包括支援センター ☎0770-62-2702

## 診療所だより



### 「胃がん」について

### 新しい内視鏡システムを導入しました

皆さんこんにちは。今回は、内視鏡検査再開のお知らせと、どんな方にこの検査を受けていただきたいのかについてお話いたします。

そもそも一般的な胃内視鏡検査は、食道、胃、十二指腸の病気を疑ったとき、その治療に結びつける診断をする目的で行います。病気の種類は、癌、癌以外の腫瘍、潰瘍、炎症などですが、やはり、みなさんが一番気になるのが癌ではないでしょうか。その中でも多いのが「胃がん」です。

胃がんは、家族内で頻発するため、遺伝病のようにおっしゃる方がおられますが、今では胃がんの99%がヘリコバクターピロリ菌による長期・慢性感染が原因であると報告されています。このため、家族内で胃がんの方がおられる場合、一度は内視鏡検査とヘリコバクターピロリ菌の検査を受けられることをお勧めいたします。検査で菌が発見された場合、約98%の確率で除菌が成功する内服治療も確立されています。ですが、除菌が成功しても、これで安心というわけにはいきません。除菌後も一定の確率で癌発生のリスクが残りますので、原則1年に一度、少なくとも5年間は継続して胃カメラ（内視鏡検査）を受けていただくことをお勧めします。早期発見できれば、内視鏡治療によって治療することができます。

当院では、口からカメラを通す経口内視鏡のほか、経鼻内視鏡や、患者さんの状態やご希望によっては、軽い静脈麻酔をして検査することも可能です。

この機会にぜひ一度、検査を受けられてはいかがでしょうか。



(上中診療所 所長：岡本敏幸)

問い合わせ 健康医療課 上中診療所 ☎0770-62-1188





明るく、いつも前向きなアニーが、  
観る人に幸せな気持ちを届けます！

住民参加による  
パレア若狭ミュージカル

第2弾！

# Tomorrow

## 明日はしあわせ

～ミュージカルアニーより～

オーディションで選ばれた歌や踊りが大好きな皆さんが、  
半年以上のレッスンを重ねて、ミュージカルアニーの  
オリジナル作品を演じます。



宝くじの助成金で実施します

# 3.2 2024 sat.

### パレア若狭 音楽ホール



パレア若狭  
WEBサイトから  
チケットが購入できます

1回目公演 開演 14:00 [開場 13:30]  
2回目公演 開演 18:00 [開場 17:30]

チケット  
発売日

町民先行販売

12.9 2023 sat.

窓口販売 9:00～  
電話予約受付 13:00～

全席  
指定

一般 1,000 円  
学生 500 円  
(高校生以下) ※3歳以下入場不可

一般販売開始

12.16 2023 sat. 9:00～

チケット販売

パレア若狭チケットカウンター 9:00～18:00 (火曜日を除く) TEL 0770-62-2506  
※発売初日のみ電話予約での受付は13:00～となります。(窓口販売で完売の場合はご了承ください)

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

後援 福井新聞社

協賛 (公財) げんでんふれあい福井財団